

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА
(СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ)**

Курс лекций

2009

УДК 796.015(075.08)

ББК 75.1я73

Т33

Авторы-составители: заведующий кафедрой спортивных игр и гимнастики УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат педагогических наук, доцент **В.А. Талай**, старшие преподаватели кафедры спортивных игр и гимнастики УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **А.В. Железнов, В.А. Хлопцев, Е.Г. Уткин, М.Д. Пугачев, Е.Л. Зубрицкая**

Рецензенты:

декан факультета физической культуры и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат педагогических наук, доцент *В.Г. Шпак*

Раскрываются теоретические положения и методические основы становления профессиональной готовности студентов и даются практические рекомендации по осуществлению профессиональной деятельности педагога по физической культуре, тренера.

Курс лекций предназначен для преподавателей, студентов факультетов физической культуры и спорта университета. Может быть полезен тренерам, учителям физической культуры.

УДК 796.015(075.08)

ББК 75.1я73

© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2009

О Г Л А В Л Е Н И Е

| | |
|---|-----|
| ВВЕДЕНИЕ | 4 |
| ТЕМА I. Введение в предмет «Теория и методика избранного вида спорта» | 5 |
| ТЕМА II. История, современное состояние и перспективы развития вида спорта | 16 |
| ТЕМА III. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в виде спорта | 33 |
| ТЕМА IV. Терминология, классификация и систематизация приемов и действий в виде спорта | 44 |
| ТЕМА V. Соревновательная деятельность в виде спорта | 59 |
| ТЕМА VI. Система соревнований | 66 |
| ТЕМА VII. Организация и проведение соревнований | 86 |
| ТЕМА VIII. Научно-исследовательская работа | 94 |
| ТЕМА IX. Методическая и учебная работа | 101 |
| ТЕМА X. Использование технических средств в виде спорта .. | 114 |
| ТЕМА XI. Основы спортивной подготовки | 118 |
| ТЕМА XII. Нагрузка, восстановление работоспособности | 153 |
| ТЕМА XIII. Построение и содержание процесса спортивной подготовки | 163 |
| ТЕМА XIV. Управление тренировкой | 181 |
| ТЕМА XV. Спортивный прогноз и отбор | 194 |
| ЛИТЕРАТУРА | 199 |

ВВЕДЕНИЕ

Теория и методика избранного вида спорта как научная и учебная дисциплина формирует систему фундаментальных знаний, которая определяет уровень профессиональной деятельности в области спортивной тренировки. Глубокая теоретическая подготовка позволяет тренеру направленно осваивать новые сведения, критически воспринимать те или иные положения, правильно оценивать роль смежных научных дисциплин в реализации задач спортивной тренировки, создавать основу для личного педагогического творчества.

Дисциплина ТМИВС предусматривает решение двух задач.

Первая задача – раскрыть технологию труда преподавателя физической культуры и тренера по виду спорта. Вторая задача – сформировать у студентов – будущих преподавателей физической культуры и спорта основы техники в избранном виде спорта, обеспечить достаточный уровень спортивной подготовленности.

Для достижения должного уровня профессиональной готовности выпускника определены требования к уровню подготовки. В требованиях просматривается установка на освоение профессиональной деятельности как целостного явления. Обеспечить это должно преподавание дисциплин учебного плана, среди которых важная роль принадлежит дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта». Она призвана обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ профессиональной деятельности специалиста и привить студентам навыки практической реализации основных теоретических положений.

Чем обширнее арсенал знаний у специалиста, тем больше возможности творить, находить оригинальные и единственно правильные решения. Тогда методы, слова, действия, упражнения – все используется так, как это целесообразно для данной педагогической ситуации.

Т Е М А I

ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА»

Вопросы

1. Место и значение вида спорта в отечественной системе физического воспитания.
2. Общая характеристика системы подготовки спортсменов в виде спорта.
3. Место знаний, умений и навыков по виду спорта в структуре деятельности тренера.
4. Вид спорта как научная и учебная дисциплина.
5. Структура предмета ТМИВС по виду спорта, программные установки (содержание, организация работы, требования к студентам и пр.).

1. Среди большого разнообразия средств физической культуры и спорта одно из ведущих мест занимают спортивные игры.

Спортивные игры в их современном виде, начали складываться в конце XIX и начале XX века. Они представляют собой высшую ступень развития игр. Большое разнообразие двигательных действий способствующих воспитанию силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, моральных и волевых качеств. Игры позволяют совершенствовать жизненно важные умения и навыки.

Используемые игры в целях физического воспитания довольно обширны. Их принято делить на две большие группы: подвижные и спортивные.

Подвижные игры – это простые игры с элементарными правилами и несложными взаимодействиями.

Спортивные игры – это единоборство двух сторон, протекающие в рамках правил, преимущество, в котором оцениваются по количеству достижений обусловленной цели. Спортивные игры отличаются едиными правилами, четко определенными составами участников, размерами и разметками площадки, продолжительностью игры, оборудованием и инвентарем. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Наибольшее распространение получили спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, хоккей с шайбой, гандбол, теннис, настольный теннис, водное поло, бадминтон.

Каждая спортивная игра имеет характерные особенности. Вместе с тем у различных игр имеются и схожие признаки позволяющие разделять их на определенные группы: командные и некомандные, с соприкосновением с соперником и без соприкосновения, с дополнительным инвентарем (клюшкой, ракеткой) и без него.

Движения и действия, используемые в спортивных играх разнообразны: ходьба, бег, прыжки, различные метания и удары по мячу, броски, подачи. Играющие стремятся, целесообразно применяя игровые приемы, совместно со своими партнерами добиться преимущества над соперником, который оказывает активное сопротивление.

Активное противодействие соперника постоянно изменяет условия осуществления задуманных действий отдельного игрока и команды в целом. Быстрая смена игровых ситуаций ставит перед играющими самые разнообразные задачи, требующие быстрого решения. Для этого необходимо в кратчайшие промежутки времени увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнеров и соперника, положение мяча), оценить ее, выбрать наиболее целесообразные действия и применить их. Все это можно осуществлять имея определенные знания, навыки, умения.

Двигательные навыки занимающихся спортивными играми отличаются большой подвижностью, динамичностью. Играющие должны уметь выполнять точные передачи, удары по воротам, броски мяча в корзину различными способами и в самых разнообразных условиях.

Важной особенностью спортивных игр являются сложные коллективные тактические действия. Большинство видов спортивных игр – командные, и успех в соревнованиях во многом зависит от слаженности действий всех участников. Осложняет взаимодействие то, что в игре нет заранее определенной последовательности выполнения игровых приемов и постоянного ритма. В каждой ситуации действия отдельных игроков команды различны, но они должны быть взаимообусловлены и направлены на решение общей задачи. От спортсменов требуется максимум инициативы, творчества и смелости, чтобы согласовывать свои действия с партнерами и добиться успеха.

Огромное значение в коллективной игре имеет взаимопомощь. Своевременная и правильная помощь партнеру – важный фактор для достижения победы над соперником. Помогая, друг другу, как в нападении, так и в защите, игрокам необходимо стремиться создавать постоянное численное преимущество.

Рамки деятельности в игре ограничены соответствующими правилами, за нарушение которых положены определенные наказания.

Спортсмены должны не только определять, какой технический прием или какое тактическое действие нужно использовать в данный момент, но и оценивать его с позицией правил игры.

Таким образом, спортивные игры способствуют воспитанию целого ряда положительных навыков и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к своим партнерам и соперникам, сознательную дисциплину, активность, чувство ответственности.

В спортивных играх занимающиеся выполняют работу переменной интенсивности, в основном скоростно-силового характера. Относительная мощность ее в различных видах игр различна. Увеличение скорости передвижения и быстроты действий, повышение интенсивности игровой деятельности, во всех видах спортивных игр, значительно повысили нагрузку на организм игрока. Поэтому в таких играх, как хоккей, баскетбол, волейбол, гандбол широко используют замены игроков.

Соревнования по спортивным играм интересны не только для участников. Они доставляют огромное удовольствие и зрителям. Быстро меняющаяся ситуация, ловкость играющих захватывают зрителей и являются хорошей агитацией за систематические занятия спортом.

Спортивные игры занимают видное место в системе физического воспитания, являются прекрасным средством улучшения здоровья, повышения работоспособности и решения воспитательно-образовательных задач.

2. Понятие «подготовка спортсменов» характерно для спорта высших достижений и подготовки спортивных резервов. Это комплекс мероприятий, обеспечивающий высокий уровень готовности к соревнованиям и максимальную реализацию личных возможностей спортсмена в ходе соревновательного противоборства. Всему периоду «жизни в спорте» (продолжительностью 10–20 лет) свойственно многократное чередование: участие в соревнованиях и специальной тренировки к ним.

Подготовка спортсменов охватывает период от начала специализированных занятий спортом до перехода в сферу спорта высших достижений (от 5 до 10 лет в различных видах спорта). В спорте высших достижений спортсмен функционирует от 4 до 10 лет в зависимости от вида спорта.

Направленность подготовки спортсменов в многолетнем процессе определяется спецификой вида спорта и зонами спортивных успехов: зоной первых больших успехов (в международных спортивных соревнованиях молодых спортсменов); зоной оптимальных возможностей (крупнейшие международные соревнования); например, зоны первых больших успехов колеблются у мужчин от 15–17 лет в плавании до 21–24 лет в беге на длинные дистанции. У женщин эти границы соответственно составляют возраст 12–15 лет в спортивной гимнастике и 18–22 года в метании копья.

Многолетний период спортивной подготовки делится на этапы, которые связаны, с одной стороны, с возрастом занимающихся, с другой – со спецификой вида спорта. Выделяют четыре этапа: 1-й – предварительной подготовки; 2-й – начальной спортивной специализации; 3-й – углубленной тренировки в избранном виде спорта; 4-й – спортивного совершенствования.

В спортивных играх выделяется шесть этапов, имеющих специфические задачи и содержание.

Спортивная тренировка процесс многолетний и сложный, в нем выделяют взаимосвязанные составные части; подготовку спортсменов высших разрядов, подготовку спортивных резервов и массовые формы физкультурно-спортивной и оздоровительной работы.

Подготовка высококвалифицированных спортсменов является высшим уровнем подготовки по всем показателям конкретного вида спорта и оказывает определяющее влияние на подготовку резервов и массовый спорт, например, модельных характеристик и комплекса контрольных нормативов, эффективных средств и методов, объема и интенсивности тренировочных процессов и соревновательных нагрузок, популяризации спортивных игр, вовлечения в занятия широких масс населения.

Подготовка спортивных резервов, с одной стороны, полностью ориентирована на спорт высших достижений, так как призвана готовить юных спортсменов по всем модельным характеристикам спортсменов команд высших разрядов. Устанавливают требования, которым должны отвечать юные спортсмены на всех этапах многолетней подготовки. Это главный критерий эффективности системы подготовки спортивных резервов. С другой стороны, процесс подготовки спортивных резервов тесно связан с общеобразовательными школами, средними специальными учебными заведениями и другими организациями, осуществляющими занятия в массовых формах физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Массовые спортивные занятия с охватом широких категорий населения осуществляются в процессе обязательных учебных и образовательных учреждениях; при прохождении службы в Вооруженных Силах; в формах самодеятельной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе на производстве и по месту жительства; на платных условиях.

Каждая из трех составных частей, взятая отдельно, рассматривается уже как самостоятельная система. В этом случае в ней выделяют «свои» подсистемы и элементы, взаимосвязанные между собой в целостной структуре. Принципиальный подход к построению модели системы подготовки спортсменов можно продемонстрировать на материале спортивных игр.

Модель включают в себя подсистему целей и модельных командно-индивидуальных характеристик спортсменов на весь период подготовки как важнейший системообразующий фактор, объединяющий в единое целое основные части подсистем. Подсистему функций обеспечения, куда входят отбор спортсменов на всех этапах подготовки, профессионализм тренеров и повышение их квалификации, морально-техническая оснащенность, формы организации и управления многолетней подготовкой. Подсистему непосредственной реализации целей, которую составляет тренировка, соревнования, профилактико-восстановительные мероприятия, формирование личности спортсмена. Взаимосвязь составных частей системы и эффективное функционирование ее в целом обеспечивается наличием системы управления.

Полный набор элементов в подсистемах характерен для подготовки спортсменов высших разрядов, например национальных сборных команд. В массовом спорте состав элементов зависит от целей и возможностей конкретного коллектива, культивирующего данный вид спорта.

Определение цели служит исходной позицией построения системы. Под целью понимаются конечные результаты, на достижение которых направлена деятельность. Неправильное или неточное определение цели не приводит к желаемым результатам даже при хорошо налаженной системе.

Цель подготовки спортсменов высших разрядов заключается в том, что спортсмены должны соответствовать параметрам командных и индивидуальных мировых моделей и обладать необходимой спортивной конкурентоспособностью, обеспечивающей наивысшие достижения на международной арене.

Цель подготовки спортивных резервов состоит в том, чтобы юные спортсмены по уровню физической, технико-тактической, интегральной психологической, теоретической подготовленности отвечали требованиям на уровне спортсменов высших разрядов и обладали потенциальными кондициями для достижения в перспективе целей системы и подготовки спортсменов высших разрядов.

Цель массовых форм спортивных занятий – максимально содействовать решению задач физического воспитания, вовлекать в физкультурно-спортивные занятия широкие слои населения, воспитывать привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями и способствовать внедрению здорового образа, стиля жизни.

3. Профессиональные умения и навыки преподавателя. В настоящее время личности тренера должно быть уделено первостепенное внимание, так как тренер – главная фигура в подготовке спортсмена.

Когда мы говорим о выполнении тренером-преподавателем своих профессиональных обязанностей, то подразумеваем под этим, что тренер должен обладать соответствующими знаниями, умениями, навыками и творческой активностью.

Деятельность тренера носит многогранный характер, и разделение ее на выполнение отдельных функций чисто условно, например: воспитательная, учебно-тренировочная, организаторская и другие функции трудно отделить друг от друга.

Основной предпосылкой педагогического мастерства тренера является наличие педагогических способностей. В структуру педагогических способностей входят следующие их виды.

Перцептивные способности включают педагогическую наблюдательность, позволяющую проникать во внутренний мир воспитанника, понимать его переживания и состояния, видеть тенденции изменения его личности, подмечать положительные качества и максимально использовать их в процессе воспитания, выявлять его интересы и склонности, привязанности, наиболее авторитетных для него лиц и использовать их влияние в педагогическом процессе. Педагогически направленное внимание позволяет отбирать факты, значимые для работы с юными спортсменами, за каждым поступком и действием ученика видеть педагогическую ситуацию, требующую тщательного анализа. Распределенное внимание позволяет не упускать из поля зрения группу в целом и каждого воспитанника в отдельности, сочетать фронтальную работу с индивидуальной.

Конструктивные способности являются условием успешного проектирования и формирования личности и коллектива юных спортсменов. Благодаря им тренер способен предвидеть результаты своей деятельности, предугадывать поведение воспитанника в педагогических ситуациях. Конструктивные способности помогают тренеру анализировать педагогическую ситуацию и выбирать единственно верное в каждом случае средство воздействия на личность и коллектив.

Дидактические способности позволяют наиболее доходчиво передавать излагаемый материал, соответствующим образом конструируя его и адаптируя к особенностям личности воспитанников, стимулировать их самостоятельную мысль, мобилизовывать внимание, преодолевать расслабленность, вялость и апатию на занятиях.

Экспрессивные способности проявляются в наиболее эффективном с педагогической точки зрения выражении своих мыслей, знаний, убеждений, чувств с помощью речи, мимики и пантомимы. Речь тренера всегда должна отличаться внутренней силой, убежденностью. Большое значение имеют культура речи, хорошая дикция, эмоциональное, но четкое построение фраз, отсутствие стилистических и грамматических погрешностей, умение говорить экспромтом. Жесты и мимика оживляют речь, делают ее более образной, эмоционально насыщенной. Тренер должен разнообразить свою речь юмором, шуткой, доброжелательной иронией.

Коммуникативные способности помогают тренеру устанавливать с воспитанниками наиболее благоприятные взаимоотношения. Коммуникативность тренера наиболее ярко проявляется в его педагогическом такте, умении избегать конфликтов, как с юными спортсменами, так и среди них. В коммуникативных способностях большое место занимает способность эмоционально отзываться на переживания других людей.

Организаторские способности тренера проявляются в организации жизни и быта юных спортсменов, их учебы, труда, отдыха, в деловитости при проведении всевозможных мероприятий, в установлении деловых внутриколлективных связей и отношений. Они включают способность оценивать обстановку, принимать решения и добиваться их исполнения. Организаторские способности зависят от целого комплекса личностных качеств тренера (быстроты и гибкости мышления, решительности, выдержки, настойчивости, требовательности, чувства ответственности за воспитание подростков и т.п.).

Академические способности необходимы тренеру для постоянного совершенствования в области психологии и педагогики и внедрения в свою деятельность научно-исследовательских методов работы.

Исходя из этой классификации, тренер выполняет ряд следующих функций:

Коммуникативные функции. Тренер должен знать своих воспитанников, их познавательные интересы, их способности, темперамент, отношение родителей к занятиям спортом их детей; уметь находить с воспитанниками общий язык, проводить специальные беседы о моральном облике спортсмена, поддерживать связь с общеобразовательной школой, институтом, производством, семьей, вести культурно-массовую работу, регулярно и равномерно уделять свое внимание спортсменам.

Организаторские функции. Подразделяются на несколько направлений: функции отбора, учебно-тренировочные функции, функции планирования, контроля за учебно-тренировочным процессом, судейские.

Функции отбора включают в себя следующие знания: основных закономерностей развития организма – морфологических, физиологических, психических, физических; модельных характеристик спортсмена; принципов, средств, форм и методов отбора; момента начала ранней специализации. А также тренер должен уметь: прогнозировать и предвидеть спортивные результаты; осуществлять набор способных детей.

Учебно-тренировочные функции тренера подразумевают знание принципов, средств, форм и методов обучения и совершенствования и умение их использовать; знание специальной терминологии; умение определить специальные способности ученика, его черты характера,

интеллектуальный уровень, степень развития творческого мышления, отношение к выполнению тренировочной работы. Тренер должен уметь обучать наиболее рациональной технике и тактике; формировать, совершенствовать определенные физические, психические качества спортсмена.

Эффективность функций – планирования определяет знание и прогнозирование конечной цели подготовки, целей и задач ее этапов и периодов, а также подбор наиболее подходящих для решения поставленных промежуточных задач средств и методов.

Функции контроля за учебно-тренировочным процессом подразумевают знание и корректное применение средств и методов управления и контроля в спорте.

Судейская функция выражается в знании правил соревнований и выполнении при необходимости обязанностей судей на любом участке судейской работы.

Секундантская функция заключается в обязанности тренера знать своих подопечных, их положительные и отрицательные качества, внешние признаки проявления эмоционального состояния, признаки различных предстартовых психических состояний и способы управления ими; в умении создавать оптимальный настрой у спортсмена на выполнение упражнения.

Научно-исследовательская функция предполагает знание и корректное применение средств и методов исследования; обработку и интерпретацию полученных данных с использованием последних достижений науки и техники.

Гностические функции. Для реализации своих профессиональных обязанностей тренер должен обладать определенными педагогическими способностями, которые определяются его личностными качествами и совокупностью знаний, умений и навыков.

4. Игровые виды спорта можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований, прежде всего на уровне спорта высших достижений в основных его проявлениях: профессиональном супердостиженческом, некоммерческом и профессионально-коммерческом.

Игровые виды спорта широко представлены в программе Олимпийских игр, а также в профессиональном спорте. Во-первых, большое кол-во соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков представляет собой захватывающее зрелище; во-вторых, делает игровые виды спорта средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне; в-третьих, сложности в плане обучения технике, такти-

ке, игровой и соревновательной деятельности создают благоприятные условия для формирования профессиональных умений у студентов в процессе изучения теории и методики избранного вида спорта (на предметной основе спортивных игр). Соревновательное противостояние происходит в пределах установленных правил посредством присущих только данному виду спорта соревновательных действий – приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

В индивидуальных спортивных играх (теннис, настольный теннис, бадминтон и др.) спортивный результат полностью зависит от каждого противодействующего спортсмена (игрока).

В командных спортивных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены: как бы хорошо ни играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он, и наоборот, как бы плохо спортсмен не играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта.

Такая специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. В идеале основной психологической установкой спортсмена здесь должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды (даже вопреки личному благополучию, может быть, и «во вред себе» в том или ином отношении). При отсутствии такой установки у каждого спортсмена не может быть и сильной, слаженной команды в целом, даже в том случае, если она состоит из индивидуально хорошо технически, физически и тактически подготовленных игроков.

5. В соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по специальности «Физическая культура» деятельность специалиста направлена на развитие, обучение и воспитание субъектов образовательного процесса и различных групп населения посредством приобщения личности к освоению ценностей физической культуры и спорта. Выпускник должен быть хорошо подготовлен к выполнению преподавательской, научно-методической, физкультурно-спортивной, управленческой, воспитательной, социально-педагогической, оздоровительно-рекреативной, коррекционно-развивающей, культурно-просветительской работы.

С момента создания факультетов физического воспитания в учебных планах значился ПСМ «Повышение спортивного мастерства», основная задача которого состояла в повышении уровня спортивной подготовленности, в выполнении учащимися требований спортивного разряда Единой спортивной классификации.

Научно-методический совет по физическому воспитанию Министерства просвещения разработал предложения по модификации курса ПСМ: во-первых, он получил название «Теория и методика избранного вида «ТМИВС»», во-вторых, этот курс включен в число обязательных дисциплин учебного плана, в-третьих, в задачи этого курса входило формирование профессиональных умений и навыков учителя физической культуры.

Такой подход открывал перспективу усиления внимания к формированию профессиональных умений у студентов на основе избранного вида спорта уже с 1 курса, так как студент при поступлении в вуз уже имел определенный уровень подготовки в виде спорта.

В отличие от ПСМ дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта» предусматривает решение двух задач. Первая – сформировать у студентов основы техники в избранной дисциплине, обеспечить достаточно высокий уровень спортивной подготовленности; вторая – раскрыть технологию труда учителя физической культуры и тренера по виду спорта, вооружить профессиональными умениями и навыками на предметной основе вида спорта.

Опыт работы по этому учебному плану дал положительные результаты как по качеству подготовки учителей физической культуры, так и по уровню спортивного мастерства студентов факультетов физического воспитания.

С 1990-х гг. наблюдается тенденция снижения уровня физической и особенно спортивной подготовленности абитуриентов, поступающих в педагогические вузы на факультет физической культуры. Это объясняется снижением уровня спортивно-массовой работы в общеобразовательных школах, ухудшением условий деятельности детско-юношеских спортивных школ и других учреждений дополнительного образования. Поэтому наряду с задачей повышения спортивного мастерства встала не менее важная задача совершенствования физической (двигательной) подготовки обучающихся.

Начался переход к новой системе: при приеме учитывать уровень физических кондиций абитуриента (экзамен на основе тестирования физической подготовленности) и «теоретико-профессиональный уровень» (экзамен по основам знаний в области физической культуры), а при выпуске – теоретико-методический уровень на основе содержания выпускной квалификационной работы и теоретико-практический уровень на основе интегрированного экзамена по теории и методике физического воспитания и спорта с включением методико-практического задания на основе методических умений и навыков педагога по физической культуре и спорту.

Анализ опыта работы по дисциплине ТМИВС показал, что при достаточно высоком уровне профессионализма профессорско-препо-

давательского состава этот курс имеет важную роль в профессиональной подготовке студентов, по нему проводится экзамен, а к моменту окончания вуза студенты должны выполнить требования спортивного разряда и судьи по спорту.

Выяснилось, что дисциплина ТМИВС требует преподавателя новой формации с хорошей научно-методической и спортивной подготовкой. Человек, имеющий научную степень или звание, но не знающий «изнутри» спортивную жизнь (тренировку, соревнования), не может эффективно вести курс ТМИВС. Однако и мастер спорта, не имеющий научной или методической подготовки, не сможет в полной мере вооружить обучающихся профессиональными знаниями, умениями и навыками.

Дисциплина ТМИВС занимает важное место в числе дисциплин предметной подготовки.

Изучение этой дисциплины имеет ряд особенностей отличающих ее от других дисциплин учебного плана.

Во-первых, учебные группы здесь формируются с учетом вида спорта и подготовленности принятых в вуз.

Во-вторых, курс ТМИВС изучается на всем протяжении обучения в вузе. Это создает благоприятные условия для получения студентами в процессе профессиональной подготовки полезной информации из других дисциплин учебного плана, прежде всего предметного цикла.

В-третьих, студент имеет возможность повысить уровень спортивной подготовленности в избранном виде спорта.

В-четвертых, с учебной группой ТМИВС с первого до последнего курса работает, как правило, один и тот же преподаватель.

Дисциплина реализуется в форме лекций, семинарских, лабораторных, практических, обзорно-методических занятий, учебной практики, индивидуальных, самостоятельных занятий студентов. Она органически связана с видами практик студентов в школе, в летних оздоровительных лагерях, в детско-юношеских спортивных школах, по месту жительства учащихся.

На лекциях излагаются сведения о сущности вида спорта, о технологии труда тренера, педагога по физической культуре и спорту, теория и методика обучения спортивным навыкам, рассказывается о системе спортивной подготовки, о тренировке и соревнованиях и т.д.

На семинарских занятиях углубляются и проверяются знания студентов по основным вопросам дисциплины ТМИВС.

На практических занятиях студенты осваивают навыки тренировочной и соревновательной деятельности. Тренировочные занятия посвящаются повышению уровня развития физических качеств, овладению техникой и тактикой вида спорта, совершенствованию технико-тактического мастерства.

Соревнования проводятся по физической и технико-тактической подготовке, по избранному виду спорта.

Курсовая работа представляет собой научно-методическое задание, выполняемое на основе изучения литературы по данному вопросу, применения в процессе работы методов исследования и обобщения собственных данных. Выполняется она на материале избранного вида базовых дисциплин.

Самостоятельная работа студентов – это изучение и реферирование литературных источников, изучение и составление различной документации (индивидуальные планы, дневники и т.д.), проведение наблюдений, выполнение домашних заданий по теории и практике (физической и технико-тактической подготовке), проведение исследований по курсовой работе.

Успеваемость по дисциплине ТМИВС на базе вида спорта оценивается в форме зачетов (ежегодно) и экзамена в сроки, предусмотренные учебным планом. Содержание, конкретные количественно-качественные показатели зачетных требований устанавливает кафедра.

Т Е М А II. ИСТОРИЯ, СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВИДА

Вопросы:

1. *Возникновение вида, соревнования по виду спорта, эволюция правил соревнований, техники, тактики, методики тренировки.*
2. *Научно-технический, научно-методический прогресс в виде спорта. Проблемы развития науки и методики.*
3. *Разработка психологических, гуманитарных, спортивно-медицинских, спортивно-гигиенических, метрологических и др. аспектов системы подготовки.*
4. *Разработка эргогенических средств подготовки. Разработка микроцикла, тренировочного дня, тренировочного сеанса.*

1. БАСКЕТБОЛ.

Баскетбол был «изобретен» в 1891 г. преподавателем физического воспитания Спрингфилдского колледжа в штате Массачусетс Джеймсом Нейсмитом. Так как мяч забрасывается в корзину, новая игра получила название «баскетбол» (basket – корзина, ball – мяч). Несколько позднее, в 1891 г. Д. Нейсмит разработал первые тринадцать

пунктов баскетбольных правил, действующих в той или иной мере и по сей день.

Первый этап развития баскетбола (1891–1918 гг.) характеризуется его становлением. Созданный первоначально для оживления уроков гимнастики баскетбол постепенно превратился в спортивную игру со всеми присущими ему особенностями.

На втором этапе (1919–1931 гг.) стали создаваться национальные федерации баскетбола. Возросло число баскетболистов, увеличилось количество соревнований, которые стали проводиться более планомерно. Баскетбол стал широко культивироваться в странах Европы: в Чехословакии, Литве, Эстонии, Латвии, Италии, Франции.

Третий этап (1932–1947 гг.) отмечен созданием международной федерации баскетбола (ФИБА), резким повышением спортивного мастерства.

Четвертый этап развития баскетбола охватывает период с 1948 г. по 1956 г. Международная федерация баскетбола занимает одно из ведущих мест среди международных спортивных объединений. Под руководством ФИБА проводятся крупнейшие международные соревнования, такие, как чемпионаты мира и Европы. Во всех международных соревнованиях по баскетболу стали активно участвовать спортсмены стран социализма. В 1948 г. членами международной федерации баскетбола являлись уже 50 стран.

В 1950 г. в Аргентине состоялся первый мужской чемпионат мира по баскетболу на котором победила команда хозяев площадки спустя три года в Чили было проведено и первое первенство мира для женских команд.

Звание чемпионки мира завоевали спортсменки США. В дальнейшем чемпионаты мира среди мужчин и женщин стали проводиться регулярно, один раз в четыре года.

Нынешний этап развития баскетбола, начавшийся в 1957 г. примечателен необыкновенным расцветом игры. Большое влияние на дальнейшее развитие баскетбола оказали советские баскетболистки, в те времена – лидеры в мировом баскетболе.

В 1972 г. МОК принял решение о включении женского баскетбола в программ XXI Олимпийских игр в Монреале.

В настоящее время баскетбол культивируется в большинстве стран мира и является одним из самых любимых видов спорта. В 1973 году Международная федерация баскетбола объединила уже 133 национальные федерации баскетбола различных стран мира. Появление баскетбола в России относится к 1906 году, когда в спортивном обществе «Маяк» в Петербурге начали играть в новую, неизвестную до того времени игру. Вслед за обществом «Маяк» баскетбольные команды появились в спортивном обществе «Богатырь», а за ним и в некоторых

других. Баскетбол постепенно распространяется по городам России. Несколько позднее он проник на Украину, Беларусь, Закавказье, на Дальний Восток.

В 1913 г. в Петербурге были изданы первые баскетбольные правила. В 1916 г. опубликовано первое описание игры.

В 1928 г. на I Всесоюзной спартакиаде гостями советских баскетболистов были мужская и женская рабочие команды из Франции.

В 1950 г. женская сборная команда СССР впервые приняла участие в Чемпионате Европы. Проведя все встречи на высоком уровне и победив всех своих противников, наши баскетболистки стали чемпионками Европы.

В 1952 г. мужская сборная СССР стартовала на XV Олимпийских играх в Хельсинки. Советские баскетболисты одержали победу над сильнейшими командами Бразилии, Уругвая, оставили позади себя все Европейские команды и завоевали второе место. Весьма ответственными для всего советского баскетбола явился 1972 г. На XX Олимпийских играх в Мюнхене сборная мужская команда СССР по баскетболу победила всех своих противников, в трудной борьбе выиграла встречу с командой США, впервые став олимпийскими чемпионами.

В 1926 г. баскетбол появился в Беларуси в г. Витебске. В 1928 г. на первой Всесоюзной спартакиаде выступала Витебская баскетбольная команда. В дальнейшем на спартакиадах выступала сборная команда Беларуси.

Эволюция правил игры (б/бол).

Из первоначальных тринадцати правил игры рожденных Нейсмитом, возникли современные пятнадцать правил, состоящие из нескольких сотен пунктов. Главные изменения касались таких аспектов игры, как количество игроков в команде, вбрасывание мяча из-за боковой линии, наказания, взятие корзины, ведение мяча, разыгрывание начального броска, правило десяти секунд, правила регулирования игры высокорослых баскетболистов.

Количество игроков в команде. В начале распространения игры, как уже говорилось выше, количество игроков в команде не ограничивалось. В 1893 г. были приняты правила, согласно которым могли играть в команде на площадке малых размеров только пять игроков и на больших площадках – девять игроков. В 1897 г. это правило было стандартизировано, состав команды был установлен в пять человек.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Согласно первым правилам, когда мяч выходил за пределы площадки, игрок, первым касавшийся его получал право на введение мяча в игру без помех. Это вызывало усиленную борьбу за мяч, особенно, когда мяч уходил с площадки выше корзины, приводил к грубости и ненужной суете.

В 1913 г. при выходе мяча за пределы поля от одной команды его вводит в игру команда противника.

Штрафные броски и взятие корзины. Первое изменение – бросок с игры с одного до трех очков, а каждый фол оценивается в одно очко.

Затем был введен штрафной бросок, и пострадавшая команда пыталась забросить мяч с отметки 6 м от корзины. Если бросок был удачным, он оценивался так же, как бросок с игры. Игрок, совершивший два персональных нарушения, удалялся на все время игры.

Последующие изменения в правилах перенесли штрафной бросок с отметки 6 м к отметке 4,6 м и ограничили его «стоимость» до одного очка. Бросок с игры стал оцениваться в два очка. Количество возможных персональных нарушений изменялось с двух до пяти, а затем до четырех и снова до пяти в настоящее время.

Ведение мяча. Вначале ведение мяча применялось в целях защиты и игроку разрешалось вести мяч только одной рукой. Затем было разрешено вести мяч поочередно обеими руками.

Начальный бросок. До 1936 г., когда мяч попадал в корзину, судья забирал его и направлялся к центру площадки для разыгрывания начального броска. Игра возобновлялась, когда судья подбрасывал мяч вверх. Составители правил предоставили право введения мяча в игру команде, в чью корзину он был заброшен. Это дало возможность команде, пропустившей мяч, попытаться взять своеобразный «реванш». Новое правило введения мяча, кроме того, значительно ускорило игру.

Правило десяти секунд. В 1901 г. игроки и тренеры обнаружили преимущество защиты из пяти человек, сконцентрированных под своей корзиной. Против такой защиты очень трудно было играть, и, когда команда лидировала в счете, она нередко начинала «тянуть» время, разыгрывая мяч на своей половине площадки и не делая попытки увеличить счет.

В 1936 г. было введено правило десяти секунд. Оно обязывало команду передавать мяч в передовую зону в течение десяти секунд после вбрасывания его из-за лицевой линии. Национальная ассоциация баскетбола предложила команде выполнять бросок по корзине в течение двадцати четырех секунд после овладения мячом. Это исключает «замораживание» мяча, и команда, проигрывающая несколько очков на последних минутах игры, имеет реальный шанс на успех.

Влияние высокорослых игроков на правила игры. Проблема высокорослых игроков всегда существовала в баскетболе. Попыткой представить размещение высоких игроков перед корзиной явилось правило трех секунд, согласно которому игроки не должны оставаться более трех секунд в зоне штрафного броска между лицевой линией и линией штрафного броска. Это изменение в правилах произошло в 1936 г. в то время размеры области штрафного броска составляли в

ширину 1,8 м, а диаметр круга штрафного броска был равен 3,6 м. В 1956 г. было введено другое изменение, направленное на то, чтобы отодвинуть высокорослых игроков дальше от корзины, – область штрафного броска была расширена и доведена до 3,6 м.

Раньше высокие игроки, могли касаться ободка кольца, щита или мяча над корзиной, имели возможность блокировать мячи в момент снижения и касаться мяча, когда он отскакивал от корзины во время пробития штрафного броска.

Теперь запрещается: а) касаться мяча или корзины, когда мяч находился на корзине или внутри ее;

б) касаться мяча в тот момент, когда мяч соприкасается со щитом или обручем корзины;

в) касаться мяча, когда он находится на снижение после броска в корзину и над корзиной.

ВОЛЕЙБОЛ.

В 1895 г. Морган разработал правила новой игры, и назвав ее «минтонет».

В 1990 г. американской фирмой «Spaling» были изготовлены первые волейбольные мячи.

1900 г. были приняты первые официальные правила игры.

В 1914–1917 гг. он начинает культивировать на Европейском континенте.

Первые официальные соревнования по волейболу состоялись в Бруклине в 1922 г.

В 1934 г. создается первая международная комиссия по волейболу, в которую вошли 13 стран Европы, 5 – Америки и 4 – Азии.

В 1947 г. создана международная федерация волейбола (ФИБВ) в Париже, которая проводит в 1948 г. первый чемпионат Европы среди мужских команд.

В 1949 г. первый чемпионат мира среди мужских команд и первенство Европы среди женщин проводились в Праге.

В 1964 г. волейбол включают в программу Олимпийских игр в Токио.

В 1995 г. под девизом « 100 лет волейбола в 100 дней» по всему миру прошло празднование юбилея волейбола.

Эволюция правил игры в волейболе.

«Официальной» датой возникновения волейбола принято считать 1895 г., когда преподаватель физкультуры Гелиокского колледжа Дж. Морган объявил о изобретении новой игры, правила которой были обнародованы А. Холстедом в 1897 г. и включали 10 пунктов. Например, подающий игрок должен стоять одной ногой на лицевой линии и «ударять» по мячу открытой ладонью. Если при первой подаче мяч ка-

сается сетки, разрешалось вторая попытка. Количество игроков не ограничивалось. Если мяч во время игры попадал в сетку – это было ошибкой. С тех пор правила игры эволюционировали, а игра в волейболе развивалась: росла мощность ударов, изменялось техника подачи, совершенствовались тактические комбинации как в защите, так и в нападении, а волейбольные соревнования выполняют не только спортивные, но и социальные функции, удовлетворяя духовные потребности людей.

Уже в 1918 г. количество игроков одной команды было ограничено до шести. В 1921 г. в разметку площадки была введена средняя линия, наступать на которую считалось ошибкой. В 1922 г. было принято правило, разрешающее не более 3 касаний, чтобы направить мяч на сторону команды-соперника. В 1925 г. место подачи было ограничено квадратом 1х1 м., примыкающим к правой части лицевой линии, а продолжительность одного матча – 3 партиями.

В 1934 г. правилами было разрешено: перенос части тела под сеткой (если при этом не происходило касания ни сетки, ни площадки соперника), а также перенос рук над сеткой.

В этом же году были опубликованы первые методические рекомендации по технике и тактике игры. Дальнейшее развитие волейбола связано с задачами коллективизации сельского хозяйства и строительством волейбольных площадок в сельской местности. Тогда предусматривалось, что верхний покров может быть травяным или земляным. В дальнейшем, в связи с развитием массового волейбола правила игры эволюционировали более быстрыми темпами. В 1937 введена «линия нападения», разделившая игроков передней и задней линии. В нападении и блокировании могли участвовать игроки только передней линии. В 1940 г. правилами были запрещены: касание мяча на стороне соперника и подача «с руки».

В 1947 г. во Франции был создан учредительный конгресс, объявивший об официальном образовании Международной федерации волейбола (ФИВБ) для дальнейшего развития, популяризации и координации усилий национальных федераций. В этом же году была установлена продолжительность матча мужских команд: 5 партий. В 1949 г. в каждой партии командам разрешалось 3 перерыва по одной минуте. В 1950 г. была «восстановлена» линия нападения, место подачи в правом углу площадки было увеличено до 3 м., а также, запрещен перенос рук над сеткой. Состав команд вместе с запасными был ограничен 12 чел. Продолжительность матча женских команд, как и мужских, составляла 5 партий. В 1951 г. принято решение, разрешающее изменение расстановки игроков на площадке после выполнения подачи. Это создало условия для совершенствования тактики и, по сути, стало началом эры интеллектуального волейбола.

В 1952 г. количество перерывов в одной партии у каждой команды было уменьшено до двух, а в 1953 разрешен перенос рук над сеткой без касания мяча. В 1956 г. сокращены: время для перерыва или замены игроков 30 сек, количество замен игроков в одной команде в одной партии до четырех.

В 1959 г. введено понятие «заслон» – тактический прием, выполняемый игроками подающей команды с целью затруднения приема мяча команде, принимающей мяч после подачи. В 1960 г. разрешено игрокам наступать на среднюю линию, не переступая ее.

В 1961 г. увеличено число замен в одной команде в каждой партии до шести, и ликвидировано фиксированное время на выполнение замены.

В 1965 г. было разрешено игрокам блокировать мяч на стороне соперника (после выполнения им атакующего действия), и повторное (после блокирования) касание мяча, которое не должно быть атакующим или обманным действием. Для поддержания темпа игры команд время на выполнение подачи после свистка судьи было ограничено 5 сек.

В 1970 г. в комплектацию сетки были введены «антенны», высотой 180 см, которые считаются частью сетки и ограничивают площадь перехода мяча 9 м. В 1974 г. были введены судейские карточки: желтая и красная для упрощения руководства командами судьями, проводящими игру.

В 1976 г. команды получили право после состоявшегося блокирования еще на 3 касания мяча, чтобы направить его на сторону команды соперника, и для поддержания темпа игры крупные соревнования начали проводить тремя мячами с давлением внутри мячей 0,48–0,52 кг/см², которые должны соответствовать одинаковым стандартам относительно веса, давления, окружности, цвета и т.д.

С 1980 г. правилами запрещено крепление стоек к полу при помощи «растяжек», введено понятие «зона подачи», «свободная зона», «зона замены», «игровое поле», «площадка» и освещенность игровой арены установлена на уровне 500–1500 люкс.

С 1984 г. запрещено блокирование подачи и разрешены многократные кратковременные касания мячом частей тела выше пояса при выполнении первого касания способом «снизу». С 1988 г. пятая партия играется по системе «тай-брек».

В 1992 г. вышел указ ФИВБ разрешающий касание мяча любой верхней частью тела, включая колени, а касание сетки стало ошибкой только в момент выполнения технического действия. Время повторной попытки подачи было ограничено 3 сек. В 1996 г. В Антанте была определена роль, обязанности, функции тренера на соревнованиях, уточнено понятие «две» или «более» ошибки, совершаемых против-

никами одновременно, в новой редакции изложены игровые действия, перерывы и задержки, поведения участников.

Подлежащий игрок был «освобожден» от позиционной ошибки в момент подачи. Зона подачи расширена на всю площадь за лицевой линией и ограничена продолжением боковых линий. Разрешено касаться мяча любой частью тела. При выполнении первого касания разрешено многократное, последовательное, отрывистое касание мячом различных частей при выполнении одного действия способом как «сверху», так и «снизу». Кроме того, было четко регламентировано начало матча, жеребьевки, разминки, представления команд, приветствия, выхода на площадку игроков.

В связи с переходом к рыночным отношениям для повышения зрелищности волейбола с 1998 г. все партии начали играть по системе «тай-брейк»: четыре партии до 25 очков, пятая – до 15 и каждая команда получила право иметь среди 12 игроков одного специализированного игрока «либеро» для повышения эффективности игры в защите, которому разрешается заменять любого игрока на задней линии. С 2000 г. отменена повторная попытка подачи, и касание мячом сетки при подаче перестало считаться ошибкой.

Эволюция правил игры увеличивала возможности команд для создания прекрасного в волейболе, которое представлено в разнообразных формах эволюции правил и способствовало значительным изменениям его как по форме, так и по содержанию. Появилась возможность применять новые тактические схемы в обороне и нападении: подача «свечой», подача в прыжке, подача боковая силовая, подача планирующая, прием снизу двумя руками, высокая передача для нападающего удара из зоны 3 на «столб» в зоны 2 и 4, нападающий удар на «взлете мяча», нападающий удар «крюком», нападающий удар из-за трехметровой линии, нападающий удар с первой передачи, нападающий удар типа «Морита», нападающий удар примерно в середине траектории полета мяча при простреле из зоны 3 в зону 4 выходящим игроком зоны 6, комбинация «крест», комбинация «эшелон», расстановка игроков: по схеме 4+2, по схеме 6+0, одиночный блок с движением рук навстречу мячу, двойной блок. Эти приемы определили диалектику волейбола в современном мире.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС.

Настольный теннис – игра, в которой принимают участие двое или четверо играющих. Проводится она на специальном столе (размер 2,74 × 1,525 м, высота 0,76 м), разделенном посередине сеткой (183 × 15,25 см). Сущность игры заключается в перебрасывании мяча ракеткой через сетку на сторону соперника после того, как целлулоидный мяч один раз ударится о поверхность стола. Цель игры – разнообраз-

ными ударами (в паре партнеры отбивают мяч поочередно) заставить соперника ответить неточно, послать мяч за пределы стола или в сетку. Выигравший получает очко. Партия считается оконченной, когда один из играющих наберет 21 очко, причем перевес должен быть не менее чем в 2 раза.

Эта игра, называемая прежде пинг-понг, появился, у нас в начале 30-х годов и быстро приобрела большую популярность. Но затем волна увлечения пинг-понгом спала, он почти перестал культивироваться.

История становления и развития настольного тенниса.

1880 г. – адаптация настольного тенниса к игре на столе (инвентарь и др.);

1891 г. – англичанин Ч. Бакстер создал правила игры и совместно с Дж. Джакке запатентовал новую игру, ее инвентарь;

1891 г. – Дж. Гиб из Америки в Англию привез целлулоидный мячик;

1890 г. – применение целлулоидного мяча вытеснило пробковые и резиновые (каучуковые); распространение игры в Англии и других странах;

1902 г. – появление резиновой пупырчатой накладки, издание первых книг о настольном теннисе;

1900–1904 гг. – активное развитие игры в Англии, а затем и в таких странах, как Венгрия, США, Германия и др.;

1905–1920 гг. – снижение популярности настольного тенниса в известной степени из-за монополии «Jaques Parker» на инвентарь и первой мировой войны;

1921 г. – возвращение настольного тенниса в Европу под современным названием;

1922 г. – стандартизация правил игры;

1926 г. – международная статуризация вида спорта, первый чемпионат мира (Лондон), создание и первый конгресс ИТТФ; правила – игра до 21 очка;

1936 г. – время партии ограничено одним часом двух побед (встреча из 3 партий) и 1 ч 45 мин для трех выигранных (встреча из 5 партий);

1937 г. – изменение правил игры (время; высота сетки снижается до 15,25 см; правила подачи);

1951 г. – лучшие результаты на чемпионате мира показывают представители азиатских стран (Япония, Корея, Китай);

1951 г. – появление губчатой накладки;

1954 г. – Федерация настольного тенниса СССР вступила в Международную федерацию настольного тенниса (ИТТФ), которая выросла в крупнейшую организацию, объединяющую около 100 стран.

1957 г. – создание Европейского союза настольного тенниса (ЕТТУ);

1958 г. – первый чемпионат Европы, дебют сборных СССР;

1959 г. – официально разрешено использовать накладки сэндвич;

1961 г. – на чемпионате мира японские теннисисты демонстрируют новый удар – топ-спин;

1973 г. – первый чемпионат настольного тенниса среди студентов университетов; введена квалификация международного арбитра (судьи);

1988 г. – дебют настольного тенниса на летних Олимпийских играх в Сеуле;

2000 г. – изменение параметров мяча (диаметр – 40 мм, вес – 2,7 г);

2001 г. – изменение правил соревнований, счет в партиях до 11 очков, количество партий от 3 до 7 и 9;

2002 г. – изменение правила подачи: не закрывать подброс мяча частями туловища.

Раньше игра носила довольно однообразный характер. Сейчас же стремительные атаки и молниеносные завершающие удары, неожиданные тактические комбинации, осуществленные в доли секунды, представляют собой захватывающие спортивное зрелище. Современная атакующая игра требует молниеносной реакции, быстроты и точности движений. Увеличение темпа и силы завершающих ударов, скорости вращения и полета мяча – вот основные направления, по которым идет развитие настольного тенниса.

ГАНДБОЛ.

На рубеже XX века в ряде стран стали культивироваться разнообразные игры с бегом и метанием мяча. Одна из таких игр – «хандбоолд» – появилась в Дании. Правила ее составил Х. Нильсен.

Первые официальные соревнования были проведены в 1896 г. Этот год и считается годом рождения гандбола.

Новая игра стала быстро распространяться. Вскоре у нее появились «родственники» – чешская «газена» и немецкий «хандбол». В 1926 г. Международная федерация любительского спорта была вынуждена организовать специальную комиссию, которая стала заведовать развитием гандбола. Эта комиссия преобразовалась в Международную федерацию.

В 1936 г. гандбол был включен в программу Олимпийских игр, а еще через два года был организован первый чемпионат мира, положивший начало регулярному проведению этих соревнований для мужских и женских команд.

Первоначально игра развивалась в двух вариантах: гандбол 11 × 11 и 7 × 7. В летний период на футбольных полях проводились

соревнования по «большому» гандболу, зимой в залах – по «малому». Но постепенно гандбол 7 × 7, как более универсальный и зрелищный, вытеснил своего старшего собрата и практически стал единственной разновидностью этой игры. В России первые соревнования по гандболу были организованы в 1913 г. В 1928 году гандбол был включен в программу I Всероссийской спартакиады. Особенно бурно гандбол стал развиваться в 50-е годы. В 1955 г. была создана Всесоюзная секция ручного мяча, в дальнейшем преобразованная в федерацию, которая в 1958 г. вошла в состав ИГФ.

С 1962г. регулярно проводятся первенства СССР, организуются чемпионаты среди школьных, студенческих, армейских команд. Мужская сборная команда в 1972г., впервые участвуя в олимпийских играх, вошла в пятерку сильнейших мира. В 1975 г. женская сборная СССР стала серебряным призером первенства мира. В 1976 г. советские гандболисты завоевали звание олимпийских чемпионов.

Правила гандбола предусматривают возможность проведения соревнований в залах на открытых площадках. Размеры поля – 20 × 40. В игре участвуют две команды, состоящие из шести полевых игроков и вратаря. Игра ведется небольшим мячом, вес и окружность которого для мужских и женских команд различны. Мяч для игры мужских команд и команд юниоров должен иметь перед началом игры окружность 58–60 см, вес 425–475 г, для игры женских команд – окружность 54–56 см и вес 325–400 г. Игра мужских и женских команд продолжается 60 минут.

В наши дни гандбол занял одно из главных мест среди спортивных игр, включенных в программу физического воспитания в школе. Учащиеся могут заниматься гандболом непосредственно на уроках физической культуры. Упрощенный вариант игры – мини-гандбол доступен детям 9–10 лет.

ФУТБОЛ.

Игра в футбол – это соревнование двух команд, каждая из которых стремится овладеть мячом и забить как можно больше мячей в ворота соперника. В ней участвуют две команды по 11 человек.

Поле для игры представляет собой прямоугольник длиной 90–110 м и шириной 45–75 м. Игра продолжается 90 мин., разделенных на две половины по 45 мин.

Первые официальные правила игры были разработаны в Англии в 1863 г. В дальнейшем они постоянно изменялись: в 1875 г. на воротах вместо веревки появилась перекладина; в 1883 г. было введено правило вбрасывания мяча из-за боковой линии руками, в 1912 г. вратарю разрешается играть руками только в пределах штрафной площади; в 1920 г. отменено правило «вне игры» при вбрасывании мяча, в

1926 г. изменено правило «вне игры» (вместо трех игроков – два); 1931 год – в случае неправильного вбрасывания мяч передается сопернику, вратарю разрешается пробежать с мячом не два, а четыре шага; в 1939 г. вводятся номера на футболках и т.д.

Футбол очень популярная игра. Им занимаются миллионы взрослых, юношей и детей. В России в эту игру начали играть в 70-е годы прошлого столетия. Большую роль в ее развитии сыграло Санкт-Петербургское общество любителей спорта, при котором в 1897 г. была создана первая русская футбольная команда «Спорт».

К 1900 г. в Петербурге уже насчитывалось около полутора десятков команд. Футбольные команды к этому времени появляются и в других городах России.

В 1901 г. была создана Петербургская лига. Это была первая попытка клубов подчинить себе все футбольные организации столицы. Начиная с 1910 г. русские футболисты принимают участие в международных встречах. В 1912 г. Всероссийский футбольный союз вступил в Международную федерацию футбола (ФИФА). Команда России в этом году впервые приняла участие в олимпийских играх. К 1914 г. Всероссийский футбольный союз объединил уже 155 организаций 33 городов.

С 1922 г. начинает разыгрываться первенство страны среди сборных команд городов.

В 1924 г. впервые разыгрывается первенство РСФСР, которое явилось мощным толчком в развитии массовости футбола.

Крупнейшим событием в жизни физкультурного движения явилась I Всесоюзная спартакиада, состоявшаяся в 1928 г. в Москве. Она показала, что футбол стал самым популярным видом спорта в стране. В 1934 г. советские футболисты одержали победы над футболистами Турции, Швейцарии, Франции, Норвегии, Финляндии.

В 1936 году был установлен новый принцип розыгрыша первенства СССР по футболу. Если раньше первенство страны проходило между сборными командами городов, то теперь звание чемпиона стало разыгрываться между командами ДСО.

Одновременно был учрежден Кубок СССР по футболу. Первым обладателем Кубка СССР стала команда «Локомотив» (Москва).

В 1944 г., когда еще шла битва с врагом на фронтах Отечественной войны, советские футболисты возобновили розыгрыш Кубка СССР, а в 1945 г. снова стали проводиться и соревнования на первенство страны. В том же году советские футболисты провели ряд матчей за рубежом. Особенно значительными были встречи московской команды «Динамо» с профессиональными футболистами Англии, считавшимися лучшими в мире.

В 1952 г. сборная команда СССР впервые приняла участие в олимпийских играх, но дебют ее был неудачным. Участие в XV Олимпийских играх и других международных встречах того времени показало серьезное отставание наших команд в технике игры.

В последующие годы началась кропотливая работа по совершенствованию технического мастерства футболистов. На XVI Олимпийских играх в Мельбурне сборная команда СССР завоевала золотые медали олимпийских чемпионов.

В 1960 г. наша сборная команда добилась высоких результатов в Кубке Европы, завоевав первое место. Репутацию сильнейших советские футболисты подтвердили в играх VIII чемпионата мира, проходившего в 1966 г. в Англии, – они заняли четвертое, призовое, место.

Характерные черты современного футбола – сочетание высокого атлетизма и работоспособности с отличным техническим и тактическим мастерством игроков. Это в свою очередь, повлияло на расширение диапазона их действий и умение результативно сыграть на различных участках поля. В итоге интенсивность игровых действий футболистов значительно возросла.

ТЕННИС.

Современный теннис – популярная, широко известная с давних времен игра, давшая начало ряду других игр с ракеткой (бадминтон, настольный теннис). В теннис играют двое участников (одиночная игра) или четверо (парная игра), резиновым мячом, на ровной площадке, разделенной пополам сеткой.

Игру начинают с подачи – выполняют ее из-за задней линии по подброшенному самим же игроком мячу поочередно в лежащие накрест поля площадки. Подачу отбивают после первого отскока мяча от грунта. Все последующие мячи можно отражать также и с лета. Выигрыш четырех очков при разнице в два приносит победу в игре или гейме. Выигрыш семи геймов при разнице в два дает партию или сет.

Современные правила иногда допускают после счета в партии 6: 6 разыгрывать последний, решающий, тринадцатый гейм на буллитях из девяти мячей. Мужские матчи проходят из трех или пяти партий; женские, смешанные, юношеские и встречи по старшей возрастной группе – только из трех сетов.

Родиной тенниса считается Англия. «Патент» на изобретение этой игры датируется 1875 г. В России теннисные клубы появились во второй половине 70-х годов прошлого столетия. Играли в теннис привилегированные люди, преимущественно в Петербурге, Москве и на курортах. Первый чемпионат России состоялся в 1907 г.

Массовой, общедоступной игрой теннис стал в годы Советской власти. Были созданы спортивные секции во многих городах страны,

построены стадионы и крытые теннисные корты. Число занимающихся теннисом стало неуклонно расти.

Чемпионаты страны по теннису проводятся с 1924 г. В 1928 г. теннис введен в программу всесоюзных спартакиад, а с 1958 г. советские теннисисты становятся участниками международных турниров. Об успехах советских спортсменов говорят победы на крупнейших соревнованиях: Уимблдонском турнире – неофициальном личном первенстве мира, Кубке Девиса – командном первенстве мира, первенстве Европы среди любителей, чемпионате Европы среди девушек – Кубке Суабо и среди юношей – Кубка Галеа.

2. На пути к очередным спортивным результатам высшего уровня создаются, проверяются, рационализируются средства и методы спортивной тренировки качественно улучшаются все другие компоненты и условия функционирования системы спортивной подготовки, в том числе научно-методические основы, формы организации, материально-техническое и иное обеспечение. Поэтому развитие системы научно-методического и медико-биологического обеспечения спортивного резерва и сборных команд, а также фундаментальные научные разработки по ряду важнейших направлений физической культуры и спорта предусматривает решение следующих задач:

- разработка теоретических и методических основ инновационных технологий подготовки спортсменов;
- выявление общих и частных (применительно к отдельным видам спорта) тенденцией развития высшего спортивного мастерства, обеспечение научного предвидения путей развития основных факторов системы подготовки, прогнозирования спортивных результатов;
- оценка, анализ и моделирование соревновательной деятельности для создания более эффективной системы подготовки спортсменов. Программирование подготовки. Разработка индивидуальных моделей соревновательной деятельности и основных элементов структуры тренировочного процесса;
- научно-методическое обоснование целей и задач подготовки сборных команд и их резерва. Планирование уровня достижений спортсменов и команд на основных соревнованиях годовичного и олимпийского циклов;
- мониторинг системы подготовки спортсменов: контроль состояния здоровья, физического и функционального развития, технико-тактического мастерства, текущего тренировочного процесса и др.;
- совершенствование организационно-методической работы комплексных групп сопровождения подготовки спортсменов (КГС) по олимпийским видам спорта: оперативное внедрение в практику тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов,

достижений научно-технического прогресса – средств и методов оптимизации тренировочного процесса, методов функционального, психологического, биохимического, физиологического и биомеханического контроля, специальных тренажеров, спортивного оборудования, инвентаря и др.;

- обеспечение органической связи всех основных компонентов тренировочного процесса и соревновательной деятельности с системой медико-биологических мероприятий профилактического, лечебного и реабилитационного характера;

Успешная реализация данных задач создаст основу и обеспечит преемственность научно-методического, медико-биологического обеспечения на долгосрочную перспективу. Реализация программы позволит осуществить дальнейшее совершенствование учебно-тренировочного процесса, сохранение здоровья спортсменов, будет способствовать их успешной подготовке к выступлению на соревнованиях.

Современное внедрение в практику достижений научно-технического прогресса является одним из решающих факторов результативности подготовки спортсменов. Система научно-методического, медико-биологического и информационного обеспечения включает в себя довольно разветвленную сеть специализированных подразделений (институтов, групп, диспансеров и т.д.)

Развитие спортивной науки, внедрение в спорт достижений мирового научно-технического прогресса способствовали привлечению к комплексному научному и информационному обеспечению подготовки спортсменов, специалистов различного профиля – педагогов, врачей, биологов, физиологов, биохимиков, математиков и др.

3. Педагогические средства. Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

И.М. Сеченов установил, что последствия утомления ликвидируются быстрее в том случае, если человек после работы отдыхает не пассивно, а вовлекает в деятельное состояние мышцы, не принимавшие активного участия в основной работе.

Механизм действия активного отдыха объясняется нервно-рефлекторной теорией, суть которой сводится к следующему: во время активного отдыха в коре головного мозга устраняется торможение, возникающее в результате работы, а через некоторое время происходит еще и сосудистая реакция (расширяются кровеносные сосуды работающих мышц).

Восстановление в условиях активного отдыха обуславливается действием нервных и сосудистых механизмов.

К педагогическим средствам относят также использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой, разминка и т.д. Они включают в себя:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена, правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор снарядов и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона);
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование двигательных навыков обучение тактическим действиям.

Правильное чередование преимущественной нагрузки на различные органы и системы в процессе отдельного занятия, микроцикла, мезоцикла и макроцикла тренировки позволяет повысить эффективность тренировки за счет активизации процессов восстановления.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Медико-биологические средства. Особое место среди средств, способствующих повышению физической работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль, физио- и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, баровоздействие, локальное отрицательное давление (ЛОД), бани (сауны), оксигенотерапия, адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы, игловоздействие, электростимуляция, электрон, аэроионизация, музыка (цветомузыка). Основным средством повышения работоспособности является спланированная и рационально применяемая система тренировочных и соревновательных упражнений, которая сочетается с оптимальными ин-

тервалами отдыха, сбалансированным питанием, направленной мотивацией и психоэмоциональной устойчивостью спортсмена.

Психологические средства. Уже известно, что психологический настрой исключительно важен в спорте. Спортсмены, имеющие «моральную стойкость», выступают более успешно. Сейчас общепризнанно, что спортсмены и тренеры должны изучать широкий круг психологических вопросов, которые могут играть решающую роль в тренировке и при выступлениях.

Психологические средства используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления. При выполнении близких к предельным и предельных тренировочных нагрузок главными факторами нервно-мышечного напряжения являются накапливающаяся физическая и психическая усталость и необходимость ее преодолевать, монотонность занятий, а в условиях учебно-тренировочных сборов – однообразие окружающей обстановки, ограниченный круг общения, оторванность от семьи, друзей, товарищей по учебе, работе. Неслучайно эффективность подготовки после двухнедельного пребывания на одной спортивной базе заметно снижается. Во время соревнований, особенно ответственных турниров, проводимых в одном городе, превалирует эмоциональная усталость.

К психологическим средствам восстановления относят психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особо следует учитывать отрицательно действующие психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников и т.п.), что бы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Большое значение имеет создание благоприятного психологического климата в команде. Это – рациональное управление свободным временем спортсменов, создание комфортных условий быта и тренировок в период пребывания на сборах, особенно в условиях соревнований на выезде, использование отвлекающих факторов, создание в коллективе уважительной, дружественной обстановки.

В этом деле нет мелочей. Одно неверное слово, реплика, взгляд могут легко разрушить то, что могло бы обеспечить успешное выступление. Поэтому большое значение имеют такт и культура спортсменов и окружающих их лиц.

4. Разработка эргогенических средств подготовки. С рождаемостью ребенка у каждого есть свой индивидуальный энергетический ресурс. Однако есть определенный контингент детей, у которых данный ресурс намного выше, чем у других, т.е. генетической наследственной изменчивостью, мутацией и естественному отбору, определи-

ла эволюция живых организмов, являясь следствием сложного взаимодействия окружающей среды и генетической программы развития, регламентирует индивидуальную программу развития. При этом данный организм приобретает большую устойчивость к определенным факторам внешней среды и дальнейшему развитию всех систем и функций организма.

Таким образом, генетическая программа развития организма предусматривает возможность ее реализации под влиянием взаимодействия с биологическими и социальными факторами среды. Исходя из этого, у данного организма есть задатки необходимые для взаимосвязи между функцией и генетическим аппаратом клетки, где активизируется синтез белков и нуклеиновых кислот, которые способствуют увеличению резервных возможностей организма.

Т Е М А Ш

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ В ВИДЕ СПОРТА

Вопросы:

1. *Требования техники безопасности в виде спорта;*
2. *Контроль за состоянием залов, стадионов, площадок. Проверка качества спортивных снарядов, оборудования, инвентаря.*
3. *Соблюдение порядка и дисциплины на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.*
4. *Типичные травмы и их предупреждение.*
5. *Медицинский контроль за состоянием здоровья.*
6. *Личная гигиена, режим дня, питание спортсменов в виде спорта.*

1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда;
– при проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
– при проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром скользком полу или площадке;
– занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой;

– при проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах;

– руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

– о каждом несчастном случае с обучающимися руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему;

– в процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены;

– лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий:

– надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;

– проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования;

– проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке;

– провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

Требования безопасности во время занятий:

– начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий;

– строго выполнять правила проведения подвижной игры;

– при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;

– внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий;

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

– при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря;

– при получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учре-

ждения, при необходимости – отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;

– при возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании занятий:

– убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала;

– тщательно проветрить спортивный зал;

– снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

2. Наличие инструкций по охране труда.

В спортивном зале должны быть инструкции по охране труда при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, лыжами, спортивными и подвижными играми, при проведении соревнований, которые утверждаются руководителем образовательного учреждения, профсоюзным комитетом и пересматриваются не реже одного раза в три года.

– Наличие акта-разрешения на проведение занятий в спортивном зале.

– Наличие и заполнение журнала регистрации инструктажа учащихся по охране труда (журнал оформляется при занятиях учащихся в спортивных секциях и кружках).

– Наличие и укомплектованность медицинской аптечки.

Медицинская аптечка должна быть укомплектована в соответствии с разделом IV Правил безопасности занятий по физической культуре и спорту, в которой должна быть опись медикаментов. На дверце аптечки или рядом с ней вывешивается краткая инструкция по оказанию первой медицинской помощи при травмах, а также адрес и номер телефона ближайшего лечебного учреждения.

– Наличие записей в специальном журнале о результатах испытаний спортивного инвентаря, оборудования и вентиляционных устройств. Испытание спортивного инвентаря, оборудования и вентиляционных устройств и запись их результатов в специальном журнале производится перед началом нового учебного года.

– Соблюдение нормы освещенности в спортивном зале (наименьшая освещенность должна быть при люминесцентных лампах 200 лк (Вт/м²), при лампах накаливания – 100 лк.

– Наличие защитного ограждения окон и светильников от ударов мячом.

– Наличие ограждения батарей и трубопроводов отопительной системы сеткой или деревянными щитами, а также ограждения выступающих частей конструкции по периметру зала панелями на высоту не менее 1,8 м.

– Наличие плана эвакуации из спортивного зала в случае возникновения пожара, двух огнетушителей и оборудование запасного выхода из зала легкооткрывающимся запором.

– Состояние спортивных снарядов и оборудования. В узлах и сочленениях спортивных снарядов не должно быть люфтов, качаний, прогибов. Жерди брусьев не должны иметь трещин и сколов. Гриф перекладки должен быть защищен и не иметь ржавчины. Обшивки коня, козла и гимнастических матов не должны быть порваны. Наполнительный материал матов должен быть равномерно распределен по всей поверхности.

– Состояние полов в спортивном зале.

Пол спортивного зала должен быть упругим, без щелей и застругов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашен.

– Соблюдение санитарно-гигиенических норм. Температура воздуха в спортивном зале должна быть 15–17 градусов, в раздевалках – 19–23, а в душевых – 25 градусов. Влажная уборка спортивного зала должна проводиться не менее двух раз в день, выколачивание матов на воздухе – не реже одного раза в неделю. Спортивный зал перед началом занятий, после каждого урока, в конце рабочего дня должен тщательно проветриваться.

– Санитарное состояние раздевалок, туалетных, душевых помещений.

Оборудование раздевальных крючками (шкафами) и скамейками для раздевания, душевых – индивидуальными смесителями холодной и горячей воды, решетками для мыть.

Нарушения спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований обуславливает примерно 5% травм. Должна проводиться большая воспитательная работа среди спортсменов, и, как правило, им свойствен корректный стиль спортивного поведения. Однако возможные эмоциональные срывы ведут к отдельным проявлениям грубости.

Перед ответственными соревнованиями очень важно тренеру правильно оценить состояние спортсмена, так как перегрузка календаря выступлений может привести к получению повреждений.

а. Нарушение правил организации занятий:

– проведение занятий с большим, чем полагается, числом учащихся на одного преподавателя;

– нахождение учащихся в зале без присмотра преподавателя и неорганизованный вход и выход из зала;

- самовольный доступ к снарядам и тренажерам;
- неправильный выбор преподавателем места при проведении занятия, когда часть детей находится вне его поля зрения;
- недостаточные интервал и дистанция между учащимися при выполнении групповых упражнений.

б. Нарушения в методике преподавания:

- форсированное обучение сложным, связанным с риском и психологическими трудностями для учащегося упражнениям без достаточной его подготовленности;
- чрезмерная нагрузка на учащегося в ходе занятия, связанное с этим значительное утомление, приводящее к снижению концентрации внимания;
- излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением упражнений, игр, эстафет.

в. Недооценка значения страховки и помощи:

- неправильная страховка или ее отсутствие при выполнении сложных упражнений на гимнастических снарядах, основных видах движений, опорных прыжках, акробатике;
- отсутствие матов под снарядами и тренажерами.

Под страховкой понимается комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности в процессе выполнения упражнений.

Страховка и помощь тесно взаимосвязаны и на начальных этапах обучения новому упражнению, часто подменяют друг друга. Помощь не только исключает возможность срыва со снаряда, падения, но и является одним из методических приемов обучения. Она способствует созданию правильного представления об изучаемом упражнении, быстрому овладению техникой его исполнения и применяется при недостаточном развитии у занимающихся мышечной силы, координации движений, быстроты и других способностей.

По мере овладения упражнением степень приложения физических усилий педагогом уменьшается, а затем прекращается вовсе и заменяется страховкой. Помощью и страховкой нельзя злоупотреблять, в противном случае можно лишить занимающихся уверенности в своих силах, решительных и смелых действий. Надо добиваться от них самостоятельного выполнения упражнений.

4. В процессе занятий физической культурой применяются самые разнообразные и в том числе редко встречающиеся в жизненной и трудовой практике упражнения. Они состоят из сложных двигательных действий, а их выполнение связано со специфическими условиями, которые требуют от занимающихся высокой степени технического совершенства, развития двигательных способностей и психологической подготовки.

Чтобы своевременно предотвратить возможные травматические повреждения, необходимо знать причины, вызывающие их.

Основные причины, которые могут привести к травмам у занимающихся.

Нарушения в организации занятий. Они проявляются: в проведении их с большим числом учащихся на одного преподавателя или с большим количеством групп одновременно, чем полагается; в несоблюдении направления движения потоков занимающихся, неправильном их размещении; в несвоевременном начале и окончании занятий.

Для того чтобы устранить эти причины, преподавателю надо: заранее тщательно продумывать организацию проведения каждого занятия, учитывая особенности групп учащихся; предусмотреть возможность использования в качестве помощников лучших спортсменов, лиц, освобожденных от занятий.

Нарушения в методике обучения проявляются в несоблюдении принципов дидактики. Это затрудняет овладение упражнениями, может привести к срыву со снаряда и травме, к физическому и эмоциональному перенапряжению и другим отрицательным последствиям.

Для того чтобы не допустить этого, надо хорошо знать принципы дидактики, воспитания и спортивной тренировки и уметь практически реализовывать их в учебно-тренировочном процессе. Надо решительно избегать натаскивания занимающихся на результат.

Недисциплинированность может проявляться в виде эмоциональных срывов, вызванных трудностью изучения упражнения, нарушением методики обучения, утомлением, отсутствием индивидуального подхода со стороны педагога и др.; в нарушении правил поведения на занятиях и соревнованиях, недостаточной воспитанности занимающихся.

Педагог не должен оставлять без внимания любое нарушение дисциплины. Надо разъяснить значение дисциплины как на занятиях и соревнованиях, так и в жизни, в трудовой деятельности. Систематическая воспитательная работа не только предупреждает травматизм, но формирует сознательное и активное отношение к занятиям, повышает качество учебно-тренировочного процесса.

Неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря и оборудования: их несоответствие требованиям, предъявляемым к проведению занятий; малые размеры зала; неровность пола; неисправность снарядов; матов и другого оборудования, их небрежная эксплуатация.

Несоответствие формы одежды и обуви проявляется в том, что учащиеся иногда приходят на занятия в неудобной одежде, в обуви не по размеру, со скользкой или толстой подошвой.

Категорически запрещается надевать на спортивный костюм различные броши, значки, цепочки и другие металлические предметы, а

также носить часы, кольца, перстни и др. Их нельзя оставлять в карманах спортивной одежды. Ибо все это создает неудобства при выполнении упражнений, приводит к нарушению точности движений, к травмам не только самого учащегося, но и лица, обеспечивающего страховку и помощь.

Нарушение санитарно-гигиенических условий: несоответствие температуры в зале установленной норме, плохое естественное и искусственное освещение, недостаточная вентиляция, избыточная влажность воздуха либо чрезмерная его сухость, отсутствие чистоты и порядка в зале, несоблюдение занимающимися личной гигиены.

Для устранения этих причин нужно строгое соблюдение всех санитарно-гигиенических норм, необходимых для успешного проведения занятий, особое значение придается личной гигиене учащихся, в частности их прическе.

Недостатки медицинского контроля за физическим состоянием занимающихся: несвоевременность и недостаточно тщательный профилактический медицинский осмотр; несоблюдение рекомендаций врача; непродуманная диспансеризация занимающихся после перенесенных травм, заболеваний или функциональных расстройств; перенапряжение во время занятий в результате пренебрежительного отношения к индивидуальному дозированию нагрузки с учетом состояния здоровья, уровня физической работоспособности; наращивание физических нагрузок по инициативе самого занимающегося или его педагога-тренера без согласования с врачом; нарушение режима труда, сна, питания, допуск к занятиям без предварительного медицинского осмотра.

Для устранения этих причин необходимо строгое соблюдение требований врачебного контроля за состоянием занимающихся со стороны медицинских работников, родителей учащихся, а также учителей и педагогов-тренеров.

Недооценка и неправильное применение приемов страховки и помощи во время выполнения сложных и «опасных» упражнений; незнание требований, предъявляемых к страхующему; отсутствие необходимого опыта и слабое владение навыками страховки и неумение ее организовать; необученность занимающихся самостраховке. В связи с этим приобретает важное значение обучение будущих учителей приемам страховки, самостраховки и помощи.

Нарушение правил техники безопасности: неправильная расстановка снарядов; неправильное размещение занимающихся в спортивном зале или у снаряда; неисправность снарядов и подсобного оборудования; небрежное отношение к установке снарядов, укладке матов, особенно в местах приземления.

Снаряды должны располагаться на достаточном удалении от стен, неподвижных твердых предметов и от расположения группы занимающихся. В том случае, когда невозможно установить их на нужном расстоянии от стены, принимаются соответствующие меры предосторожности (закрывать стену мягкими матами, усилить внимание к страховке и т.д.).

5. Функция контроля охватывает процесс, направленный на обеспечение *совпадения отдельных событий (показателей) с плановыми заданиями, т.е. координацию действий всех элементов данной системы по достижению цели.*

Система контроля служит для получения информации о текущем состоянии процесса подготовки спортсмена, всех его составных частей а от информационного обеспечения зависит эффективность управления. Основные виды контроля – *этапный, текущий, оперативный.* Основные формы контроля – педагогический, медико-биологический и психологический.

На основании приказа МЗ БССР от 25.04.1986 г. № 76, в соответствии с должностными обязанностями врачебный контроль осуществляют врачи отделений врачебного контроля диспансеров спортивной медицины.

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, физическом развитии, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого спортсмена и выработки предложений для более успешного решения задач подготовки спортсменов.

В процессе медико-биологического контроля применяются следующие методы: анатомо-морфологическое обследование; пульсометрия; измерение артериального давления; электрокардиография; определение физической работоспособности (тест РWC₁₇₀, тестирующие упражнения и др.); точность воспроизведения мышечных усилий; тремография; теппинг-тест; время реакции на световой раздражитель: простой, сложной, на движущийся объект; оценка коротких интервалов времени; определение пропускной способности зрительно-моторной системы; биохимические методы (определение в крови мочевины, лактата, глюкозы, гемоглобина, в моче белка и др.).

В процессе психологического контроля применяются следующие методы: мотивации спортивных достижений (МСД); личностные методики (карты личности К.К. Платонова, опросники Кэттела, Айзенка, Спилберга); социометрия, выявление социально-психологического климата (СПК); моделирование взаимосвязанной групповой деятельности.

Таким образом, комплексный контроль должен обеспечивать получение информации, охватывающей следующие основные звенья как применительно к каждому звену в отдельности, так и в их взаимосвязи, в интегративном выражении: тренировочная деятельность – соревновательная деятельность – спортивные достижения (результат). При этом информация должна давать возможность оценивать параметры как в данный момент, так и в будущем обладать прогностической значимостью на тот или иной промежуток времени.

6. Личная гигиена включает в себя рациональный суточный режим; уход за телом и полостью рта; гигиену половой жизни; отказ от вредных привычек.

Знание правил личной гигиены необходимо каждому человеку, но особенно важно для спортсменов, так как их строгое соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению эффективности тренировочных занятий и служит залогом высоких спортивных достижений. Выполнение требований личной гигиены имеет не только индивидуальное, но и социальное значение – пренебрежение ими может привести к распространению заболеваний в коллективе.

К личной гигиене в узком понимании относится содержание в чистоте тела, белья, одежды, жилища, а также приготовление пищи. Первоочередным является соблюдение чистоты тела.

Каждый человек должен знать особенности своей кожи (сухая, жирная, нормальная) и учитывать это при уходе за ней.

Ноги моют с мылом на ночь, лучше ежедневно, особенно летом.

Волосы лучше мыть мягкой водой. Жирные или сухие волосы нуждаются в специальном уходе. Волосы защищают голову от вредных внешних воздействий. Средняя продолжительность жизни одного волоса – от 2-х до 4-х лет. Они постоянно обновляются, поэтому следует считать нормальным, если ежедневно выпадает 30-10 волос. Рост новых волос происходит со скоростью 0,4 мм в сутки. На рост волос влияет гигиенический уход.

Уход за полостью рта помогает сохранить зубы, предупредить многие заболевания внутренних органов.

Необходимо тщательно ухаживать за зубами, чистить их утром и вечером, после еды полоскать рот, делать массаж десен (для профилактики пародонтоза). Не реже 2–3 раз в год (а детям чаще) следует, даже при отсутствии кариеса и болей, обращаться к врачу-стоматологу.

Гигиена одежды и обуви. Большое внимание надо уделять гигиене одежды и обуви. Важное место в л.г. занимают соблюдение чистоты

ты нательного белья, одежды, ежедневная смена носков (чулок), особенно при повышенной потливости.

Чистота тела и одежды немислима без соблюдения чистоты в жилых комнатах, в кухне, в производственных помещениях и т.д.

Каждому члену семьи рекомендуется иметь отдельную постель, отдельные полотенца (личное и банное); смену постельного белья приурочивают к посещению бани. Рекомендуется также перед сном менять дневное нательное белье на ночную сорочку (пижаму).

Одежда защищает человека от неблагоприятных факторов внешней среды (холод, ветер, дождь, пыль, солнечная радиация и т.п.). Поэтому важное значение имеет подбор ткани и покрой одежды в зависимости от сезона.

Соприкасаясь с кожей, белье быстро впитывает пот, кожное сало – это способствует размножению на коже болезнетворных микроорганизмов. Поэтому нательное белье следует менять не реже одного раза в неделю.

Гигиена сна. Сон – жизненная необходимость каждого человека: треть жизни проходит в состоянии периодически наступающего ежесуточного сна.

За время ночного сна отмечается несколько (4–5) подъемов и спадов частоты колебаний биопотенциалов.

Выявлены два вида сна: спокойный – медленный (ортодоксальный) без сновидений и активный – быстрый (парадоксальный) со сновидениями. Характерные особенности медленного сна – уменьшение частоты дыхания и ритма сердца, замедление движений глаз. Во время быстрого сна эти показатели меняются. Быстрый сон является более глубоким по сравнению с медленным (спящего труднее разбудить, мышцы предельно расслаблены). Медленный сон обычно занимает 75–80% общей продолжительности ночного сна, быстрый – 20–25%. Их чередование характерно для здоровых людей, после такого сна человек чувствует себя выспавшимся и бодрым.

Чтобы человек спал нормально и вставал отдохнувшим, в спальне должна быть достаточная вентиляция, удобная кровать и т.п. Комнату, в которой вы спите, необходимо перед сном проветривать, 2–3 раза в неделю производить влажную уборку. Матрац должен быть жестким, с чистой простыней.

Спать надо в спокойной обстановке – без шума, света, разговоров и других факторов, мешающих сну.

Желательно ложиться спать в одно и то же время.

Рациональный суточный режим создает оптимальные условия для деятельности и восстановления организма и способствует повы-

шению спортивной работоспособности. В основе его лежит правильное чередование труда и отдыха.

При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается определенный ритм деятельности организма, в результате чего спортсмен в определенное время может наиболее эффективно совершать различные виды работы. Выполнение определенной работы в одно и то же время приводит к формированию в организме динамического стереотипа, представляющего собой уравновешенную систему условных рефлексов. В результате систематической деятельности динамический стереотип закрепляется, и на его поддержание, как указывал И.П. Павлов, требуется все меньше нервного напряжения. Отсутствие постоянного режима или частное изменение сложившегося стереотипа отрицательно сказывается на состоянии и ведет к снижению работоспособности, в частности спортивной.

Рациональный режим не только помогает спортсмену сохранять высокую работоспособность и эффективно тренироваться, но и дает возможность лучше планировать свое время. Неуклонное соблюдение режима дня является также хорошим средством воспитания у спортсменов организованности, воли, приучает к дисциплине.

В связи с различными условиями жизни и труда, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех режима.

Однако основные положения его должны соблюдаться. В режиме спортсмена необходимо, прежде всего, обеспечить: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время; чередование учебной деятельности, тренировочных занятий и отдыха; регулярное питание в одни и те же часы; выбор оптимального времени для тренировок; полноценный сон.

Питание спортсменов строится в соответствии с особенностями энергозатрат при различных спортивных нагрузках. Например, для выполнения скоростных нагрузок (бег на короткие дистанции, прыжки, метания, спортивные игры) необходимы белки, углеводы и фосфор; длительных нагрузок, требующих от спортсмена высокой выносливости (бег на длинные дистанции, лыжный спорт и т.п.) – большое количество углеводов и витаминов группы В и С. Развитие силовых качеств требует пищевого рациона, богатого белками.

Распределение суточного пищевого рациона в течение дня зависит от того, на какое время суток приходится основная спортивная нагрузка.

Т Е М А IV

ТЕРМИНОЛОГИЯ, КЛАССИФИКАЦИЯ И СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ПРИЕМОВ И ДЕЙСТВИЙ В ВИДЕ СПОРТА

Вопросы:

1. Основные понятия о виде спорта.
2. Терминология, принятая в виде спорта.
3. Классификация средств и методов тренировок.

1. В основе соревновательной деятельности лежит состязание в определенном виде спорта, регламентированном правилами действий, нормами поведения соревнующихся и способами оценки достигнутых результатов.

Многообразная соревновательная деятельность, характерна для современного спорта, делится на несколько групп, в каждую из которых входят родственные виды спорта, основанные на использовании различных физических упражнений и характерных особенностях ведения спортивной борьбы. В принцип деления видов спорта на группы положены различные признаки: структура двигательных действий, способности и качества, являющиеся основой достижения в данном виде. Так, Л.П. Матвеев подразделяет виды спорта на группы по особенностям предмета состязания и характеру двигательной активности. К *первой группе* относятся виды спорта с предельно активно двигательной деятельностью соревнующихся, результаты которой зависят от особенных двигательных возможностей спортсменов и выявляются в процессе соревнования (гимнастика, плавание, легкая атлетика и тяжелая атлетика, спортивные игры и др.) *Вторая группа* включает виды, основы которых составляют действия по управлению различными средствами передвижения (мотоциклом, яхтой, автомобилем и т.д.). *Третья группа* – виды спорта, двигательная активность в которых жестко лимитирована условиями поражения цели из спортивного специального оружия (лука, винтовки и др.). В *четвертую группу* включаются виды спорта, где сопоставляются результаты модельно конструкторской деятельности спортсмена (автомодели, авиамодели и т.п.)

Пятая группа – виды спорта, основное содержание состязаний в которых определяется характером абстрактно-логического обыгрывания соперника (шахматы, шашки).

Спортивная деятельность человека охватывает две взаимосвязанные стороны: преобразовательную, в процессе которой человек совершенствуется и преобразует свою природу, расширяет границы своих

возможностей, познавательную, в которой спортсмен получает сумму званий, умений, навыков, необходимых для достижения высоких спортивных показателей.

Спортивные достижения. В каждом конкретном случае его уровень определяется одаренностью спортсмена, эффективностью системы подготовки.

Высшее достижение является показателем, отражающим максимальные возможности человека в данном виде спорта на конкретном этапе его развития.

Школа спорта – это сложившаяся организационно-методическая система обучения, воспитания и подготовки спортсмена, сформированная под влиянием социально-экономических условий, достижений спортивной науки и практики.

Спортивная тренировка представляет собой специализированный процесс физического воспитания, основанный на использовании физических упражнений с целью развития и совершенствования качеств и способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших показателей в избранном виде спорта. В результате тренировки спортсмена происходят разнообразные морфологические и функциональные изменения, которые и определяют состояние тренированности спортсмена.

Тренированность – это преимущественно процессы биологического характера, связанные с адаптационными перестройками в организме спортсмена.

Общая тренированность – это воздействие неспецифических упражнений, управляющих здоровьем, повышающих физические качества и функциональные возможности органов и систем организма применительно к различным видам мышечной деятельности.

Специальная тренированность – это совершенствование конкретного вида мышечной деятельности, избранного в качестве предмета спортивной специализации.

Техника игры – совокупность рациональных целенаправленных движений, состоящих из отдельных приемов, необходимых для ведения игры.

Прием игры – двигательные действия, сходные по целевому признаку, направленные на решение одной игровой задачи.

Техника выполнения приема – это система элементов движения, позволяющая наиболее рационально решать конкретную двигательную задачу.

Классификация техники – это распределение всех приемов и способов их выполнения по разделам и группам на основе сходных признаков.

2. В понятиях терминологии раскрывается предмет изучения и преподавания любой дисциплины, концентрируются накапливаемые наукой знания. Понятия считаются полным, если оно имеет определение, т.е. краткую формулировку критериев отличия и способов его построения и употребления.

Волейбол

1. Исходным положением называется поза, рациональная для выполнения того или иного технико-тактического действия.

2. Стойкой называется положение игрока удобное для осуществления перемещений по площадке и выхода в исходное положение для выполнения необходимого технико-тактического действия.

3. Перемещение – выбор правильного места для принятия исходного положения.

4. Передача – целенаправленное действие, связанное с приемом мяча и направлением его одному из партнеров.

5. Прием мяча снизу – технический прием защиты, позволяющей оставить мяч в игре после нападающих действий соперника.

6. Подача – технический прием, с помощью которого мяч вводится в игру.

7. Нападающий удар – технико-тактическое действие, посредством которого мяч ударным движением с наибольшей силой посылается в сторону противника или тихим (обманным) ударом на незащищенное место площадки.

8. Блокирование – игровое действие, связанное с перекрытием пути полета мяча от нападающего удара с помощью выноса рук над сеткой одним, двумя или тремя игроками.

9. Отвлекающее действие – состоит из предварительной имитации какого-либо технико-тактического приема (его начальной фазы) с последующим осуществлением другого по тактической направленности действия.

10. Техника игры – совокупность приемов игры для осуществления игровой соревновательной деятельности в волейболе. Выделяют технику нападения и технику защиты.

Баскетбол

1. Блокировка – это контакт игрока, который мешает или препятствует продвижению противника не владеющего мячом.

2. Бросок крюком – это бросок мяча рукой над головой кругообразным движением руки.

3. Быстрый прорыв – это быстрая атака. Быстрое продвижение нападающих к корзине противника в надежде создать численный перевес и забросить мяч в корзину.

4. Ведение мяча – это продвижение с мячом, последовательно ударяя его в пол правой или левой рукой. Игрок может передвигаться в любом направлении или стоять на месте, продолжая ударять мяч в пол. Акт ведения должен быть непрерывным. Если игрок прекратит ведение и поймает мяч, он не может возобновить ведения, а должен либо выполнить бросок в корзину, либо передать мяч партнеру.

5. Двойное ведение – это возобновления ведения после того, как игрок остановился и взял мяч в руки. Является ошибкой, определяемой как двойное ведение.

6. «Живой» мяч – это ситуация, при которой судья готов к розыгрышу спорного броска, готов передать мяч игроку, выполняющему штрафной бросок, или когда мяч находится у игрока, который будет вбрасывать его в игру из-за пределов площадки.

7. Заслон – это допускаемое правилами действие, при котором игрок, избегая столкновений, препятствует выходу противника в желаемую позицию.

8. Игровые приемы – это основные навыки, владение которыми позволяет активно участвовать в игре. В баскетболе они включают передачи, ловлю, ведение, броски мяча, проходы, борьбу за мяч на щите и опеку противника.

9. Личная защита – это защита, при которой каждый игрок защищающейся команды опекает определенного игрока противника.

10 «Мертвый» мяч – это мяч, вышедший из игры. Мяч считается «мертвым» сразу же после того, как он будет заброшен в корзину, и до того, как он будет введен в игру противника; при спорном мяче; после назначения персонального замечания; после любого сигнала судьи в поле; после сирены, возвещающей об окончании игры, половины игры или дополнительного времени.

11. «Непрерывка» – это комбинация, при выполнении которой игроки из расстановки с перегрузкой на одной стороне площадки переходят в расстановку с перегрузкой на другой стороне площадки, т.е. в исходные позиции для продолжения атаки.

12. Область штрафного броска – это представляет собой трапецию с полукругом на вершине. Основанием трапеции служит шестиметровый отрезок лицевой линии под корзиной, а вершиной – линия штрафного броска длиной 3 м 60 см. Высота трапеции 5 м 80 см. В верхней части трапеции нарисован круг, диаметром которого является линия штрафного броска.

13. Обоюдный фол – это фол, совершенный примерно в одно и то же время двумя игроками противоположных команд по отношению друг к другу.

14. Первая передача – это передача после успешного овладения мячом в защите при отскоке от щита. Быстрая и точная передача определяет успех нападения быстрым прорывом.

15. Подстраиваемая защита – это защита, автоматически подстраиваемая к изменению систем нападения противника. Сочетает сильные стороны личной и смешанной систем защиты.

16. Позиционное нападение – это нападение, в отличие от быстрого прорыва осуществляемое из определенной расстановки игроков в передовой зоне против организованной защиты противника.

17. Прессинг (от англ. pressing) – это плотная, активная защита с целью вынудить нападающих к поспешным действиям, приводящим к ошибкам. Часто применяется командой, проигрывающей на последних минутах игры.

18. Пробежка – это означает «бег с мячом». Начиная ведение, игрок не имеет права оторвать осевую ногу от пола до тех пор, пока не выпустит мяч из рук. Получив мяч в движении, игрок не имеет права сделать более двух шагов с мячом в руках. Нарушение правил в том и другом случае определяется как пробежка, и мяч передается противнику.

19. Проскальзывание – это защитный маневр при заслоне, в котором игрок, опекающий нападающего, ставящего заслон, отступает назад, позволяя партнеру «проскользнуть» за своим подопечным.

20. 5 секунд – это время, предоставляемое игроку для вбрасывания мяча в игру и пробивания технического и штрафного броска.

21. Свободный мяч – это мяч в игре, но им не владеет ни одна из команд.

22. Скрестный проход – это групповое взаимодействие нападающих, при котором два игрока проходят с разных сторон мимо партнера с мячом.

23. Смешанная защита – это защита, комбинирующая принципы личной и зонной опеки игроков.

24. Спорный бросок – это способ введения мяча в игру путем подбрасывания его между двумя игроками из разных команд в одном из трех кругов на площадке.

25. Спорный мяч – это ситуация, при котором два игрока из противоположных команд одновременно ухватились за мяч. Кроме того, судья может назначить спорный мяч, когда игрока, владеющего мячом, опекают так плотно, что он не может ни вести мяч, ни передать его партнеру в течение полных 5 секунд. Спорный мяч разыгрывается между спорящими игроками в ближайшем кругу площадки.

26. Тайм-аут (от англ. time out) – это минутный перерыв.

27. Тактика игры – это раздел теории и практики, изучающий закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения

спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника.

28. Техника игры – это совокупность игровых приемов и способов их выполнения, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи.

29. Технический фол – это умышленное техническое нарушение или неспортивное поведение игрока.

30. Трехсекундная зона – это часть области штрафного броска, ограниченная трапецией. Разметка входит в размеры трехсекундной зоны.

31. 3 секунды – это правило, по которому нападающий не может находиться более 3 секунд в запретной зоне области штрафного броска противника. Исключение делается для игрока, атакующего корзину с ведением.

32. 30 секунд – это правило, по которому нападающие должны произвести бросок в корзину противника в течение 30 секунд с момента овладения мячом. В противном случае мяч передается противнику.

32. Умышленный фол – это фол, совершенный игроком намеренно и в обстановке, чреватой взятием корзины.

33. Фол – это персональная ошибка при соприкосновении с игроком другой команды: толчок, удар и т.п.

34. Финт – это ложное или отвлекающее движение, действие с целью ввести противника в заблуждение относительно своих истинных намерений.

35. Форма ведения игры – это внешнее проявление действий команды, связанных с решением определенных тактических задач.

36. Центральный игрок – это один из игроков команды, играющий в нападении вблизи корзины противника.

Гандбол

1. Ловля – это прием, который обеспечивает возможность овладеть мячом и осуществить с ним дальнейшие действия.

2. Замах – это отведение руки с мячом для последующего разгона мяча.

3. Передача – это основной прием, обеспечивающий взаимодействие партнеров.

4. Ведение мяча – это прием, позволяющий игроку передвигаться с мячом по площадке в любом направлении и на любое расстояние.

5. Бросок – это прием, позволяющий забросить мяч в ворота.

6. Бросок в опорном положении – это прием, при котором основная фаза броска выполняется с опорой на одну или две ноги.

7. Бросок в безопорном положении (прыжка) – это прием, при котором основная фаза броска выполняется в безопорном положении.

8. Блокирование – это преграждение пути движения мяча или игрока нападения.

9. Выбивание – это прием, позволяющий прервать ведение мяча.

10. Система игры – это организация взаимодействия игроков, в котором определены функции каждого игрока и в соответствии с функциями обусловлена расстановка игроков на площадке.

11. Броски с открытой позиции – это действия нападающего, при которых подготовительные действия к броску не видны вратарю.

12. Финт – это действия нападающего, состоящие из неожиданно начатых и прерванных приемов игры, направленные на дезориентирование защитника и потерю им готовности к противодействию основному приему.

13. Уход – это индивидуальное тактическое действие, с помощью которого нападающий освобождается от опеки противника и занимает выгодную позицию для дальнейшего ведения игры.

14. Параллельные действия – это виды групповых действий нападения, при которых пути движения нападающих при атаке не пересекаются.

15. Скрестные действия – это вид групповых действий, при которых пути движения или направления движения партнеров при атаке пересекаются.

16. Заслон – это вид действия, при котором один из нападающих преграждает путь опекуну партнера.

17. Внутренний заслон – это действие, при котором преграждающий находится между партнером и опекуном на линии атаки партнера.

18. Внешний заслон – это вид взаимодействия, при котором преграждающий находится на линии атаки партнера, справа или слева от защитника.

19. Заслон с уходом – это взаимодействие, при котором преграждающий делает скрытый уход для получения мяча или отвлечения на себя еще одного защитника.

20. Заслон с сопровождением – это взаимодействие, при котором преграждающий движется некоторое время вместе с опекуном, заслоняет от него партнера с мячом.

21. Стремительное нападение – это вид командных действий против разрозненных защитников.

22. Позиционное нападение – вид командных действий против организованной в определенную систему защиты.

23. Опека игрока без мяча – индивидуальные действия защитника, направленные на то, чтобы помешать опекаемому выбрать удобную позицию для получения мяча и перехватить его.

24. Подстраховка – вид групповых действий, при которых каждый защитник постоянно готов помочь своему партнеру, и в нужный

момент оказывает помощь, переключаясь на вышедшего из-под опеки нападающего или создавая ему дополнительные трудности.

25. Переключение – вид групповых действий, при которых защитники меняются своими подопечными.

26. Проскальзывание – вид групповых действий, позволяющий защитникам избегать заслонов и столкновений между собой при опеке.

27. Разбор – вид групповых действий, при которых защитники в определенный момент одновременно осуществляют плотную опеку нескольких нападающих.

28. Личная защита – вид командных действий, при которых каждый защитник опекает одного нападающего.

29. Зона защита – вид командных действий, при которых каждый защитник выполняет определенные функции в системе перемещений игроков и несет ответственность за определенную зону этой системы.

30. Смешанная защита – вид командных действий, при которых часть игроков осуществляет функции зонной защиты, а часть – опекает нападающих персонально.

Футбол

1. Автогол – мяч забитый футболистом в свои ворота.
2. Арбитр – футбольный судья.
3. Аритмия – смена (иногда частая) темпа игры.
4. Атака – продвижение к воротам противника.
5. Аут – выход мяча за Боковую линию.
6. Вынос – сильный удар с целью разрядить обстановку легка победа с крупным счетом (сленг).
7. Голкипер – вратарь.
8. Гол – взятие ворот соперника, для которого необходимо, чтобы мяч полностью пересек их линию.
9. Девятка – сленговое название верхних зон створа ворот, расположенных справа и слева от рук вратаря в непосредственной близости от перекладины.
10. Дивизион – совокупность команд, составленная по спортивному принципу.
11. Дриблинг – движения игрока, владеющего мячом, с обводкой игрока(ов) соперника.
12. Дубль – выигрыш какой-либо командой первенства и Кубка страны в одном сезоне;
 - два гола, забитых игроком в течение матча;
 - резервная команда.
13. Забегание – технический прием, при котором игрок без мяча пробегает мимо игрока с мячом и может получить от него короткий пас.

14. Золотой гол – гол, забитый в дополнительное время, после которого игра заканчивается победой забившей команды.

15. Контратака – незамедлительный переход в атаку после отбитой атаки противника.

16. Круг – фаза группового турнира или чемпионата, на протяжении которой команда встречается со всеми своими соперниками единожды.

17. Лайнемен – судья на линии, боковой судья, помощник судьи.

18. Либеро – свободный защитник.

19. Лига – то же, что дивизион, серия и т.п.

20. Навес – *навесная передача* – пас по воздуху.

21. Ничья – результат матча, при котором не выявлен победитель.

22. Ножницы – технический прием, при котором нападающий, стоя спиной к воротам наносит удар по мячу в падении через себя.

23. Нырок – способ имитации нарушения правил, с целью «выпросить» штрафной удар;

– способ удара головой по низколетящему мячу в падении;

24. Основное время – номинальный промежуток времени, составляющий для тайма 45 мин, а для матча 90 мин.

25. Отбой – удар игрока обороняющейся команды, произведенный в ущерб своим атакующим действиям, только для того, чтобы отвести угрозу от своих ворот или перевести мяч на половину противника.

26. Офсайд – положение «вне игры».

27. Пас – передача мяча от одного игрока команды другому игроку этой же команды.

28. Пенальти – 11-метровый штрафной удар (существительное мужского рода).

29. Послематчевые пенальти – серия 11-метровых штрафных ударов, назначаемая в кубковых матчах для окончательного определения победителя.

30. Перекладина – верхняя штанга ворот.

31. Перерыв – промежуток времени между таймами матча.

32. Перехват – прерывание точного паса игроком противоположной команды.

33. Плеймейкер – распасовщик; игрок через которого чаще всего идут атаки; игрок, делающий игру (как правило, атакующий полузащитник).

34. Подкат – способ отбора мяча, при котором защищающийся игрок в падении, скользя по траве (подкатываясь), выбивает мяч у нападающего.

35. Покер – четыре гола, забитых игроком в течение матча.

36. Предупреждение – устное замечание судьи игроку, нарушившему правила, желтая карточка.

37. Прессинг – тактика коллективного отбора мяча, создания препятствий для начала атаки.

38. Свободный удар – не прямой штрафной удар. Гол после исполнения данного штрафного удара засчитывается только в том случае, если хоть один из игроков любой команды коснулся мяча во время его пути до ворот. Если мяч влетел в ворота, а судья не зафиксировал данного касания, назначается угловой удар.

39. Скрещивание – технический прием, когда игрок с мячом бежит навстречу партнеру и в момент сближения оставляет ему мяч или делает вид, что отдает пас, а сам продолжает движение с мячом.

40. Стандарт – одно из стандартных положений в игре – угловой, штрафной или свободный удар.

41. Створ ворот – внутренняя площадь ворот (не включающая перекладины и штанги).

42. Стенка – защитное построение игроков, для уменьшения площади обстрела ворот. «Стенка» – технический прием, когда один игрок отдает пас другому и получает от него мяч в другой точке.

43. Стоппер – опорный защитник.

44. Тайм – одна из двух частей футбольного матча. Тайм состоит из 45 минут, определенных футбольными правилами, плюс компенсированное время, добавленное судьей.

45. Точка – отметка в штрафной для пробития 11-метрового штрафного удара. Указать на точку, значит назначить пенальти.

46. Удаление – исключение из участников матча за две желтые карточки в одном матче, за особо грубое нарушение без предварительно показанных желтых карточек.

47. Финт – обманное движение, обманный прием, исполненный футболистом.

48. Форвард – нападающий.

49. Фол – нарушение правил.

50. Хавбек – полузащитник.

51. Хетт-трик – три гола, забитых игроком в течение матча.

52. Штанга – боковая стойка ворот.

53. Штрафная площадь – площадь перед воротами, в пределах которой вратарю позволено играть руками. Любое нарушение правил игроками в штрафной площади своих ворот карается назначением пенальти.

Настольный теннис

1. Игровые действия – комплексная двигательная реакция игрока на игровую ситуацию.

2. Игровая ситуация – расположение и действие нападающих в конкретном отрезке времени.

3. Игровые приемы – специализированные действия, используемые играющими для достижения целей игры.

4. Техника игры – совокупность специальных приемов, используемых играющими для достижения максимального результата в игре.

5. Система игры – способ организации индивидуальных и групповых тактических действий, направленный на достижение целей в игре или в отдельные ее моменты.

6. Стил ь игры – характеристика особенности техники, тактики, ритма и темпа игры, присущие игрокам одной команды.

7. Школа игры – технико-тактические игры, присущие одной команде.

8. Розыгрыш – период времени, в течение которого мяч находится в игре.

9. Переигровка – повторение розыгрыша, результат которого не засчитан.

10. Очко – засчитанный результат законченного розыгрыша.

11. Рука с ракеткой – рука, держащая ракетку.

12. Свободная рука – рука, в которой игрок не держит ракетку.

13. Подающий – игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше.

14. Принимающий – игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше.

15. Ведущий судья – лицо, назначенное контролировать встречу.

16. Судья-ассистент – лицо, назначенное помогать ведущему судье в принятии определенных решений.

17. Кольцевую линию – следует рассматривать продолжающейся неопределенно долго в обоих направлениях.

3. Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются физические упражнения. Состав этих упражнений специализируется применительно к особенностям спортивной дисциплины.

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

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

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

Специально подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

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

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

К числу специально подготовительных упражнений относятся и имитационные упражнения, которые подбираются таким образом, чтобы действия спортсмена возможно больше соответствовали по координационной структуре характеру выполнения и, особенно по кинематике избранной спортивной дисциплине. Однако все средства тренировки должны подбираться с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Одни из них должны дальше улучшать уже сильные стороны спортсмена, другие средства должны подтянуть отдельные отстающие технические действия или физические качества.

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

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

При выборе общеподготовительных упражнений обычно соблюдают следующие требования:

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

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

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

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

Средства физического воспитания

Для решения задач физического воспитания используются различные средства. Комплексное использование всех средств разносторонне воздействует на организм, способствует физическому воспитанию.

Схема 1



Физическое упражнение – это специально организованное двигательное действие, направленное для решения задач физического воспитания в соответствии с педагогическими закономерностями. Следовательно, не всякое двигательное действие может быть названо физическим упражнением. Отличительной чертой физического упражне-

ния является соответствие его формы и содержания сущности физического воспитания и подчинено педагогическим закономерностям.

Физическое упражнение является чрезвычайно эффективным средством профилактики и коррекции психофизического состояния организма. Количество используемых в физическом воспитании физических упражнений достаточно большое и разнообразное. Отличаются они друг от друга по форме и содержанию.

Содержание физического упражнения составляет совокупность процессов и двигательных действий, которые происходят в системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие.

Понимание содержания физического упражнения позволяет определить их значение в реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Выполнение физических упражнений предполагает сознательную установку на достижение результата действия. Результативность физического упражнения зависит от предвидения результатов, выбора способов выполнения упражнений.

Форма физического упражнения представляет собой внутреннюю и внешнюю структуру. Внутренняя структура характеризуется взаимосвязью различных процессов в организме во время выполнения упражнения. Внешняя структура – это видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных, динамических параметров движения.

Содержание и форма физического упражнения тесно взаимосвязаны, причем содержание является главным по отношению к форме, с другой стороны, форма влияет на содержание.

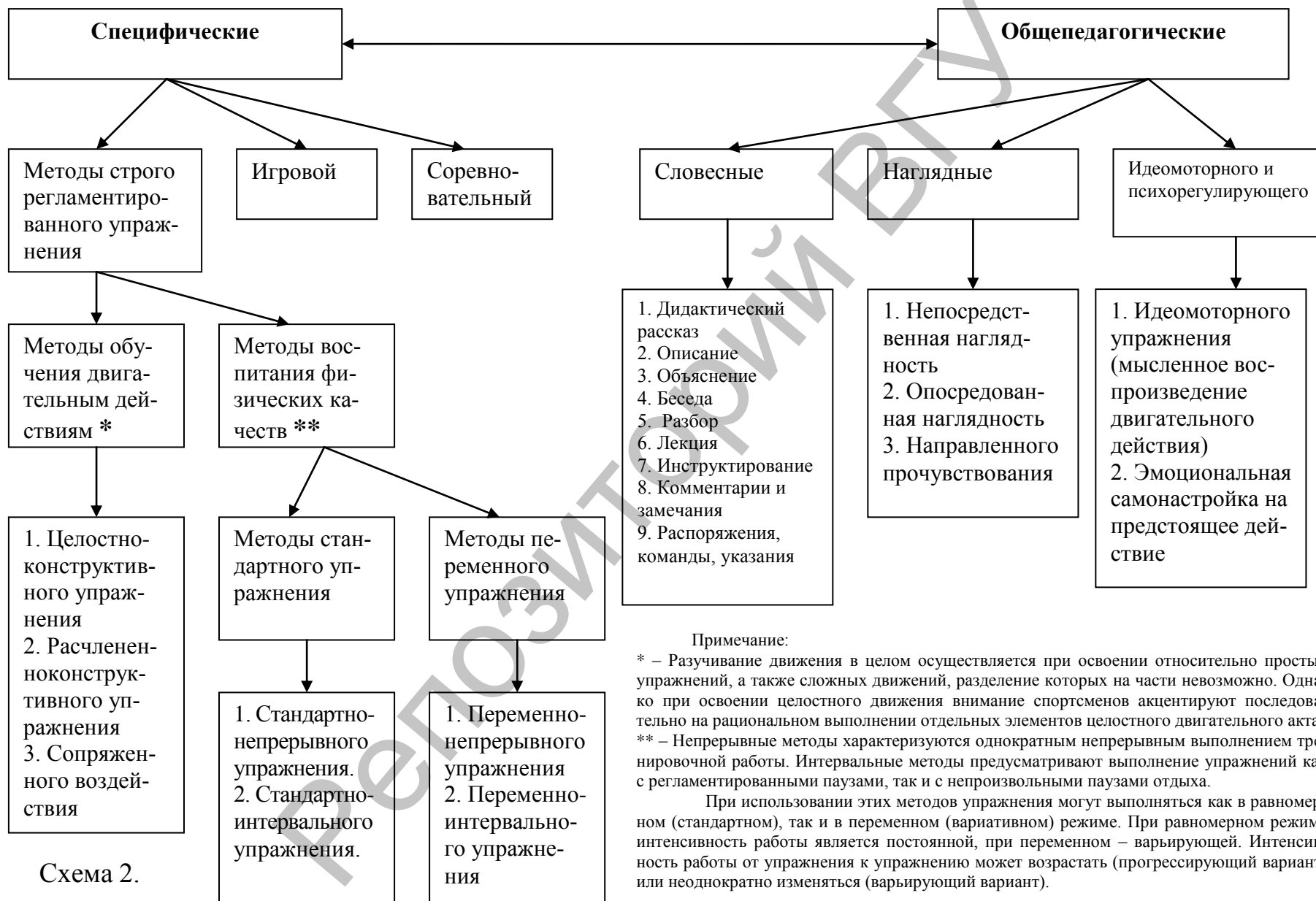
Несовершенная форма физического упражнения препятствует максимальному проявлению функциональных возможностей. В процессе совершенствования форм физического упражнения изыскиваются рациональные способы выполнения двигательных действий.

Результат движения зависит не только от содержания, но и одновременно от техники физического упражнения.

Методы спортивной тренировки.

Метод – это система приемов, направленная на оптимизацию процесса обучения в зависимости от содержания, конкретных дидактических задач, средств и условий. Под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений.

Методический прием – это элемент метода, его составная часть, разовое действие, отдельный шаг.



Примечание:

* – Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако при освоении целостного движения внимание спортсменов акцентируют последовательно на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

** – Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными 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 от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Т Е М А V

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВИДЕ СПОРТА

Вопросы:

1. *Характеристика соревновательной деятельности.*
2. *Роль и место соревновательной деятельности в системе подготовки спортсменов.*
3. *Специфика определения спортивных результатов.*
4. *Характеристика Единой спортивной классификации.*

1. Спортивное соревнование – способ демонстрации, сравнения и оценки спортивных достижений содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов в соответствии с правилами конкретного вида спорта.

Спортивное соревнование является важным фактором общения, средством формирования личности, познания возможностей человека, созданием эталонных показателей. Оно осуществляется в виде спортивного зрелища. Соревнование – средство стимулирования спортивной деятельности, метод отбора и подготовки атлетов. Таким образом, соревнование – социальный феномен, без которого не мыслится существование спорта.

Цель спортивных соревнований – выявление сильнейших спортсменов и команд, совершенствование спортивного мастерства, пропаганда физической культуры и спорта.

Массовый спорт связан с соревнованиями, при которых целью является сам процесс соревновательной борьбы. В большом спорте цель связана с победой, результатом или занятием конкретного места.

Специально организованные или стихийно возникающие спортивные состязания направлены на максимальную реализацию духовных и физических возможностей человека, группы людей команды, демонстрацию и сопоставление уровня подготовленности, достижение высших результатов или победы.

Спортивное состязание можно представить в виде трех составляющих:

- предмета состязаний – вида спорта или физического упражнения;
- судейства – правил, норм, критериев и технологии определения мест соперников;
- участников соревнования, болельщиков и зрителей.

Основной продукт соревнований – результат (занятое место, победа, рекорд, зрелище).

Конкуренция – неотъемлемая особенность спортивного соревнования. Конкуренция в виде здорового соперничества методик подготовки и школ спорта является хорошим средством воспитания молодежи. Она имеет место между отдельными спортсменами и целыми командами, тренерами, учеными, врачами, организаторами, болельщиками и т.д. Конкуренция существует не только в ходе соревнований, но и в процессе подготовки к ним.

Соревновательная деятельность характеризуется унификацией состава действий, условий их выполнения и способов оценки достижений. Это отражено в официальных правилах. Поведение соревнующихся по принципу неантагонистической конкуренции имеет гуманную основу и закрепляется нормами спортивной этики в виде соответствующих положений олимпийской хартии, организацией деятельности на основе системы соревнований с последовательным возрастанием уровня конкуренции и требований к достижениям.

Качество выполнения сложного спортивного действия зависит от восприятия информации, ее переработки и реализации в соответствующих формах. Взаимодействия спортсменов в соревнованиях проходят в процессе постоянного восприятия, отражения и ответного реагирования. Информация влияет на центральную нервную систему, отражает характер деятельности спортсмена и определяет ее эффективность в соревнованиях. В этом случае ограниченность пространства и времени затрудняют восприятие, переработку информации и принятие решения. В связи с этим, особенностями соревновательной деятельности являются:

- восприятие информации в условиях маскировки и ложных действий противника;
- обработка информации и принятие решения в условиях дефицита пространства и времени;
- воплощение принятых решений в условиях активного противостоящего противника.

В соревновательной деятельности спортсмену необходимо учитывать не только известные детали поединка, но по возможности и решения противника, которые достоверно не известны. Например, в играх и единоборствах экстремальность условий соревнования определяется возникающими трудностями восприятия, принятия решения и реализации действий из-за огромного разнообразия, регулярной смены ситуаций, пространственно-временных ограничений, регламентированных правилами ложностью и недостаточностью информации, неопределенностью начала действий и т. д. При этом необходимо учитывать, что экстремальность условий состязаний умышленно усугубляется противником. Правда, развитие соревновательной ситуации можно несколько предвидеть. Это зависит от квалификации и опыта спортсмена.

Соревновательная борьба часто приводит к эмоциональным нарушениям, которые, снижая психофизическую надежность спортсмена, отрицательно сказываются на результативности. Неудачно выполненные действия вызывают отрицательные реакции, порождая сомнения в успехе.

Обстановка соревнований порождает конфликты, поскольку соперники или команды имеют одну цель – победу! Стрессовый характер воздействия поединка на организм спортсмена значительно возрастает при рассогласовании запланированного и текущего хода борьбы. В процессе соревнований атлет испытывает огромнейшую гамму чувств: радость и печаль, страдание и удовлетворение, тяжесть и облегчение, т.е. различные эмоции, меняющиеся в зависимости от хода состязания. Эмоциональность соревнований зависит от силы противника, напряженности поединка и от их уровня.

Наблюдая за поединком, мы видим только внешнее проявление, за которым кроется содержание: тактический план, действия, которые скорее говорят о способе, технике их выполнения, чем о скрытых тактических решениях. Представление о замыслах противника, переработка воспринимаемой информации, принятие решения хотя и скрытого от глаз зрителя, но обязательно отражается в сознании соревнующихся.

Спортсмен принимает решение на основании представления предполагаемого им ответного действия соперника. Представляя особенности действий противника или разведав их в процессе поединка, спортсмен составляет собственный план. При этом, во всех тактических рассуждениях он обязательно воспроизводит план соперника.

Из всего многообразия действий, определяющих ситуации поединка (соревнований), спортсмен стремится анализировать те, которые могут оказаться решающими. Умение спортсмена быстро выбирать наиболее точную схему действий в соревнованиях, поединке, схватке зависит от соревновательного опыта, быстроты и уровня тактического мышления. В этой схеме необходимо учитывать физическое и моральное состояние соперника, его настроенность на борьбу и готовность к ней.

Каждый спортсмен в сознании имеет цель как в момент поединка, так и общую для соревнований.

2. Важность соревнований объясняется, прежде всего, тем, что в тренировке удастся лишь приблизительно создать подобную обстановку. В соревнованиях можно значительно эффективнее стимулировать адаптационные возможности организма к высоким и максимальным нагрузкам. Только в них можно развивать способности побеждать соперника, максимально мобилизовать собственные силы, справляться с эмоциями и подниматься, как говорится, выше себя. Кстати, в

повседневной жизни человек редко сталкивается с высокими требованиями к проявлению волевых качеств и саморегуляции, какие предъявляют спортивные соревнования и спортивная деятельность. В них полностью проявляются и раскрываются нравственные черты личности: благородство, честность, уважение к сопернику, способность подняться в спортивных конфликтах выше эмоций, подчинить свое поведение нормам спортивной и общечеловеческой этики.

Система соревнований включает как официальные, так и неофициальные состязания. Они проводятся в соответствии с принятыми в спорте принципами, нормами и правилами и различаются по масштабу, значимости и другим принципам. Самые крупные соревнования, абсолютное первенство или чемпионат, как бы разграничивают этапы подготовки, которые планируют соответственно поставленным задачам. Значительная часть состязаний является подготовительной и решает разнообразные задачи: приобретение опыта, отбор в сборную команду, проверка готовности и т.д.

Соревнования как важнейшая форма специфической подготовки имеют большое значение для развития тренированности, в период окончания мезоцикла, или процесса многолетней подготовки.

Вся тренировочная работа и серия выступлений приурочиваются к основным соревнованиям года (сезона). Все предыдущие старты вместе с тренировками обеспечивают стабильность в развитии соревновательного движения. Поэтому, в отличие от основных, данные соревнования, как правило, являются контрольными или подготовительными.

К главным стартам можно отнести отборочные соревнования, если они являются решающими для попадания атлета в национальную сборную команду с последующим его участием в чемпионате Европы, мира или Олимпийских играх. В то же время, для сильного спортсмена подобные соревнования можно отнести к подготовительным, которые являются составной частью процесса подготовки и рассматриваются как специфические формы соревновательной деятельности.

Характер соревнований во многом определяется индивидуальными чертами участников или особенностями команд, поэтому полезно участвовать в различных состязаниях, систематически встречаться с незнакомыми соперниками. В противном случае у спортсмена проявится стереотипная форма поведения, которая отрицательно сказывается на выступлениях при возникновении «нестандартных» ситуаций в соревнованиях.

Число главных соревнований в течение года (кроме спортивных игр) не превышает 3–4. Соревнования по степени их ответственности логически распределяют друг за другом. В течение года они позволяют спортсмену целенаправленно готовиться к решающему старту.

Частота соревнований зависит от специфических требований вида спорта, индивидуальных способностей спортсмена, переносимость тренировочных нагрузок, тренировочного стажа.

Обычно в скоростных и скоростно-силовых видах спорта соревнования в виде контрольных стартов проводятся раз в неделю. Опыт показывает, что такая система дает значительный приспособительный эффект.

Высокая плотность соревнований возможна лишь после многолетней подготовки и при повышенной способности переносить нагрузки без ущерба для развития и совершенствования тренированности.

Соревнования оказывают большое влияние и на достижение юных спортсменов. Так, лучшие места в соревнованиях занимают дети и подростки, имеющие большее число выступлений. Поэтому в течение года в скоростно-силовых видах спорта детям рекомендуется участвовать в 20–30 соревнованиях (50–60 стартов), а в спортивных играх и единоборствах (кроме бокса) еще чаще.

Необходимо отметить:

- соревнования, не представляющие трудности, не имеют ценности;
- состязания полезны, если встречаешься с равным или несколько более сильным соперником;
- соревнования эффективны, если они имеют нарастающую степень трудности;
- спортсмен должен участвовать в соревнованиях в том случае, если обладает необходимыми для решения поставленной задачи физическими, технико-тактическими и психическими возможностями;
- чрезмерное участие в соревнованиях, которые связаны с разъездами и большими затратами сил, ограничивает время тренировок и развитие тренированности;
- календарь соревнований должен обеспечивать условия, чтобы к основному старту спортсмен достиг возможно лучшего результата.

3. Классификация команд

1. Процедура:

Классификация команд должна быть проведена на основании очков в соответствии с показателями их побед и поражений, а именно: два (2) очка за каждую выигранную игру, одно (1) очко за каждую ничейную игру и ноль (0) очков за игру проигранную.

1.1. Если имеются две команды равные по классификации, то для определения мест должен быть использован результат (ты) игры (игр) между этими двумя командами.

1.2. В случае, если в играх между двумя командами общее количество заброшенных и пропущенных мячей одинаково, классификация определяется соотношением заброшенных и пропущенных мячей во всех играх, проведенных в группе обеими командами.

1.3. Если более двух команд при определении мест оказываются равными, должна быть проведена вторая классификация. При этом следует принимать во внимание только результаты игр между командами, имеющими одинаковые показатели.

1.4. В случае, если после второй классификации все еще сохраняется равенство команд, то для определения мест учитывается соотношение и пропущенных мячей в играх между этими командами.

1.5. Если и после этого все еще сохраняется равенство команд, места должны определяться с учетом соотношения заброшенных и пропущенных мячей по результатам всех игр, проведенных в группе.

1.6. Если на любом этапе при использовании критериев, приведенных выше, равенство нескольких команд сокращается до равенства только двух команд, то автоматически должна быть применена процедура, приведенная в 1.1 и 1.2.

1.7. Если это приводит к равенству все еще более двух команд, процедура, начинающаяся с 1.3, повторяется.

1.8. Соотношение заброшенных и пропущенных мячей подсчитывается делением.

Исключение.

Если в соревнованиях принимают участие только три команды и ситуация не может быть прояснена с использованием критериев, приведенных выше (соотношение заброшенных и пропущенных мячей одинаково), то классификацию определяют заброшенные мячи.

4. Чтобы сравнить уровень достигнутых результатов как в одной спортивной дисциплине, так и между различными видами спорта, используется единая спортивная классификация.

Единая спортивная классификация появилась в 1935 г., вначале для некоторых видов спорта. Были установлены почти все те же спортивные разряды и звания, что приняты и теперь: 3, 2, 1 разряды, мастер спорта.

С течением времени спортивная классификация включила в себя все виды спорта. Она называется единой потому, что действительна для всех видов спорта, существующих в стране.

А в начале 1960-х гг., когда достижения в спорте необычайно выросли и между отдельными разрядами образовался слишком большой разрыв, в классификацию включили дополнительные звания: мастера спорта международного класса и кандидата в мастера спорта.

Классификацию пересматривают и заново утверждают каждые четыре года. Такой срок соответствует сложившейся спортивной практике. Каждые четыре года Олимпийские игры. Вот как раз после очередных Олимпийских игр и вводится в действие новая спортивная

классификация, все нормы и требования которой соответствуют возросшему уровню развития спорта и в нашей стране, и в мире.

Действующая спортивная классификация включает в себя почти все культивируемые в стране виды спорта. В ней весьма условно, в единой градации по спортивным званиям и разрядам представлены нормативы и требования, характеризующие уровень подготовленности спортсменов, их спортивные результаты и достижения.

Условность сведения в единую систему спортивных разрядов и званий разнохарактерных видов спорта (например, марафонский бег – тяжелая атлетика) сочетается с научностью такой систематизации, которая опирается на статистическую достоверность установленной трудоемкости и реальных сроков достижения одного и того же разряда. Так, звание «мастер спорта» одаренные молодые люди получают обычно после 6–8 лет регулярной и напряженной спортивной подготовки. Реально возможные сроки достижения нормативов и требований отдельных разрядов и званий – это и определенные временные ориентиры как для начинающих, так и для высококвалифицированных спортсменов. Продвижение спортсмена от разряда к разряду служит критерием эффективности учебно-тренировочного процесса.

Структура спортивной классификации предусматривает присвоение следующих разрядов и спортивных званий (от низших к высшим).

Спортивные разряды: 5-й, 4-й разряды (только в шахматах и шашках); 3-й, 2-й, 1-й разряды, «кандидат в мастера спорта». Спортивные разряды необходимо подтверждать.

Спортивные звания: «мастер спорта», «мастер спорта международного класса» (к этому званию приравнивается звание «гроссмейстер» в шахматах и шашках) присваиваются пожизненно.

Для присвоения указанных разрядов и званий в одних видах спорта необходимо выполнить разрядные нормативы и требования, а в других только разрядные требования. Разрядные нормативы обычно выражены в мерах времени, длины, веса и других количественных показателях. Разрядные требования определяются такими положениями:

- занять определенное место на соревнованиях того или иного масштаба;
- добиться определенного количества побед над спортсменами соответствующих разрядов.

Спортивная классификация носит подвижный, динамичный характер. Периодически в нее вносятся коррективы, связанные со спортивной практикой, на которую влияют прогрессивные изменения в теории и практике подготовки спортсменов, их техническая оснащенность и др.

Т Е М А VI

СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ

Вопросы:

1. *Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности.*
2. *Развитие физических и психических качеств.*
3. *Возраст, спортивный стаж спортсмена.*
4. *Комплекс средств и методов тренировки.*
5. *Система восстановительных мероприятий.*
6. *Морально-волевые качества спортсмена.*

1. На соревновательную деятельность в комплексных видах спорта влияют особенности места проведения и оборудования соревнований, поведение болельщиков и тренеров, географическое положение, характер судейства и др.

а) В связи с огромной престижностью спорта и конкуренцией спортсменов место проведения соревнований имеет большое значение. Так, фактор «своего» или «чужого» поля является одним из важнейших при постановке тактических задач в игровых видах спорта – футболе, баскетболе, волейболе, хоккее, гандболе. В частности, в футболе при проведении некоторых соревнований в два круга при равенстве набранных очков победитель определяется по количеству забитых голов на чужом поле, т.е. в этом случае гол на поле противника засчитывается за два.

Поведение болельщиков создает своеобразную психическую атмосферу соревнований, т.е. положительный или отрицательный фон проведения состязаний. Как правило, поведение болельщиков учитывается при составлении тактических планов команд и соперников.

б) К оборудованию мест проведения соревнований относится качество спортивной базы – стадиона, поля, зала, бассейна, площадки, трассы и др.

в) К географическому положению места соревнований относятся климат и часовой пояс. Спортсмены часто переезжают с континента на континент. Так, при переезде с разницей во времени в 7 часов лишь на шестые сутки отмечается реакция, свидетельствующая об относительном приспособлении организма к изменившимся условиям.

Существуют три фазы временной адаптации:

- 1) первичная реакция адаптации продолжается около суток;
- 2) основная реакция адаптации длится около недели. Здесь происходит первоначальная перестройка функций организма и его регу-

ляторных систем с включением компенсаторно-приспособительных реакций;

3) завершение реакции адаптации в течение последующих 2–3 недель.

Продолжительность указанных фаз зависит от количества пересеченных временных поясов. При пересечении двух-трех поясов изменение функционального состояния организма носит умеренный характер. При пересечении 5–8 часовых поясов суточный ритм функций организма существенно нарушается, а процесс адаптации более продолжителен. При смене 7–8 часовых поясов акклиматизация происходит на 7–13-е сутки, с полной нормализацией на 18–20-е сутки. В связи с этим, при подготовках к чемпионатам мира и Олимпийским играм команды выезжают к месту будущих стартов за 2–3 недели.

Известно, что организм человека имеет свой суточный режим. Наиболее высокий уровень функциональных возможностей отмечается с 10 до 13 часов, а затем, после некоторого снижения – с 16 до 19 часов он вновь повышается. Минимальная активность жизненных функций отмечается с 2 до 4 часов ночи.

Временные различия влияют на установившийся суточный режим двигательной и вегетативной функций спортсменов. Например, при перелете спортсменов из Европы в Америку команда лучше восстанавливается, если в дороге ее члены бодрствуют, а ложатся спать после перелета, часов в девять-десять вечера по местному времени. Замечено, что в этом случае спортсмены быстрее адаптируются к новому часовому поясу.

Особенности климатических условий связаны с различным уровнем радиации, атмосферным давлением, температурой, влажностью, высотой расположения мест проведения состязаний над уровнем моря. Соревнования и тренировка в условиях жаркого и холодного климата тоже имеют свою специфику.

Оптимальная температура воздуха для жизнедеятельности человека колеблется в пределах 18–22°C. Более интенсивная физическая деятельность наблюдается при снижении оптимальной температуры воздуха. Так, работа при частоте сокращений сердца 140 уд/мин успешно выполняется при температуре 16–17°C, а увеличение частоты сокращений до 170–180 уд/мин связано со смещением зоны комфортности до 13–14°C.

При теплой погоде можно сократить продолжительность разминки и несколько снизить ее интенсивность. При сильном ветре иногда требуется коррекция техники и тактики соревновательной деятельности, например, в видах спорта, зависящих от погоды, – парусном, горнолыжном, велосипедном, гребле, футболе и др.

Из всех двигательных качеств от уровня внешних температур, в первую очередь, зависит выносливость при выполнении относительно длительной работы. Известно, что около 75% энергии, вырабатываемой организмом в процессе интенсивной работы, уходит в виде тепла во внешнюю среду. Наиболее эффективным средством теплоотдачи является испарение в результате вдыхания и выдыхания, а также диффузия жидкости (потоотделение) через кожу. При высокой внешней температуре исчезает физиологически активное различие между внутренней температурой тела и внешней, что приводит к повышению теплоотдачи.

Учитывают потери электролитов (натрия, кальция и т.д.) и жидкости при нагрузках, связанных с проявлением выносливости в условиях жары. Недостаток жидкости приводит к увеличению температуры тела (перегреванию) и снижению работоспособности. Недостаточность электролитов приводит к уменьшению способности организма задерживать жидкость, что также отрицательно сказывается на способности переносить нагрузки.

Для профилактики в условиях жары принимают порции воды 200–300 мл каждые 15–20 мин. В воду хорошо добавлять около 3 г хлорида натрия на 1 л.

Если спортсмен выезжает на соревнования из прохладного или умеренного климата в теплые или жаркие страны, необходимо предусмотреть предварительную 5–8-дневную акклиматизацию с ежедневным 2–3-часовыми занятиями.

Тренировки и соревнования в условиях низких температур представляют меньшую проблему. В этих условиях изоляционная способность кожи из-за сужения сосудов увеличивается в 5–6 раз. Здесь необходимо избегать простудных заболеваний, уделять внимание экипировке и двигательной активности. При низких температурах изменяются программы занятий.

г) Характер судейства зависит от наличия квалифицированных и объективных судей. Проблема объективности судейства в видах спорта с метрически определяемым результатом (1-я группа) является менее острой. В видах спорта, связанных с определением результата в условных единицах (2-я группа) и конечным эффектом (3-я группа), этот фактор может быть решающим. Притом, не только в определении победителя отдельных стартов, но и соревнований в целом.

д) Поведение тренеров часто зависит от напряженности соревнований. По отношению к действиям соревнующихся оно классифицируется как содействующее, мешающее и индифферентное. Поэтому тренер должен заблаговременно планировать варианты коррекции соревновательных действий спортсменов и во время соперничества не поддаваться эмоциям, поскольку это может привести к конфликтным ситуациям.

2. а) Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота движений. Элементарные формы проявляются в латентном времени простых и сложных двигательных реакций (латентное время отрезка от момента появления сигнала до момента начала движения; латентное время простой реакции у взрослых не превышает 0,3 с). Сложные двигательные реакции характеризуются постоянной и внезапной сменой ситуации действий. В ряде видов спорта такие реакции одновременно являются реакцией на движущийся объект (мяч, шайба). Эти формы проявления быстроты в различных сочетаниях и в совокупности с другими двигательными качествами и техническими навыками обеспечивают комплексные проявления скоростных способностей в сложных двигательных действиях, характерных для тренировочной и соревновательной деятельности в различных видах спорта. К таким комплексным проявлениям относятся способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости, умение быстро набирать скорость, выполнять с высокой скоростью движения, продиктованные ходом соревновательной деятельности.

Одной из основных предпосылок скоростных способностей является подвижность нервных процессов, выражающаяся в совершенстве протекания процессов возбуждения и торможения в различных отделах нервной системы, уровень нервно-мышечной координации. На степень скоростных способностей влияют и особенности мышечной ткани – соотношение различных мышечных волокон, эластичность, растяжимость, уровень внутримышечной и межмышечной координации. Проявление скоростных способностей спортсменов тесно связано также с уровнем развития физических качеств, совершенством спортивной техники, возможностями биохимических механизмов к быстрой мобилизации и ресинтезу анаэробных поставщиков энергии, способностей к предельной мобилизации волевых качеств.

Однако следует учитывать, что элементарные и комплексные формы скоростных способностей строго специфичны и, как правило, независимы друг от друга. Так, показатели времени реакции не связаны с показателями скорости движений.

Это требует дифференцированного подхода к совершенствованию скоростных способностей. Этот подход основан на применении широкого круга средств и методов, направленных на избирательное совершенствование как частных форм – времени реакции, скорости выполнения одиночных движений, частоты движений, так и ком-

плексных–уровня дистанционной скорости, способности к быстрому наращиванию скорости.

Необходимо помнить, что элементарные формы быстроты слабо поддаются совершенствованию. Так, время простой реакции у лиц, не занимающихся спортом, обычно колеблется в пределах 0,20– 0,30 с, у квалифицированных спортсменов – 0,10–0,20 с. Таким образом, в процессе тренировки время реакции обычно не может быть увеличено более чем на 0,1 с. Что же касается комплексных форм проявления, то здесь в результате специальной тренировки возможен значительный прогресс. Это обусловлено тем, что комплексные скоростные способности зависят от широкого круга факторов, которые поддаются существенному совершенствованию.

б) Под силой следует понимать способность человека преодолевать или противодействовать сопротивлению за счет мышечных напряжений. Сила может проявляться при статическом режиме работы мышц, когда они не изменяют своей длины, и при динамическом, связанном либо с уменьшением длины мышц (преодолевающий режим), либо с увеличением (уступающий режим).

Уровень силы зависит от многих факторов: физиологического поперечника мышцы, соотношения красных и белых мышечных волокон, количества включенных в работу двигательных единиц, синхронизации деятельности мышц-синергистов (выполняющих одинаковую работу), своевременного выключения мышц-антагонистов, степени внутримышечной и межмышечной координации, эффективностью путей энергообеспечения.

Ведущим механизмом, определяющим особенности мышечного напряжения, является характер эфферентных импульсов. Силовые способности обусловлены биомеханической структурой движения, т.е. возможностью вовлечения в работу крупных мышечных групп, длиной плечевых рычагов.

Следует выделять следующие основные виды силовых способностей: максимальную силу, взрывную силу и силовую выносливость. Под максимальной силой подразумеваются наивысшие возможности, которые спортсмен способен проявить при максимальном произвольном мышечном сокращении. Под взрывной силой следует понимать способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Силовая выносливость – это способность длительное время удерживать оптимальные силовые характеристики движений.

Формы проявления силовых способностей играют различную роль в обеспечении высоких результатов в различных видах спорта. Влияние максимальной силы в сочетании с высокой скоростью мышечных сокращений особенно велико для достижения высоких результатов в видах спорта, связанных с длительным выполнением работы.

Силовая выносливость во многом определяет результативность спортсменов при работе анаэробного, аэробного или смешанного характера.

Проявление силовых способностей тесно связано с совершенством спортивной техники при выполнении соответствующих упражнений, а также развитием таких физических качеств, как скоростные способности и гибкость.

Высокий уровень силовых способностей в упражнениях общеподготовительного характера еще не гарантирует высоких силовых способностей при выполнении специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Часто спортсмены, демонстрирующие высокие силовые показатели в типично силовых упражнениях, оказываются не в состоянии достичь высоких показателей силы в силовых компонентах бега. Это объясняется отсутствием необходимой взаимосвязи между силовыми способностями, конкретными проявлениями техники и деятельностью вегетативной нервной системы. Силовые возможности в таких случаях являются лишь предпосылками для роста достижений, которые требуют специальной работы для «увязывания» возросшего уровня силовой подготовленности со специфическими проявлениями двигательных и вегетативных функций, характерных для соревновательной деятельности.

Обеспечить соответствие между уровнем развития силовых качеств, совершенством техники спортивных движений, деятельностью вегетативных систем можно, используя в процессе спортивной тренировки принцип сопряженности воздействия. Суть этого принципа сводится к повышению возможностей вегетативных систем и становлению основных составляющих технического мастерства спортсменов при определенных методиках развития физических качеств. Если этот принцип выдерживается, то возрастающий уровень физической и функциональной подготовленности тесно увязывается с техническим мастерством, образуя достаточно слаженную систему. Нарушение этого принципа, напротив, приводит к рассогласованию этих показателей.

в) Под гибкостью понимаются морфофункциональные свойства аппарата движения и опоры, определяющие амплитуду различных движений спортсмена. Термин «гибкость» более приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Когда же речь идет об отдельных суставах, правильнее говорить об их подвижности (подвижность в голеностопных суставах, подвижность в плечевых суставах).

Степень развития гибкости является одним из основных факторов, обеспечивающих уровень спортивного мастерства. Подвижность в суставах является необходимой основой эффективного технического совершенствования. Так, при недостаточной гибкости резко усложняется и замедляется процесс усвоения двигательных навыков, а некото-

рые из них, часто узловые компоненты эффективной современной техники выполнения соревновательных упражнений, не могут быть вообще освоены. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, ухудшает внутримышечную и межмышечную координацию, приводит к снижению экономичности работы и часто является причиной повреждения мышц и связок.

Слабый уровень развития гибкости является причиной снижения результативности тренировки, направленной на развитие других двигательных способностей. Так, установлено, что эффективность силовой подготовки в значительной мере возрастает при увеличении амплитуды движения. Это позволяет проявить большую силу за счет использования эластических свойств мышцы в начале движения, а также обеспечить стимулирующую нагрузку во всех точках диапазона движения.

Различные виды спорта предъявляют специфические требования к гибкости, что обусловлено прежде всего биомеханической структурой соревновательного упражнения. При достаточном уровне развития гибкости (спортсмена) доступная ему амплитуда движений в различных суставах превышает необходимую для эффективного выполнения соревновательных упражнений. Эта разница определяется как «запас гибкости».

Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих соответствующий сустав. Пассивная гибкость – это способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил. Показатели пассивной гибкости всегда выше показателей гибкости активной. Активная гибкость реализуется при выполнении различных физических упражнений, и поэтому на практике ее значение выше, чем пассивной гибкости, которая является отражением величины резерва для развития активной гибкости.

Различают также анатомическую, предельно возможную подвижность, ограничителем которой является строение соответствующих суставов. При выполнении обычных движений человек использует лишь небольшую часть предельно возможной подвижности. Соревновательная деятельность в различных видах спорта предъявляет высокие требования к подвижности в суставах. При выполнении отдельных элементов техники подвижность в суставах может достигать 85–95 % анатомической.

Особенности строения различных суставов, сочетание их тканей устанавливают анатомически возможные границы гибкости, хотя направленная тренировка улучшает эластические свойства суставной сумки, связок, изменяет форму сочленяющихся костных поверхностей.

На протяжении жизни человека значительно изменяются величина суставных поверхностей, эластичность мышц и связок, межпозвоночных дисков, что определяет величину подвижности в суставах и предрасположенность к развитию гибкости. Наибольшая подвижность в суставах наблюдается у детей 10–14 лет. В эти годы работа над развитием гибкости оказывается в 2 раза более эффективной, чем в старшем школьном возрасте.

Уровень гибкости зависит от пола спортсмена, особенностей внешней среды, всякого рода дополнительных факторов. Так, уровень гибкости у женщин значительно выше, чем у мужчин. Он изменяется в течение дня: наименьшие величины гибкости наблюдаются утром, после сна, затем она постепенно возрастает, достигая предельных величин днем, а к вечеру постепенно снижается. Специальная разминка, различные виды массажа, согревающие процедуры (горячая ванна, растирания и др.) приводят к существенному увеличению гибкости. Длительные же паузы между упражнениями, прогрессирующее утомление снижают уровень гибкости, прежде всего активной. При планировании работы направленной на развитие гибкости у спортсменов, все эти факторы должны учитываться.

г) Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека быстро, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи, особенно сложные и возникающие неожиданно. Ярким отражением уровня координационных способностей, по определению Н.А. Бернштейна, является степень соответствия двигательных действий окружающей обстановке.

Критериями ловкости могут служить координационная трудность решаемой двигательной задачи, точность и экономичность выполняемых движений, время, необходимое для овладения сложным в координационном отношении двигательным действием.

Высокий уровень координационных способностей позволяет спортсмену быстро овладевать новыми двигательными навыками; рационально использовать имеющийся запас навыков и двигательные качества – силу, быстроту, гибкость; обеспечивать необходимую вариативность движений в соответствии с требованиями, возникающими в конкретных ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности.

Координационные способности проявляются в целесообразном выборе двигательных действий из арсенала освоенных навыков, их оптимальном увязывании между собой, сознательном и условно-рефлекторном корригировании движений. Поэтому естественно, что координационные способности зависят от двигательной подготовленности спортсмена, количества и сложности освоенных им навыков. Чем больше их количество, чем они разнообразнее и сложнее, тем быст-

рее и эффективнее приспосабливается спортсмен к конкретным условиям, решает новые двигательные задачи, тем адекватнее его реакция требованиям возникшей ситуации. Двигательный запас и координационные способности взаимно обусловлены. Наряду с этими качествами координационные способности во многом обусловлены оперативностью спортсмена в переработке информации, поступающей извне.

На координационные способности спортсмена особое влияние оказывают специализированные восприятия – чувство пространства, чувство развиваемых усилий, чувства темпа, времени и т.п., которыми во многом определяется умение спортсмена управлять своими движениями.

д) Понятие общей выносливости тесно связано с аэробными возможностями организма спортсмена. Прочно укрепилось представление, что общая выносливость является необходимой предпосылкой для успешного совершенствования в любом виде спорта.

При этом предполагается, что чем выше уровень общей выносливости, а следовательно, и возможностей сердечно-сосудистой, дыхательных и других функциональных систем, обеспечивающих уровень аэробной производительности, тем лучше предпосылки для успешного совершенствования в любом виде спортивной деятельности.

В методике развития общей выносливости у спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта идентичным является период, в течение которого выполняется основная работа, направленная на развитие данного качества (преимущественно первый и в определенной мере второй этап подготовительного периода), а также общность средств (упражнения общеподготовительного и вспомогательного характера) и суммарный объем тренировочной работы.

Основным же различием является разница объема средств, направленных на совершенствование общей выносливости применительно к работе различного характера: продолжительность упражнений умеренной интенсивности (аэробного характера), вовлекающих в работу значительную часть мышечного аппарата; упражнений скоростного, скоростно-силового и силового характера; упражнений, предъявляющих высокие требования и к анаэробным (гликолическим) возможностям.

Для достижения высокого уровня развития специальной выносливости спортсмену необходимо добиться комплексного проявления отдельных свойств и способностей, ее определяющих, в условиях, характерных для конкретной соревновательной деятельности.

3. Время демонстрации максимальных спортивных результатов зависит от возрастных предпосылок. Обобщение данных о возрасте олимпийских чемпионов, призеров олимпийских игр и других крупнейших состязаний привело к представлению о «возрасте высших достижений», т.е. о возрастном периоде, наиболее благоприятном для

демонстрации максимальных результатов в видах спорта. Интересно, что средний возраст олимпийских призеров в большинстве видов спорта мало изменился за последние 60 лет. Вместе с тем в отдельных случаях, прежде всего объясняемых индивидуальной одаренностью спортсмена, наблюдаются значительные отклонения от указанных сроков как в меньшую, так и в большую сторону.

С учетом выделенной возрастной зоны высших спортивных достижений и условий, при которых они становятся возможными, основную стадию многолетней тренировки правомерно подразделить на два этапа – этап углубленного спортивного совершенствования и этап высших достижений. Их общая продолжительность ориентировочно 8–12 лет. Это время наиболее активных занятий спортом, расцвета спортивных способностей и овладения высотами спортивного мастерства.

Этап углубленного спортивного совершенствования. Специфические закономерности спортивной тренировки получают на этом этапе свое полное выражение. Тренировочный процесс приобретает ярко выраженные черты углубленной специализации. Удельный вес специальной подготовки (физической, технической, тактической, психической) существенно увеличивается, причем это происходит не столько за счет общей подготовки, сколько благодаря преимущественному увеличению времени на специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок возрастают более значительными, чем в предыдущей стадии. Ряд параметров общего объема нагрузки (суммарные затраты времени, количество тренировочных занятий и некоторые другие) нередко достигают на этом этапе индивидуального максимума. Вместе с тем существенно увеличивается соревновательная практика и усиливается ее влияние на содержание и структуру тренировки.

Система тренировки и соревнований по мере углубления спортивного совершенствования все больше индивидуализируется. Спортивная подготовка строится в большей зависимости от того, попадает спортсмен в сферу большого спорта (спорта высших достижений) или нет. Субъективная установка в любом случае может сохранять направленность к индивидуальному максимуму, но она реализуется лишь в той мере, в какой это позволяют фактически складывающиеся условия спортивного совершенствования.

Если спортивная деятельность организуется в соответствии с объективно необходимыми условиями достижения абсолютно высоких результатов, то она, поглощая все больше времени, перерастает в одну из основных сфер жизнедеятельности спортсмена и оказывает доминирующее влияние на общий режим его жизни. Понятно, что такой путь выбирают те, кто имеет выдающиеся спортивные способности.

Этап высших достижений. Данный этап, в принципе, должен совпадать с возрастом, наиболее благоприятным для спортивных достижений. Одним из факторов общей организации подготовки спортсмена, претендующего на высшие достижения, является периодика в проведении наиболее крупных состязаний, например, олимпийский (четырёхлетний) цикл. Возникнув по традиции как организационная категория, он стал оказывать существенное влияние на построение многолетней тренировки.

Закономерности структуры тренировочного процесса в рамках олимпийского цикла изучены пока недостаточно. Согласно существующим представлениям, он складывается в одних случаях из четырех годовых тренировочных циклов, в других – из комбинации годовых и полугодовых циклов. Обобщение практического опыта позволяет представить в качестве одного из оправданных вариантов следующую структуру четырехлетнего цикла:

1–2-й годы – годовые тренировочные циклы с расширенным подготовительным периодом (периодом фундаментальной подготовки); тренировочный процесс направлен преимущественно на повышение общего уровня функциональных возможностей спортсмена, освоение новых форм спортивной техники и тактики и оптимизацию других предпосылок целевого достижения в олимпийском году;

3-й год – моделирование основных черт построения тренировки и системы соревнований, намечаемых на олимпийский год, апробация модели;

4-й год – реализационный – воспроизведение с возможно высоким уровнем достижений апробированной модели (с коррекциями, если в них возникает необходимость).

Подобный четырехлетний цикл может вводиться уже на этапе углубленного спортивного совершенствования. Это не единственно целесообразный вариант построения тренировки в олимпийском цикле.

Многое зависит от тренировочного стажа и соревновательного опыта спортсмена. Так, для спортсмена, уже испытавшего напряженность подготовки и участия в особо ответственных состязаниях, тренировку первого года очередного четырехлетнего цикла бывает целесообразно проводить преимущественно в облегченном режиме (со значительным объемом, но уменьшенной суммарной интенсивностью тренировочных нагрузок и сокращенным числом состязаний).

Этап сохранения достижений. Как бы рационально ни строилась тренировка, раньше или позже начинается возрастная стабилизация, а затем и снижение функциональных и адаптационных возможностей организма. Этот рубеж весьма индивидуален и зависит практически от различных условий. Известно много случаев, когда спортсмены и после 40-летнего возраста продолжают прогрессировать в не-

которых видах спорта (например, в стайерском беге, лыжных гонках, тяжелой атлетике) либо почти в полной мере сохраняют свои рекордные достижения.

Есть основания считать, что спад спортивных результатов, часто наблюдаемый после 6–10 лет углубленной специализации, имеет переходящий характер. Он обусловлен, по всей вероятности, причинами двоякого рода: биологическими (естественное уменьшение адаптационных возможностей с возрастом) и изъянами в методике построения многолетней тренировки. Дальнейшая рационализация тренировочного процесса и совершенствование всей организации спортивной деятельности, вне всякого сомнения, будут способствовать продлению времени сохранения достигнутых спортивных результатов. Существенную роль в этом должно играть целесообразное изменение структуры и содержания тренировки на рассматриваемом этапе. Наряду с ограничением роста общего объема нагрузок оправдано периодическое увеличение его отдельных компонентов. Неисчерпаемые резервы достижений заключены в совершенствовании спортивной техники и тактики, обогащении соревновательного опыта. Дополнительным фактором стимулирования роста тренированности может явиться изменение состава средств и методов тренировки, варьирование общих форм ее построения (использование различных вариантов макроциклов тренировки – «сдвоенных», с удлиненным соревновательным периодом и т.д.).

Этап поддержания общей тренированности. Обычно на рубеже 35–40 лет степень спортивной активности значительно уменьшается. Важно, чтобы перестройка тренировочного процесса при этом обеспечивала сохранение высокой общей дееспособности. Содержание тренировки на этом этапе приобретает в большой мере оздоровительно-реактивный характер. Но для подлинного спортсмена спорт никогда не перестает быть фактором достижения. Меняется лишь конкретный предмет достижения. Теперь им становится закрепление в качестве постоянных свойств организма и личности всего того ценного, что дали предшествующие многолетние занятия спортом. Спортивное долголетие в этой своей сути есть эквивалент творческого долголетия.

Причина концентрации научных сил в этой области вполне понятна: всевозрастающая значимость спорта прежде всего как одного из эффективнейших средств всестороннего гармонического совершенствования человека.

4. Средства спортивной тренировки определяются особенностями вида спорта и подразделяются на:

– физические упражнения, прямо или косвенно влияющие на совершенствование мастерства спортсменов;

– дополнительные (технические): тренажерные устройства, специальное оборудование и приспособления, стимуляция роста спортивного мастерства (электростимуляция, тренировки в среднегорье, словесное и наглядное воздействие и т.д.).

Средства спортивной тренировки учитывают особенности конкретного вида спорта. Основные средства спортивной тренировки – физические упражнения, по степени соответствия соревновательным действиям подразделяются на четыре группы:

1. Общеподготовительные, способствующие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена.

2. Вспомогательные, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования специальных физических качеств и способностей в различной спортивной деятельности.

3. Специально-подготовительные, занимающие основное место в системе тренировки и охватывающие круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближенные к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма. В связи с этим выделяют:

а) подводящие упражнения,

б) развивающие упражнения.

4. Соревновательные, предполагающие выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований.

Средства спортивной тренировки различаются по направленности воздействия. При этом выделяются средства, связанные преимущественно с совершенствованием различных сторон подготовленности – технической, тактической и пр., а также направленные на развитие отдельных двигательных качеств.

Методы спортивной тренировки – это способы работы тренера и спортсмена, с помощью которых они овладевают знаниями, умениями и навыками, развивают необходимые качества и формируют мировоззрение.

Методы подразделяются на три группы:

1. Словесные.

2. Наглядные.

3. Практические.

5. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в спортивной тренировке объединены в три группы:

1) педагогическую, позволяющую управлять работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами с помощью эффективно организованной мышечной деятельности: подбор и сочетание в процессе занятий средств и методов тренировки, разнообразие нагрузок при построении микроциклов и т.д.;

2) психологическую – ее средства и методы: аутогенная, психо-регулирующая тренировки, внушенный сон-отдых, самовнушение и др. С их помощью снижается нервно-психическая напряженность, состояние психической угнетенности, быстрее восстанавливается нервная энергия, формируются установки на качественное выполнение тренировочно-соревновательных программ;

3) медико-биологическую: электро-, гидро- и ультразвуковые процедуры, световые облучения, массаж, сухая и паровая баня, фармакология и др. Эти средства способствуют повышению резистентности организма к нагрузкам, более быстрому снятию общего и местного утомления, пополнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению работоспособности, устойчивости к стрессовым ситуациям.

Восстановительные процедуры подразделяются на:

– общие, влияющие на функциональные системы организма спортсмена: сухая и парная баня, массаж и гидромассаж;

– избирательные, позволяющие управлять работоспособностью спортсменов от занятия к занятию при нагрузках различной преимущественной направленности;

– общетонизирующие, предлагающие влияние на отдельные функциональные системы и звенья: ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэроионизация и т.д.

Необходимо помнить, что каждая процедура является дополнительной нагрузкой на организм спортсмена.

При плановом согласовании работоспособности и восстановления достигается быстрее устранение утомления. В этом случае удается увеличить суммарный объем работы в занятиях и интенсивность выполнения тренировочных упражнений, сократить паузы между ними, увеличить в микроциклах количество занятий с большими нагрузками.

Средства ускорения компенсаторных процессов эффективны, если они направлены на восстановление тех функциональных возможностей организма, которые участвовали в ходе выполнения тренировочной работы.

Восстановительные средства используются в процессе ответственных соревнований с большой продолжительностью и многократными выступлениями: спортивная гимнастика, единоборства, фехтование. Здесь применение восстановительных процедур является важнейшим фактором эффективности соревновательной деятельности.

Избирательное восстановление способствует увеличению работоспособности тех качеств, которые не подвергались основному воздействию в прошедшем занятии или его части, но будут нагружаться в последующей тренировочной работе. Например, прошедшее занятие было направлено на повышение скоростных возможностей, а сле-

дующие – выносливости при работе анаэробного (гликолитического) характера, то после первой тренировки целесообразно применить комплекс восстановительных средств, способствующих восстановлению возможностей к проявлению указанного вида выносливости.

Средством управления работоспособностью является предварительная стимуляция спортсменов перед началом тренировочной нагрузки, активизирующая деятельность функциональных систем, повышающих ее объем и интенсивность. Это эффективно перед совершенствованием скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, сложных технико-тактических элементов и особенно перед выступлением спортсменов в ответственных стартах.

Предварительная стимуляция работоспособности спортсменов в процессе тренировочной работы является мощным средством, активизирующим протекание приспособительных реакций.

Средства восстановления и стимуляции работоспособности применяются на трех уровнях:

1) этапном, связанном с нормализацией функционального, физического и технического состояния спортсменов после тренировочных макроциклов, завершающихся ответственными соревнованиями, особенно напряженными этапами и периодами подготовки. Комплексный характер восстановительных мероприятий включает разнообразные средства педагогического, психологического и медико-биологического характера;

2) текущем, направленном на оптимизацию состояния организма спортсмена при выполнении мезо-, микроциклов и отдельных соревнований. В этом случае процедуры носят относительно локальный характер, согласующийся с объемом и характером тренировочных нагрузок.

3) оперативном, где основная задача выражена в виде срочного стимулирования работоспособности с целью качественного выполнения одного тренировочного занятия, комплекса упражнений, проявления высокой работоспособности в соревновательном старте, схватке, поединке. Как правило, здесь используются средства избирательного воздействия.

6. Из двух спортсменов с примерно одинаковыми спортивными результатами и функциональной подготовленностью обычно побеждает тот, у кого более высокий уровень морально-волевой подготовленности, проявляющейся в так называемых бойцовских качествах. Такой спортсмен способен максимально концентрировать физические и духовные силы во время соревнований, преодолевать усталость, сломить соперника и продемонстрировать максимальные возможности для победы. Особым признаком высоких бойцовских качеств является умение показывать на соревнованиях более высокие результаты, чем на тренировках.

Психическая подготовленность спортсменов предусматривает две относительно самостоятельные и одновременно взаимосвязанные стороны подготовленности:

1) волевую как активную сторону сознания человека, которая в единстве с разумом и чувством регулирует его поведение и деятельность в затрудненных условиях.

В волевой подготовленности выделяют:

- целеустремленность (ясное видение цели);
- решительность и смелость (склонность к разумному риску в сочетании со своевременностью и обдуманностью решений);
- настойчивость и упорство (способность к мобилизации функциональных резервов, активность в достижении цели и преодолении препятствий);
- выдержку и самообладание (способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения);
- самостоятельность и инициативность (новаторство).

По своей структуре волевое действие предусматривает принятие решения и его реализацию;

2) специально-психическую, в которой выделяют:

а) устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности;

б) степень совершенства кинестетических и визуальных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

в) способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

г) способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;

д) совершенство пространственно-временной антиципации как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсмена;

е) способность к формированию в головном мозгу опережающих реакций, программ, предшествующих конкретному действию, необходимость которого диктуется ходом соревновательной борьбы.

Различные составляющие специальной психической подготовленности в значительной степени определяются объемом и сосредоточенностью внимания. Условно выделяют четыре типа внимания, отличающихся:

1) большим объемом и внутренней направленностью – ощущения спортсмена, его чувства и мысли;

2) большим объемом и внешней сосредоточенностью, что благоприятно для спортсменов при принятии решения с учетом большого количества внешних факторов в спортивных играх;

3) небольшим объемом и внешней сосредоточенностью. Это внимание позволяет реагировать на несколько объектов или движений и быстро принимать решения в играх, единоборствах, сложно-координационных видах спорта;

4) небольшим объемом и внутренней сосредоточенностью. Этот тип внимания важен в циклических видах спорта, особенно связанных с проявлением выносливости, где важно уметь оценивать собственное физическое состояние, степень утомления, особенности структуры движений и т.п.

Умение спортсмена переключаться с одного типа внимания на другой, контролировать объем и направленность внимания является важной составной частью психической подготовленности и характеризуется в современном спорте как пластичность внимания.

Спортсмену очень важно управлять уровнем возбуждения перед и во время соревнований. Повышенное возбуждение, не переходящее границ, является положительным предстартовым фактором. Превышение оптимального уровня возбуждения ведет к перевозбуждению, приводящему к неуверенности, тревожности, снижению внимания, дискоординации и, естественно, к снижению эффективности соревновательной деятельности.

Необходимо отметить, что спортсмены экстракласса обладают высоким интеллектуальным уровнем, осознают свое место в спорте и социальную значимость спортивных достижений, творчески подходят к решению тренировочных задач. Иначе говоря, специальная психическая подготовленность тесно связана с интеллектуальными проявлениями спортсмена:

- умением концентрировать внимание на выполнении поставленных в процессе тренировки и соревнований задач;
- логическим, последовательным и нестандартным мышлением, особенно в сложных ситуациях;
- способностью к оперативной переработке информации, полученной в результате наблюдений и восприятий, и реализации ее в соответствующих действиях.

Характерной особенностью тренировочного процесса является применение высоких по объему и интенсивности нагрузок, поэтому особое значение для спортсменов приобретают упорство, настойчивость в преодолении трудностей, умение постоянно терпеть утомление на тренировках, хладнокровие, выражающееся во внешнем спокойствии, умении держать себя в руках, контролировать свое поведение, уверенность в себе и собственный боевой дух.

В современном спорте выделяют основные направления **психической подготовки**:

1. Формирование мотивации занятий спортом, т.е. сохранение желаний спортсменов к постоянному совершенствованию на протяжении многих лет.

На этапе начальной подготовки тренировочный процесс не связан с большими нагрузками, он постоянно содержит новое, интересное, и спортсмен прогрессирует. Это позволяет поддерживать естественный интерес к занятиям. По мере увеличения нагрузок многие спортсмены не в состоянии сохранить устойчивый интерес к тренировкам.

Важным моментом в поддержании устойчивого интереса спортсмена к занятиям является постоянная совместная работа с тренером, привлечение спортсмена к творческому процессу планирования и реализации тренировочных планов.

2. Воспитание волевых качеств, когда процесс воспитания воли увязывается с совершенствованием технико-тактического мастерства, развитием физических качеств. Здесь решающим фактором является ориентация спортсмена на преодоление всевозрастающих трудностей. Основой методики волевой подготовки являются:

а) регулярная реализация тренировочной программы и соревновательных установок;

б) введение дополнительных трудностей с помощью различных приемов: искусственного наращивания усилий по мере наступления утомления; тренировочных занятий в сложных условиях; увеличения степени риска; введения сбивающих сенсорно-эмоциональных факторов;

в) использование соревнований и соревновательного метода с установкой на количественную и качественную стороны выполнения задания, а также соревнований в усложненных или непривычных условиях.

г) последовательное усиление функции самовоспитания на основе самопознания, осмысления сути спортивной деятельности. Этот фактор выражен в обязательном соблюдении общего режима жизни; самоубеждении и самопринуждении к выполнению тренировочной программы и спортивного результата; саморегуляции эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и других методов и приемов; постоянном самоконтроле.

3. Идеомоторная тренировка, позволяющая спортсмену путем мысленного воспроизведения зрительных и мышечно-двигательных представлений лучше усвоить рациональные технико-тактические варианты выполнения движений или оптимальный режим работы мышечного аппарата.

4. Совершенствование быстроты реагирования на слуховые, зрительные, тактильные, проприоцептивные, или смешанные, раздражения.

В условиях игр, единоборств и пр. человек не в состоянии правильно реагировать по типу простой реакции в ответ на возникающие сигналы. В таких случаях результаты реагирования спортсменов объ-

ясняются выполнением действий по типу реакций предвосхищения, или антиципации, т.е. спортсмен реагирует не на проявление того или иного раздражителя, а предугадывает по времени или пространству начало или появление сигнала для своих действий, упреждая момент и место действия соперника или движения оружия в фехтовании, появление мяча в играх и др.

Различают два вида упреждения:

- перцептивное, заключающееся в контроле за движением объекта с целью его перехвата в предполагаемом месте;
- рецепторное, состоящее в экстраполяции момента появления объекта на основании оценки временных периодов.

Методика совершенствования двигательных реакций учитывает необходимость аналитического подхода: вначале раздельное совершенствование двигательной структуры моторного компонента, техники движений и времени скрытого периода; далее улучшение координационного взаимодействия скрытого периода и моторного компонента реакций в соответствии с ситуацией совершенствуемого действия.

5. Совершенствование специализированных умений, проявляющихся в таких показателях, как чувство дистанции, времени, момента, ритма, темпа, противника, партнера и др.

Развитие специализированных умений и качеств требует развития способностей:

- а) дифференцировать пространственно-временные компоненты соревновательных ситуаций;
- б) выбирать момент начала движений в целях успешного противодействия противнику или взаимодействия с партнером по команде;
- в) адекватно определять направления, амплитуду, скоростные характеристики, глубину и ритм действий своих партнеров и противника.

Специфические умения и качества развиты у спортсменов неодинаково. У каждого есть сильные и слабые стороны подготовленности, причем сильные часто компенсируют слабые.

6. Регулирование психической напряженности, направленной на предельную мобилизацию возможностей функциональных систем, на предельное использование энергетических ресурсов организма, быстрый переход от относительно пассивных состояний к периодам предельной мобилизации функциональных ресурсов, и наоборот.

7. Выработка толерантности к эмоциональному стрессу с использованием воздействия стрессового характера, соответствующего сложным и неожиданным ситуациям, создавшимся в условиях соревновательной деятельности. В психической подготовке спортсменов в тренировочных условиях применяются воздействия стрессового характера:

а) сбивающие факторы, заключающиеся в решении двигательных задач на фоне внезапных световых и звуковых эффектов, музыкального сопровождения, неадекватного по ритму выполняемым движениям, отвлеченных вопросов и др.;

б) затруднение деятельности ведущих анализаторов при выполнении приемов и действий с ограничением зрительной и кинестетической информации о параметрах выполняемых движений:

– использование перчаток в метании, баскетболе, гандболе и т.п.;

– очков с ограничением центрального или периферического зрения;

в) ограничение или искажение информации применением специальных приемов типа встречи с незнакомыми соперниками, их частая смена, неадекватность действия партнеров вызывают информационный дефицит, который и обеспечивает создание стрессовой ситуации;

г) преодолеваемое или явное физическое или эмоциональное утомление предусматривает совершенствование техники и тактики действий на его фоне.

8. Управление стартовым состоянием спортсмена или уровнем его психической напряженности, определяемым при этом балансом процессов возбуждения и торможения. По степени проявления этих процессов различают четыре состояния соревновательной готовности спортсмена:

а) недостаточное возбуждение, проявляемое в некоторой вялости, недостаточной сосредоточенности, невозможности спортсмена сконцентрировать внимание на предстоящем поединке, хотя внешне спортсмен спокоен, даже безразличен, доброжелателен к окружающим, даже к противнику. Однако он не способен максимально реализовать в соревнованиях свои функциональные возможности;

б) состояние оптимального возбуждения – спортсмен ощущает готовность и желание соревноваться, способен объективно оценивать свои действия, партнеров по команде, противника и т.п. Такое состояние – наилучшее для достижения высоких результатов;

в) состояние перевозбуждения – спортсмен излишне возбужден, чрезмерно активен, раздражителен, зачастую теряет самообладание, вспыльчив. Спокойный в тренировочных условиях, становится упрямым, злым, грубым;

г) состояние торможения вследствие перевозбуждения – это механизм, противоположный формированию состояния недостаточного возбуждения. Наступает апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. Состояние торможения требует внимательного и спокойного отношения к спортсмену, снижающего его возбуждение, малоинтенсивной (успокаивающей) раз-

минки, лучше уединенной, теплого душа, психо-регулирующих воздействий и др.

Каждый спортсмен в процессе подготовки должен выработать свои способы регулирования психического состояния с учетом своих личностных характеристик, уровня подготовленности и соревновательного опыта. Однако формирование личностных качеств спортсмена, его общая волевая и специальная психическая подготовка не ограничиваются лишь рамками тренировки. Формирование и развитие спортсмена как личности является итоговым результатом всей системы социального воспитания.

Т Е М А VII ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Вопросы:

1. *Соревнование как форма повышения спортивного мастерства спортсменов.*
2. *Классификация соревнований.*
3. *Факторы, влияющие на соревновательную деятельность.*
4. *Организация и проведение соревнований.*
5. *Содержание подготовительного, соревновательного и заключительного этапа.*
6. *Положение о соревнованиях.*

1. Соревнования составляют важнейшую отличительную особенность спорта. Без соревнований не может быть и спорта. Содержание соревнований и факторы, обуславливающие высокий спортивный результат, служат основным ориентиром при планировании подготовки спортсменов.

Сущность соревнования (соревновательной деятельности) заключается в установлении сильнейших спортсменов и коллективов и распределении их по ступеням иерархической лестницы – от первого места до последнего. Для этого соревнующиеся вступают между собой в противоборство, стремясь победить соперников, показать самый высокий результат. Соревнование ведется в пределах утвержденного кодекса правил под контролем специальных лиц (членов жюри, спортивных судей). Результаты участников и занятые ими места составляют продукт соревнования.

С учетом спортивной и экономической целесообразности, условий проведения, традиций, специфических особенностей в каждом виде спорта образуются системы соревнований, которые, как правило,

имеют преемственность на мировом, национальном, региональном и местном уровнях.

Функции системы спортивных соревнований в современном спорте исключительно широки и многообразны. Система соревнований определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие спорта; позволяет оперативно организовать взаимодействие мировой и отечественной системы спортивной подготовки; способствует развитию популярности спорта; активно воздействует на формирование мотивационного механизма.

Однако в определенных случаях отдельные соревнования выходят за рамки системы подготовки в многолетнем или годичном цикле. К таким соревнованиям относятся чаще всего Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы.

Соревнования являются школой не только для их участников. За спортивной борьбой наблюдают и те, кто непосредственно не принимает участия в игре, а наблюдает с трибун спортивных площадок или по телевидению. Поэтому требования к качеству их проведения постоянно повышаются, тем самым, содействуя популяризации игры, становясь средством агитации и привлечения в спорт новых участников. Высокий уровень организации соревнований, высокий класс игроков и массовость находятся в прямой зависимости. Массовый отбор дает возможность находить новые таланты, позволяет непрерывно готовить смену лучшим игрокам.

2. Важное значение имеет классификация соревнований, которая осуществляется на основе правил, положений о соревнованиях, по признакам целей, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.

Первенства и чемпионаты – это наиболее ответственные соревнования, по результатам которых команде-победительнице присваивается звание чемпиона. Проводятся такие соревнования по круговой системе (в один или несколько кругов), участники награждаются золотыми, серебряными и бронзовыми медалями.

Соревнования на Кубок проводятся по системе с выбыванием. Они привлекают максимальное кол-во участников и позволяют довольно быстро выявить победителя. На кубковые соревнования могут допускаться команды различной подготовленности с подключением в них более сильных команд на завершающих этапах.

Уравнительные соревнования проводятся внутри коллектива среди команд различной подготовленности. Чтобы поддержать спортив-

ный интерес и создать условия для напряженного противоборства, силы команд искусственно уравниваются. Более слабая команда получает до начала встречи определенное количество очков – фору. Форa может быть разной – это зависит от разницы в классе команд.

Классификационные соревнования проводятся с целью определения уровня спортивной подготовки команд и выполнения ими различных требований.

Отборочные соревнования проводятся с целью выявления наиболее сильных команд для участия их в более крупных соревнованиях. Иногда к этой форме обращаются в проведении крупных соревнований первенства. Вначале проводят отборочные игры для выявления команд-участниц финального тура, а затем проводят финальные игры.

Матчевые встречи предусматриваются календарем спортивных соревнований. В них принимают участие две или более команды. Этот вид соревнований позволяет проверить подготовленность команды в выступлениях на высшем международном уровне, способствует развитию дружественных отношений между спортсменами различных стран.

Контрольные встречи проводятся с целью проверки подготовленности команды к предстоящим ответственным соревнованиям, с целью опробования оптимального состава игроков и отработки тактических схем игры.

Показательные встречи решают задачи популяризации вида спорта и демонстрации спортивного мастерства. Для таких встреч приглашаются, как правило, команды высокого класса.

Блиц-турниры проводятся с большим количеством участвующих команд в течение одного дня. Доля сокращения времени на проведение соревнований уменьшает продолжительность встреч. Такие соревнования обычно посвящаются открытию сезона, различным праздникам или памятным датам.

3. На основе анализа структуры соревновательной деятельности спортсменов определяют факторы, от которых зависят эффективность соревновательной деятельности и уровень спортивных достижений в спортивной игре. Наиболее существенными являются следующие факторы.

Первый фактор – оснащенность спортсменов приемами игры (арсенал техники). Значимость этого фактора определяется тем, что соревновательное противоборство в спортивной игре регламентируется правилами, в соответствии с которыми игроки могут осуществлять соревновательную деятельность при помощи специальных в каждой игре действий – приемов игры. Данный фактор имеет важнейшее значение: с одной стороны, без владения приемами игры невозможна игровая соревновательная деятельность; с другой стороны – чем шире

арсенал техники игры и совершеннее навыки владения приемами игры, тем выше соревновательный потенциал спортсменов.

Второй фактор – оснащенность спортсменов тактическими действиями (арсенал тактики). Степень совершенства и арсенал тактических действий служат решающим условием реализации технического потенциала (арсенала техники) в условиях игры и соревнований.

Первый и второй факторы взаимосвязаны: тактические действия (арсенал, эффективность) прямо зависят от арсенала техники и технического мастерства спортсменов, а максимальная реализация арсенала техники в игре полностью зависит от разнообразия тактических действий и тактического мастерства игроков.

Третий фактор – «применяемость» технико-тактического арсенала. Решающее значение имеет умение в полном объеме применять технические приемы и тактические действия в условиях игры и соревнований. Из практики известно, что большинство спортсменов знает и умеет гораздо больше того, что они применяют на соревнованиях, особенно в игре с равным по силам соперником и в экстремальных условиях.

Четвертый фактор – эффективность технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности. Эффективность определяется по определенным для каждой спортивной игры показателям – выигрыш или проигрыш мяча (шайбы), взятие ворот и пр. На основании этих показателей определяется победитель встречи (в некоторых играх возможен ничейный исход).

Пятый фактор – мастерство выполнения игровой функции (амплуа) каждым игроком в команде, которая определяется ему на основе индивидуальных особенностей, учета уровня подготовленности по компонентам игры и т.д. Это дает возможность комплектовать команду таким образом, чтобы она представляла слаженный ансамбль, эффективно действующий как в нападении, так и в обороне, давая возможность каждому спортсмену наилучшим образом проявить себя в условиях соревновательной деятельности.

Шестой фактор – активность («агрессивность»), творчество («игровой интеллект»), уровень волевых и моральных качеств, направленные на эффективное выполнение тактического плана игры и максимальную мобилизацию усилий спортсменов в экстремальных условиях соревнований.

Седьмой фактор – уровень развития физических и психических качеств и способностей, специфичных для соревновательной игровой деятельности в спортивной игре.

Шестой и седьмой факторы оказываются решающими при равновесии остальных факторов.

Восьмой и девятый факторы – уровень функциональных возможностей и морфологических показателей применительно к специ-

фическим требованиям соревновательной деятельности в конкретной спортивной игре.

Десятый и одиннадцатый факторы – возраст и спортивный стаж спортсменов. При прочих равных всегда более высокая эффективность соревновательной деятельности в спортивной игре будет у спортсменов, имеющих преимущество в возрасте и стаже занятий спортивной игрой.

Двенадцатый фактор – эффективное функционирование системы, объединяющей всю совокупность мероприятий, направленных на подготовку спортсменов, способных показывать наивысшие спортивные результаты в крупнейших международных соревнованиях, подготовку квалифицированных спортивных резервов, использование спортивных игр в качестве средства массовой спортивной работы.

4. В спортивных играх существует три системы проведения соревнований.

Первая, наиболее распространенная, – **круговая**. При проведении соревнований по этой системе каждая команда встречается со всеми командами, участвующими в этих состязаниях. В практике работы очень часто применяются различные варианты круговой системы, когда все команды разбиваются на подгруппы. В этом случае игры в предварительных и финальных подгруппах проводятся также по кругу. В любом варианте количество туров при проведении круговой системы будет равно числу играющих команд при нечетном количестве команд и на единицу меньше числа участвующих команд при четном их количестве.

Вторая система, по которой проводятся соревнования по игровым видам спорта, – **система с выбыванием** – предусматривает исключение из дальнейшего розыгрыша команд, потерпевших поражение в очередной встрече. Количество туров при применении этой системы невелико и зависит от числа участвующих команд. Например, для проведения соревнований по системе с выбыванием, в которых участвуют 8 команд, необходимо 3 игровых дня, при 16 командах – 4 дня. Возможность проведения небольших по продолжительности соревнований, в которых принимает участие большое количество команд, является положительной чертой системы с выбыванием. Однако она имеет и отрицательные стороны, нет возможности определить места для всех команд, половина участвующих команд выбывает из дальнейшего розыгрыша после первой игры. Кроме того, эта система не исключает элемента случайности, т.к. по воле жребия сильнейшие команды могут встретиться задолго до финальной игры и одной из них придется прекратить дальнейшее участие в соревнованиях.

Третья система проведения соревнований – **смешанная** – представляет собой последовательное применение на различных этапах розыгрыша первых двух систем. Например, на первом этапе, когда в соревнованиях изъявилось желание участвовать большое количество команд, используется система с выбыванием, а после того, когда в числе участников осталось 8 команд, применяется круговая система. Количество игровых дней при проведении соревнований по смешанной системе определяется отдельно для каждого этапа. Следует иметь в виду, что количество календарных дней, необходимых для проведения соревнований, не всегда соответствует количеству туров. При большом числе участвующих команд каждый тур может проводиться в течение нескольких дней. Это зависит от условий (количества залов или площадок и судейских кадров), которыми располагает проводящая соревнования организация. Например, для участия 12 команд в соревнованиях, проводимых по круговой системе, в каждом туре надо провести по 6 игр. Естественно, что проведение всех игр тура в один день при ограниченном количестве игровых полей затруднительно. В этом случае целесообразно предусмотреть проведение в один день не более двух или трех игр.

Организация и проведение соревнований проходит в три этапа: предварительный, собственно соревновательный и заключительный. Каждый из этапов имеет свои особенности и свое содержание.

5.

Таблица 1

Схема организации и проведения соревнований

| Этап подготовки | Содержание работы | Участие комиссий |
|--|---|--|
| Предварительный (начинается за 1–2 месяца до начала соревнований). | Составление и рассылка положения о соревновании. Составление сметы. Утверждение главной судейской коллегии. Обработка предварительных заявок. Жеребьевка команд или участников. Составление графика соревнований. Подготовка программ, афиш, значков и т.д. | Организационно-техническая. Культурно-массовая. |
| Заключительная часть предварительного этапа (за 1-2 дня до начала соревнований). | Подготовка судейских протоколов. | Организационно-техническая. Мандатная. Культурно-массовая. Врачебная. Судейская. |

| Этап подготовки | Содержание работы | Участие комиссий |
|------------------------------|--|--|
| Собственно соревновательный. | Судейство соревнований. Подведение итогов после каждого дня. Совещание судей и представителей. Экскурсии, посещение музеев, театров, исторических и памятных мест. | Судейская. Организационно-техническая. Культурно-массовая. |
| Заключительный. | Подготовка отчета главного судьи. Подготовка материалов соревнований представителям команд. Заключительное совещание. Отъезд. | Судейская. Культурно-массовая. Организационно-техническая. |

6. Положение о соревнованиях

После утверждения календаря спортивно-массовых мероприятий составляется положение о каждом соревновании. Организация, проводящая соревнование, должна утвердить положение. Положение должно быть подготовлено, утверждено проводящей организацией и разослано участвующим командам заблаговременно, не позднее, чем за 1–2 месяца до состязаний.

Положение о соревнованиях состоит из следующих разделов:

1. Цели и задачи соревнований.

В этом разделе формулируются задачи, стоящие перед данными соревнованиями, определяется цель, стоящая перед ними.

2. Место и сроки проведения соревнований.

Здесь совершенно точно должны быть указаны даты начала и окончания соревнований. Для соревнований, несвязанных с прибытием иногородних участников, допустимо указание точной даты только начала соревнований. В том случае, если в соревновании принимают участие иногородние команды, то в этом пункте указываются дни приезда и отъезда команд. Для местных соревнований обязательно должны быть перечислены названия спортивных залов, в которых будут проводиться игры.

3. Руководство проведением соревнований.

В этом пункте указывается, на какую организацию возложено непосредственное руководство проведением этого мероприятия, кто утверждает судейскую коллегию, которая будет обслуживать данное соревнование.

4. Участвующие организации и участники соревнований.

Здесь говорится, какие организации и команды допускаются к участию в соревновании, каким специальным требованиям (возраст, принадлежность к спортивным клубам и т.д.) должны отвечать участвующие организации, команды и участники.

5. Порядок проведения соревнований и определение победителей.

В это пункте должно быть сказано, как будут проводиться соревнования, по какой системе (круговой, с выбыванием, смешанной). Если в положении предусмотрено участие в соревновании от каждой ор-

ганизации нескольких команд, то здесь же указывается, каких именно и сколько. Помимо этого, сообщается, будет выявляться общий командный результат, как будет определяться общий зачет (по занятому месту, общему количеству очков и т.д.) и место каждой команды. Если место будет определяться по сумме набранных очков, следует указать, сколько очков команда получит за выигрыш, ничью, проигрыш, неявку, как определяется место в случае равенства очков и т.п.

6. Награждение команд и участников.

Следует указать, за что награждаются коллективы и команды (за какие места), чем награждаются (постоянными или переходящими призами, вымпелами дипломами, грамотами и т.п.), чем награждаются участники и тренеры этих команд.

7. Заявки.

Здесь указывается порядок подачи заявок для участия в данных соревнованиях: срок подачи предварительных заявок, срок подачи окончательных заявок по определенной форме, которая прилагается к положению.

Составляя *положение о соревнованиях*, необходимо учитывать следующие моменты: готовясь к крупным соревнованиям, организация, проводящая их, прежде всего, создает организационный комитет по подготовке. В зависимости от ранга соревнований состав его может в значительной мере видоизменяться. Однако, готовясь к крупным мероприятиям, оргкомитет должен быть укомплектован следующими комиссиями: 1) *мандатно-судейская*; 2) *врачебная*; 3) *организационно-техническая*; 4) *культурно-массовая*.

Судейская комиссия состоит из главного судьи и его заместителей, судей на площадках, главного секретаря, судьи-информатора, врача.

Непосредственным организатором, руководителем соревнований является главный судья, который, руководствуясь основными функциональными (положением, программой) правилами соревнований, перед началом соревнований организует и проводит совещание представителей участвующих команд, тренеров, судей. Также до начала соревнований главный судья организует и проводит семинар судей.

Семинар предусматривает уточнение, разъяснение некоторых спорных вопросов в трактовке правил соревнований, а также обсуждение нововведений в правилах и т.д.

Четкая работа секретариата, которую возглавляет главный секретарь, непременное условие хорошей организации и проведения соревнований. Тщательная предварительная подготовка, проведение, жеребьевка, составление графика соревнований, выделение места и времени для тренировок, документация определяют дальнейший ход и качество проведения соревнований.

В обязанности *мандатной комиссии* входит проверка, совместно с другими органами, именных заявок и правильность их оформления, организация, размещение и питание участников соревнований и судей.

Врачебная комиссия. В зависимости от состава участников, значимости и масштаба соревнований определяется и состав этой комиссии. Руководит врачебной комиссией главный врач соревнований, который входит в состав главной судейской коллегии. В обязанности врачебной комиссии входит: проверка документов, определяющих допуск к соревнованиям, наблюдение за санитарно-гигиенической стороной соревнований, оказание медицинской помощи травмированным и заболевшим участникам соревнований.

Организационно-техническая комиссия. Перед началом соревнований готовит и выпускает афиши, плакаты, специальные программы. В ходе соревнований организует фотоинформацию, готовит информационные таблицы, освещающие ход соревнований. Кроме того, в ее обязанности входит оформление мест соревнований, популяризация их среди зрителей. Обеспечение участников и лиц, проводящих соревнования, различными подсобными помещениями (раздевалки, комнаты отдыха, комнаты для работы различных комиссий и т.п.).

За идейно-политический и культурный уровень проведения соревнований несет ответственность культурно-массовая комиссия, которая имеет свой план мероприятий, согласованный с программой соревнований. Такой план предусматривает знакомство с местными музеями, историческими и памятными местами, посещение театров и просмотр заранее подобранных видеозаписей, экскурсии по городу и т.д.

В этап подготовки входит составление и рассылка положения о соревнованиях.

Т Е М А VIII НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

Вопросы:

1. *Рост спортивных достижений и необходимость совершенствования системы подготовки спортсменов.*
2. *Роль науки в повышении эффективности подготовки спортсменов.*
3. *Основные направления научных исследований и методических работ в виде спорта.*
4. *Актуальные проблемы подготовки спортсменов высших разрядов, подготовка спортивных резервов и массовой физкультурной работы.*

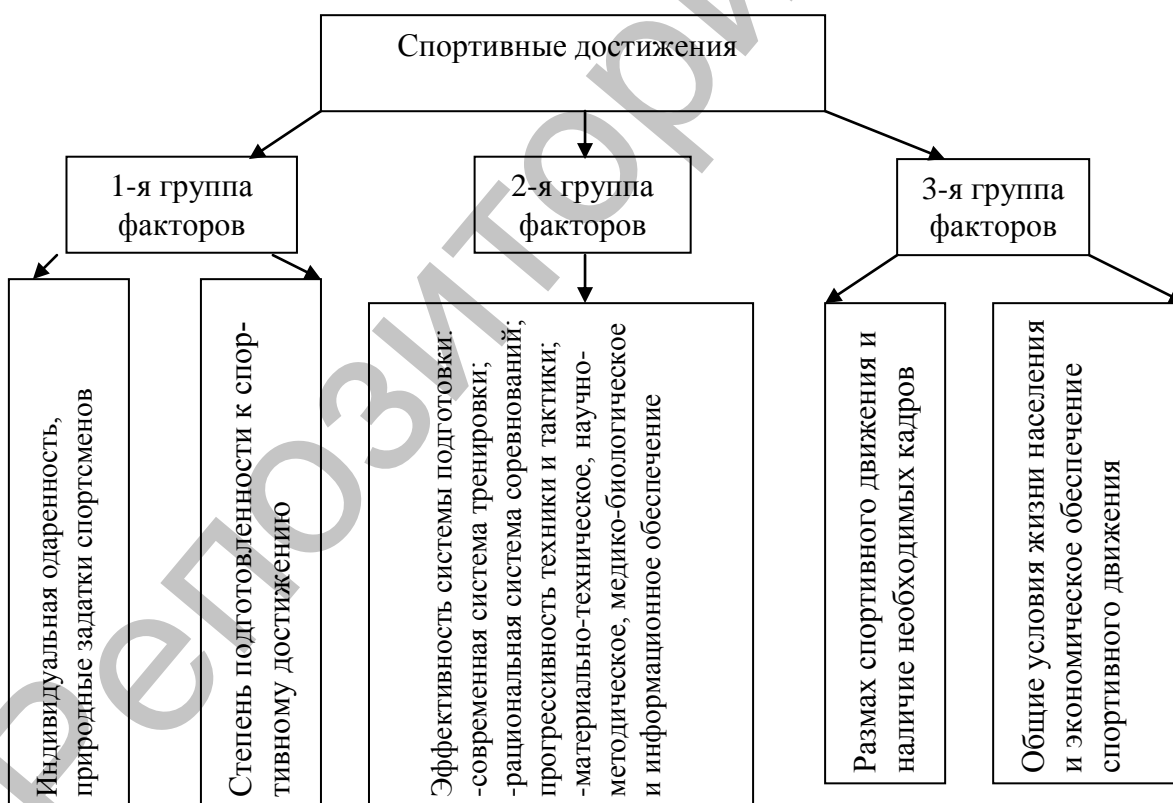
1. Спортивное достижение, как правило, характеризуется победой над соперником, оцениваемой в баллах, голах, очках; демонстрацией результатов, выраженных в показателях времени.

Спорт немислим без стремления к высшим (абсолютным) достижениям, которые являются как бы эталоном оценки резервных возможностей как отдельного человека, так и сообщества людей в целом. Однако особенности спорта и его показателей в виде спортивных достижений заключаются в том, что если сегодня абсолютные достижения под силу узкой группе выдающихся спортсменов, то через несколько лет они становятся достоянием все более и более широкой массы занимающихся.

Спортивные достижения определяются тремя группами факторов: индивидуальными факторами (первая группа), научно-техническим прогрессом (вторая группа) и социально-экономическими факторами (третья группа). Рассмотрим эти факторы более подробно.

Схема 3

Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте



Индивидуальная одаренность спортсмена. Современная наука различает задатки, одаренность и способности человека. Занятия любым видом спорта требуют от человека проявления определенных способностей, которые выражаются индивидуальными особенностями личности, являющимися условием успешного выполнения одного или

нескольких видов деятельности. Необходимо отметить, что способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а обнаруживаются в быстроте, глубине и прочности овладения способами и приемами определенной деятельности.

Врожденность обусловленным компонентом способностей является одаренность. Она обеспечивает человеку возможность успешного выполнения соответствующей ей деятельности.

В основе развития определенных способностей к видам спорта лежат и определенные задатки, под которыми понимаются врожденные анатомо-физиологические и психические особенности. Однако высший уровень различных способностей человека всегда является результатом его развития в процессе рационально-построенной деятельности, а в спорте – системы подготовки. Сами по себе задатки человека могут только содействовать развитию способностей. А для этого необходимы направленное воспитание, развитие и обучение.

Степень подготовленности к спортивному достижению. Решающее значение, определяющее достижение высоких результатов, имеет целенаправленная подготовка спортсмена. Направленно воздействуя на природные задатки, тренер добивается необходимого развития способностей спортсмена, обеспечивающих прогресс в избранном виде спорта. При этом главным условием является большая самоотдача спортсмена, выраженная в целеустремленной тренировке и достижении главной и промежуточных (этапных) целей.

Эффективность системы подготовки спортсмена определяется следующими факторами: современной методикой тренировки; рациональной системой соревнований; использованием прогрессивной техники и тактики; материально-техническим обеспечением; научно-методическим, медико-биологическим и информационным обеспечением спортсменов, тренеров, врачей.

Размах спортивного движения и обеспечение его кадрами. Эффективность функционирования спорта в любой стране зависит от такого фактора, как размах спортивного движения. Социолого-статистический анализ показывает: чем больше людей включено в занятия спортом, тем большее кол-во спортсменов выходит в большой спорт, а это, в свою очередь, повышает конкурентность среди них и отражается на спортивных результатах.

Увеличение массовости занятий спортом связано с социальными условиями жизни общества и с подготовкой необходимых специалистов, тренеров, инструкторов, преподавателей, врачей, работников спортивных сооружений и др. Квалификация этих специалистов во многом способствует повышению спортивных достижений в общей массе занимающихся.

Социальные условия развития спортивного достижения и его экономическое обеспечение. Уровень спортивных достижений той или иной страны во многом зависит от условий материальной жизни общества, которые играют главенствующую роль в определении общей жизнедеятельности человека. Совокупный уровень достижений во многих видах спорта, культивируемых в различных странах, взаимосвязан с показателями материального благосостояния народа, а также с показателями средней продолжительности жизни, общей численности и грамотности человека.

Спортивные достижения отражают успехи человека в совершенствовании своих способностей и являются одним из показателей развития спорта, физической культуры и культуры общества в целом.

2. Наука – сфера человеческой деятельности, функцией которой является выработка знаний о действительности, а также один из видов познания, в ходе которого формируется система научных понятий и предложений о явлениях и законах природы и общества, она способна служить теоретической основой для практического преобразования природы и общества в интересах человечества. Наука – не результат любознательности отдельных людей, а практическая деятельность всего человечества, подчиненная целям развития общества. Научное исследование характеризуют новизна, достоверность, доказательность и обоснованность положений и выводов.

В соответствии с двумя возможными направлениями исследований (эмпирическим и теоретическим) каждая наука начинает развиваться от изучения внешних явлений, исследуемого объекта, к описанию его существенных свойств. Физическая культура как объект исследования системно изучается «Теорией и методикой физического воспитания».

Однако теория не есть собственно наука, теория является частью какой-либо науки. Поэтому в соответствии с требованиями методологии науки следует обозначить научные дисциплины, содержание которых сможет в полной мере описать все стороны такого явления, как физическая культура. В соответствии с методологией теоретического исследования следует развивать новое направление исследования объекта – физической культуры. Новое научное направление должно формироваться и в новую научную дисциплину, которая получила название спортология. В рамках этой научной дисциплины формируется новая наука – спортивно-педагогическая адаптология. Это научная дисциплина формулирует свои принципы, выводит законы функционирования и др. на основе умозрительного и математического моделирования систем и органов человека. Метод моделирования позволил к настоящему времени чисто теоретически разработать методы и средства физической и технической подготовки спортсменов, а в ходе

экспериментов обосновать их эффективность. Математические модели, имитирующие ход краткосрочных и долгосрочных адаптационных процессов в мышцах, железах эндокринной системы, костном мозге, позволяют проверять различные идеи применения новых методов и планов тренировки. Модели на основе искусственного интеллекта позволяют исследовать основные законы формирования двигательных навыков.

Дисциплины, связанные с созданием новых организационных форм управления в области физической культуры, разрабатываются в соответствии с принципами инженерного проектирования.

3. Методологические подходы к организации физкультурно-спортивного образования рассматриваются как совокупность идей и концептуальных положений построения педагогических технологий, взглядов, обеспечивающих подготовку высокопрофессиональных специалистов, способных эффективно осуществлять обучения и воспитание подрастающего поколения. Содержательную основу их реализации составляют планирование, подготовка преподавателей, качественное проведение ими учебных занятий, материально-техническое, финансовое и медицинское обеспечение учебного процесса, контроль, проверка и оценка эффективности учебной и научно-исследовательской работы.

Исходной позицией в совершенствовании физкультурно-спортивной деятельности общества является уровень физического развития населения в целом, его социальных и профессиональных групп, отдельной личности. Этим исследованием занимается медицинская статистика. Индивидуальный и групповой уровни физического развития исследуются методами антропометрии; уровни специальной и общефизической подготовленности – методами тестирования (например, бег на время, прыжки в длину, приседания, в том числе и с отягощениями, отжимы, подтягивания). Перечисленные уровни являются исходными, потому что дают возможность получить информацию о физических возможностях человека в физкультурно-спортивной деятельности.

Методы антропометрии и тестирования составляют основу исследования пригодности к занятиям тем или иным видом спорта, физическими упражнениями. Большое внимание в частности, при исследовании детей и подростков, уделяется генетическим особенностям организма, так как они во многом определяют задатки человека к двигательным видам деятельности.

Центральное место в научных исследованиях по физической культуре и спорту занимают разработки и практические проверки новых упражнений и приемов тренировки, апробированных в результате

экспериментов. Физические упражнения оцениваются по приросту качеств и умений в спортивной деятельности. Их основой является положительный перенос формируемых качеств и умений с помощью упражнений, воздействующих на физическое, психическое и умственное развитие человека.

В физкультурно-спортивной деятельности используются натуральные, математические методы проектирования и реализации социально-педагогических задач. Например, в игровых видах спорта широко используются методы сценарного моделирования, имитирующие ход событий в условиях изменяющейся обстановки и тактики действий соперника.

4. Подготовка спортсменов высших разрядов

Особенности работы с квалифицированными спортсменами определяются целью системы спортивной подготовки на уровне спорта высших достижений. Наиболее ярко все компоненты системы спортивной подготовки представлены в тренировках сборных команд страны и клубных коллективов спортсменов высших разрядов, которые играют ведущую роль в развитии видов спорта в нашей стране и мире.

Перед сборными командами всегда стоит задача продемонстрировать высокие результаты на всех крупнейших международных соревнованиях. Это концентрированный итог функционирования всей системы подготовки спортсменов в нашей стране.

Научно-методическое обеспечение подготовки квалифицированных спортсменов осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в которые входят педагоги с опытом тренерской работы, психологи, физиологи, биохимики, медики, а также тренеры, врач и массажист сборной команды, телеоператоры и др. Весь коллектив несет ответственность за организацию и содержание подготовки, а также за результаты, показанные командой в основных соревнованиях.

Члены КНГ разрабатывают планово-отчетную документацию, осуществляют контроль соревновательной и тренировочной деятельности по всем параметрам, а также выполняют спортивную разведку, собирая данные о соперниках, сильнейших спортсменах, об их тренированности, тактическом стиле и т.д.

На основании получаемой информации принимаются управленческие решения по ходу подготовки, а к моменту основных соревнований каждого годового цикла дается заключение о степени готовности спортсменов (команды) к демонстрации высших спортивных достижений.

Ведущим критерием оценки уровня спортивного мастерства спортсменов и качества работы тренеров и квалифицированных спортсменов служит соответствие показателей модельным характери-

стикам кандидатов в сборную команду страны по уровню подготовленности и соревновательной деятельности, спортивного результата в международных соревнованиях. Оценкой сборной команды по видам спорта служит спортивный результат в основных соревнованиях.

Подготовка спортивных резервов

Особенности процесса подготовки юных спортсменов определяют три фактора: учет требований на уровне спорта высших достижений; учет возрастных особенностей и возможностей юных спортсменов; учет специфики вида спорта. Эти особенности служат основанием при построении системы многолетней подготовки юных спортсменов, о чем уже говорилось раньше. Подготовка резервов квалифицированных спортсменов проводится в специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР), училищах олимпийского резерва (УОР) и специализированных классах; направленность их работы ориентирована на второй и третий этапы многолетней подготовки, а групп высшего спортивного мастерства – на четвертый этап.

С учетом направленности работы на этапах многолетней подготовки важно правильно распределить объем учебного времени на основные разделы тренировки. На всех этапах значительное место отводится технической подготовке, тактическая и интегральная подготовка имеют меньший удельный вес вначале, затем от этапа к этапу их объем увеличивается, объем физической подготовки уменьшается. Большое значение имеет правильное распределение времени на виды подготовки на протяжении каждого годового цикла. Детальные расчеты целесообразно делать в поурочной программе.

Основными критериями оценки уровня подготовленности юных спортсменов и качества работы тренеров в сфере подготовки резервов служат соответствие показателей модельным требованиям на этапах многолетней подготовки и результаты контрольных нормативов и соревнований по виду спорта.

Работа отдельного тренера оценивается по трем показателям: 1) выполнение его воспитанниками установленных требований (при этом учитываются не средние показатели группы, а кол-во отличных, хороших, удовлетворительных оценок); 2) результаты участия воспитанников в соревнованиях (в баллах в среднем за год); 3) включение воспитанников в коллектив спортсменов высших разрядов.

Подготовка спортсменов в сфере массового спорта

В Республике Беларусь создаются и действуют физкультурно-спортивные объединения, в том числе с участием государства. К ним относятся физкультурно-спортивные общества органов государственной власти, федерации (союзы и ассоциации) по различным видам спорта.

Органы государственной власти, образовательные учреждения и иные организации (независимо от форм собственности) рассматривают физическое воспитание детей дошкольного возраста, а также обучающихся в образовательных учреждениях, военнослужащих, граждан допризывного и призывного возрастов, инвалидов, пенсионеров и других граждан как важнейшее направление социальной политики государства, при участии физкультурно-спортивных, профсоюзных, молодежных и иных организаций реализуют государственные программы развития физкультуры и спорта.

В настоящее время во всех странах в организации массовой физкультурно-спортивной работы все более важное значение придается деятельности спортклубов.

Т Е М А IX МЕТОДИЧЕСКАЯ И УЧЕБНАЯ РАБОТА

Вопросы:

1. *Роль НИРС в решении задач научно-методической подготовки студентов.*
2. *Организация и проведение исследований. Схема организации исследования.*
3. *Требования к дипломным и курсовым работам.*

1. НИРС – является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса и включает систему методов, средств и организационно-экономических мероприятий, обеспечивающих в процессе подготовки кадров с высшим образованием освоения различных этапов организации и выполнения фундаментальных, экспериментальных поисковых научно-исследовательских работ и инновационных проектов, направленных на решение научных задач для различных отраслей экономики.

Целью НИРС является создание условий для реализации творческих способностей студентов, развития их социально-психологической компетентности для работы в научных коллективах, активного включения в научно-исследовательскую работу вуза, а также повышения качества подготовки специалистов с высшим образованием и развитие научного потенциала.

Важнейшими задачами НИРС являются:

– овладение студентами в процессе обучения научными методами познания, углубленное и творческое освоение учебного материала, ориентация на постоянный рост научного знания;

– содействие всестороннему развитию личности, ознакомление с мировыми достижениями науки и техники.

– формирование навыков самостоятельного решения актуальных научных и технических задач в ходе учебно-воспитательного процесса подготовки кадров и организации и проведения научных исследований и направленности на практическое освоение результатов научной деятельности.

2. Любая научно-исследовательская работа немислима без изучения специальной литературы. Исследовательская работа – это прежде всего обобщение уже имеющейся информации. Студенту по литературным источникам необходимо ясно себе представить все, что имеет отношение к изучаемой проблеме: ее постановку, историю, степень разработанности, применяемые литературные исследования и т.д. Особую направленность эта работа приобретает после выбора темы и установления конкретных задач исследования. Вместе с тем квалифицированный анализ литературных источников требует знания определенных правил их поиска, соответствующей методики изучения и конспектирования.

Основным хранилищем научно-технической информации являются библиотеки нашей страны. Для упрощения поиска информации созданы три вида каталогов:

- а) Алфавитный – располагается в едином алфавитном порядке с указанием фамилий авторов или названий книг. Язык с латинской графикой, располагается после всех изданий на русском языке.
- б) Систематический – описание произведений в них даны по отраслям науки и техники.
- в) Предметный – он отражает более частные вопросы и группирует описание литературы под наименованием предметов в алфавитном порядке.

Кроме того, существуют каталоги *периодических изданий*.

Изучение литературы необходимо для более четкого представления методологии исследования и определения общих теоретических позиций, а также степени научной разработанности данной проблемы.

Анализ документальных и архивных материалов. Другим методом сбора фактических данных является изучение педагогической документации и архивных материалов: планов и дневников тренировок, протоколов соревнований, руководящих материалов и сводных отчетов спортивных организаций, материалов инспектирования, учебных планов и программ, журналов учета успеваемости и посещаемости, личных дел и медицинских карточек, статистических материалов и т.п.

Работа в архиве – важное звено многих научных и научно-методических исследований.

Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение как метод исследования представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с помощью которого исследователь вооружается конкретным фактическим материалом или данными.

Цель проведения педагогических наблюдений – изучение разнообразных вопросов учебно-тренировочного процесса.

Содержание каждого наблюдения определяется задачами исследования, для решения которых собираются конкретные факты, например: построение тренерского цикла, объем нагрузки, интенсивность занятий, порядок использования упражнений и т.п.

В качестве задач наблюдения можно выдвинуть изучение общей и специальной физической подготовки спортсменов, технической, тактической, моральной и волевой подготовки и др.

Виды педагогических наблюдений

Непосредственное – когда исследователь сам выступает наблюдателем происходящего педагогического явления. При этом он может быть в роли свидетеля, т.е. нейтрального лица по отношению к педагогическому процессу, или его участником или руководителем, организатором этого процесса. В первом случае исследователь наблюдает со стороны, не принимая личного участия в занятиях. Такое наблюдение наиболее доступно и чаще всего применяется на практике. В этом случае для исследователя немаловажную роль играет психологическая подготовка, умение расположить преподавателя к себе, вызвать доброжелательное отношение к присутствию на его занятиях.

В силу разных обстоятельств у исследователя может не хватать фактического материала, для увеличения фонда материалов нередко пользуются опосредованными (косвенными) наблюдениями. И то и другое наблюдение может быть открытым и скрытым.

Открытые – занимающиеся и преподаватели знают, что за ними ведется наблюдение.

Скрытые – и те и другие не знают о наблюдении.

По времени, наблюдения могут подразделяться на:

- непрерывные, если оно отражает явление в законченном виде (т.е. если есть начало, развитие и завершение);
- дискретное, границы начала и завершения педагогического явления значительно удалены по времени.

Монографическое наблюдение. При нем предоставляется возможность проследить за развитием ряда явлений, установить их отношения и характер взаимного воздействия на основной исследуемый процесс.

Узкоспециальное наблюдение. К нему обращаются с целью познания сущности явления, по качественной структурной характеристике. Это наблюдение дает возможность для более глубокого, хотя и локального изучения педагогического явления, поэтому оно более доступно для индивидуальных исследований.

Организация наблюдений.

Для регистрации результатов наблюдений могут использоваться самые разные способы и приемы, как с применением технических средств, так и без них. Наиболее простым и доступным считается протоколирование на заранее подготовленных бланках. Техника записи может быть разной: обычное словесное описание, графическая запись с использованием условных обозначений, системы схематических изображений физических упражнений, стенографирование. Также запись может осуществляться с помощью аудиовизуальной техники.

Беседы, интервью, анкетирование

Беседа применяется как самостоятельный или дополнительный метод в получении необходимой информации или разъяснений по поводу того, что не было достаточно ясным при наблюдении.

Интервью – метод получения информации путем устных ответов респондентов. В отличие от беседы, где и респонденты, и наблюдатель выступают активными сторонниками, при интервьюировании вопросы задает только исследователь. Ответы могут записываться открыто по мере получения.

Анкетирование – предусматривает получение информации путем письменного ответа на систему стандартных вопросов и заблаговременно подготовленных анкет. В отличие от беседы в анкете есть жесткая конструкция. По содержанию вопросы могут быть прямыми и косвенными. По форме предоставления ответов вопросы анкеты подразделяются на открытые и закрытые.

Правила анкетного опроса:

- опрашиваемым необходимо разъяснить цели и практическое значение анкеты;
- необходимо сохранить анонимность ответов;
- помимо практических ответов, опрашиваемые должны иметь возможность вписывать дополнительные данные и сведения;
- количество вопросов в анкете должно быть не очень большим.

Контрольные испытания

Широкое распространение получила методика контрольных испытаний с помощью нормативов, проб, упражнений и тестов.

Контрольные испытания могут решить следующие задачи:

- выявить общую тренированность, оценку функционального состояния внутренних органов, антропометрические измерения, определение уровня развития психических и двигательных качеств;

– выявить специальную тренированность с помощью комплексных методов тестирования, включающих оценку функционального состояния внутренних органов, определение уровня развития двигательных и психических качеств, а также степени овладения техническими и тактическими навыками;

– выявить динамику развития спортивных результатов в процессе тренировки;

– изучить систему планирования процесса тренировки;

– изучить методы отбора талантливых спортсменов;

– рационализировать существующие системы тренировок;

– воспитывать у спортсменов самостоятельность и сознательность в упражнениях и самоконтроле;

– проверить теоретические положения на практике и подтвердить единство теории и практики;

– установить контрольные нормативы.

Разновидности тестов:

– тесты для функционального исследования сердечно-сосудистой системы;

– антропометрические измерения для определения зависимости спортивных достижений от телосложения;

– тесты для исследования двигательной работоспособности;

– тесты для исследования физических качеств;

– тесты для определения технических и тактических навыков;

– тесты для определения психологической и морально-волевой подготовленности.

Эффективность контрольных испытаний зависит от:

– от уровня развития методики тестирования в смежных науках (медицина, психология и др.); от возможности использования методики этих наук в области ФВ и С; от технической оснащенности, от уровня теоретической обоснованности методов тестирования, а также от уровня подготовленности тренеров, научных работников.

В методике проведения контрольных упражнений и тестов следует руководствоваться общими положениями:

– условия проведения должны быть одинаковыми;

– контролируемые упражнения должны быть доступны для всех;

– в сравнительных исследованиях контрольные упражнения должны характеризоваться независимостью по отношению к изучаемым педагогическим факторам;

– контролируемое упражнение должно измеряться в объективных величинах (по времени, пространству, числу повторов и др.).

Экспертное оценивание

В этом случае используется метод экспертных оценок с привлечением специалистов-экспертов. Наиболее простой способ экспертизы –

ранжирование – определение относительной значимости объектов экспертизы на основе упорядочения.

Хронометрирование

Основное содержание хронометрирования – определение времени, затрачиваемого на выполнение каких-либо действий.

Во время занятий фиксируются:

- выполнение физических упражнений;
- слушание объяснений и наблюдение за показом упражнений;
- отдых, ожидание очередного выполнения упражнения;
- действия по организации занятий, упражнений;
- простои.

Хронометрирование занятия осуществляется путем наблюдения за деятельностью типичного занимающегося.

Протокол хронометрирования урока

Урок провел _____ Дата _____ Время _____
школа _____ класс _____ место проведения _____
Кол-во учеников _____ из них: мальчиков _____ девочек _____
Кол-во отделений _____ Фамилия наблюдаемого _____
Номер урока с начала учебного года _____
Задачи урока _____

| Части урока | Содержание | Распределение времени по видам деятельности | | | | | | Примечание |
|-------------|------------|---|---|---|---|---|---|------------|
| | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| | | | | | | | | |

Условные обозначения:

- 3 – время окончания деятельности;
- 4 – выполнение физических упражнений;
- 5 – слушание и наблюдения;
- 6 – отдых и ожидание;
- 7 – действия по организации занятия;
- 8 – простои.

Вначале рассчитывается время по видам деятельности. Вычисление осуществляется путем определения разности показаний секундомера, зафиксированных с окончанием предыдущей деятельности и показаний секундомера с завершением последующей деятельности занимающегося. Для получения общей продолжительности занятия и отдельных его частей показатели столбика 3 суммируются.

Таким образом, можно рассчитать общую продолжительность каждого вида деятельности.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выявления эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки.

Необходимость проведения педагогического эксперимента может возникнуть в следующих случаях:

- когда учеными выдвигаются новые идеи или предположения, требующие проверки;
- когда необходимо научно проверить интересный опыт;
- когда нужно проверить разные точки зрения или суждения по поводу одного и того же педагогического явления, уже подвергшегося проверке;
- когда необходимо найти рациональный и эффективный путь внедрения в практику обязательного и признанного положения.

Виды педагогических экспериментов

Независимый эксперимент проводится на основе изучения линейной цели ряда экспериментальных групп, без сравнения их с контрольными, путем накопления и составления данных в области проверки поставленной гипотезы.

Сравнительный эксперимент всегда проводится на основе сравнения двух сходных параллельных групп, классов, потоков – экспериментальных и контрольных.

Прямой эксперимент – когда занятия в экспериментальных и контрольных группах проводятся параллельно и после проведения серии занятий определяется результативность изучаемых факторов.

В зависимости от условий проведения: естественный педагогический эксперимент – проводится без нарушения хода учебно-тренировочного процесса в обычных условиях, с обычным контингентом.

Лабораторный педагогический эксперимент – допускается искусственная изоляция одного или нескольких спортсменов от основной массы, постановка их в особые, специально создаваемые условия, значительно отличающиеся от обычных.

Организация и проведение исследований

1. Выбор темы:

- а) тему научной работы не следует искать вне своей практической деятельности;
- б) тема научной работы не должна быть навязана исполнителю;
- в) для правильно выбранной темы характерна тщательность, глубина разработки. Тема должна иметь четко очерченные границы;
- г) следует учитывать свои личностные качества, склонности, способности, уровень теоретических знаний.

2. Определение задач:

Задач исследования ставятся несколько, и каждая из них в конкретной формулировке отражает идею научной работы.

Следует заметить, что определением задач добиваются большей конкретизации темы исследований.

Число задач зависит от количества исполнителей, от предполагаемой деятельности исследования, от сложности поставленной задачи.

3. Формулировка названия

Установив тему и конкретные задачи, можно будет дать и первый вариант формулировки названия работы. В ходе исследования могут возникнуть новые, более удачные названия.

Название – это визитная карточка работы: лаконичность, четкое отражение смысла исследования – положительные признаки хорошей научной работы. Если название не соответствует содержанию работы, то это говорит не только об отсутствии четкого представления о смысле исследования у самого автора и его небрежности, но и прямо свидетельствует о неуважении автора к читателям, и о дезориентации.

4. Рабочая гипотеза

«Рабочая гипотеза» – предположение о возможных путях решения задачи, о возможных результатах изучения явления, может быть, даже о возможных теоретических объяснениях предполагаемых фактов. Построив «рабочую гипотезу», автор иногда оказывается у нее в плену. Плохо это потому, что тогда мысль ученого сковывается целями побившихся ему предположений, не давая возможности перестраивать ход исследования, если того требуют обстоятельства. Следовательно, любая «рабочая гипотеза» должна рассматриваться лишь первоначальной канвой, отправной точкой для последующих исследований.

5. План исследования

План в сжатой форме должен содержать все основные вопросы методики исследования по избранной теме, начиная от формулировки темы и кончая необходимым материальным обеспечением.

Стандартных форм и схем изложения планов исследовательских работ нет. Специфика научной дисциплины, условия и традиции научной работы в тех или иных учреждениях обычно накладывают свой отпечаток на форму плана.

6. Дневник исследователя

С момента зарождения мыслей о предполагаемом исследовании и до его завершения очень полезно, даже необходимо, вести дневник. Каких-либо стандартных форм записи в дневнике нет. В процессе работы у каждого складывается свой собственный стиль оформления записей.

Дневники бывают: в виде записей и в виде карточек (с карточками удобнее). Все карточки группируются по разделам: «Методы ис-

следования», «Обработка данных», «Литературное оформление», «Выяснить у руководителя» и т.п.

7. Работа с литературой

Работа с литературными источниками является сквозной задачей в деятельности научного работника. Как отмечалось выше, хорошее знание литературы помогает экспериментатору в выборе актуальной темы исследования.

Особую направленность работа с литературными источниками приобретает после выбора темы и установления конкретных задач исследования. Она получает характер подбора литературы по избранной теме: изучаются прямые и косвенные данные, относящиеся к экспериментальной проблеме, изучается литература, характеризующая методы исследования. Следует иметь в виду, что изучение литературных источников является не только вспомогательным средством решения задач, например, в экспериментальных исследованиях, когда основным методом служит педагогический эксперимент, но в некоторых случаях может выступать как самостоятельный метод исследования.

Для того, чтобы правильно ориентировать научного работника в подборе литературы, существует особая наука, библиография (книгоописание).

На каждую прочитанную работу должна быть заведена каталожная карточка с подробным библиографическим описанием.

8. Подбор исследуемых

Успех работы во многом определяется правильным подбором экспериментальных групп. Возраст, пол, уровень физической подготовки, профессиональная принадлежность испытуемых обуславливаются, прежде всего, направленностью научной работы.

При выборе групп следует учитывать установившийся режим их жизни и трудовой деятельности.

Насильственное привлечение людей к участию в эксперименте сводит на нет какие-либо гарантии в успехе исследования.

Эффективность педагогического процесса зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей личности педагога, контингента занимающихся, применяемых средств, условий организаций занятий и т.п. следовательно, необходимо искусственно изолировать изучаемый фактор от влияния всех других величин.

Целесообразно уравнивать группы только на единой основе. Применение нескольких видов контрольных испытаний приводит к резкому сокращению числа исследуемых, которые могут быть уравнены.

Можно уравнивать возраст, пол, в какой-то мере – уровень физической подготовки и т.п., но нельзя уравнивать уровень умственного развития исследуемых. Любые попытки использования тестов умствен-

ного развития противоречат природе самого учебно-воспитательного процесса, а следовательно методологически логичны.

9. Выбор методов исследования

I. Педагогический эксперимент.

II. Методы непосредственной регистрации (педагогические наблюдения):

1. Педагогические наблюдения.

2. Хронометрирование и хронографирование.

3. Стенографирование и магнитофонная запись.

4. Метод контрольных испытаний.

5. Методы регистрации техники выполнения физических упражнений:

а) кино- и фотосъемки;

б) динамометрия и динамография;

в) стирография;

г) прочие методы регистрации.

III. Анализ литературных источников.

IV. Анализ документальных материалов.

V. Анкетирование.

VI. Математические методы исследования.

Применять те или иные методы исследования нужно в каждом конкретном случае отдельно в соответствии с их целесообразностью. Поэтому можно говорить лишь о некоторых общих правилах в определении пригодности того или иного метода.

1. Если исследование допускает применения педагогического эксперимента, то он должен быть введен в научную работу.

2. Целесообразно применять не один метод исследования, а несколько, причем в сочетании с физиологическими методами и методами психологического анализа. Комплексное применение методов позволяет более разносторонне и объективно изучить явление.

3. Экспериментатор обязан в совершенстве овладеть методом до начала основных исследований.

4. Каждый новый, вновь изобретенный метод должен быть предварительно апробирован на предмет выявления его эффективности до начала основных исследований.

5. Любой метод исследования требует тщательной предварительной организации, включая разработку документации для фиксации получаемых данных.

6. При повторных исследованиях совершенно обязательно создавать идентичные условия применения методов.

10. Подготовка помощников

Все требования, которые относятся к экспериментатору, в равной степени относятся и к помощникам.

Экспериментальные занятия должны проводиться лицом-помощником по конспектам и указаниям исследователя.

Целесообразнее идти по линии параллельных экспериментов, когда исследование проводится в двух и более парах смежных групп.

11. Оформление документации

Опыт работы подсказывает, что запись целесообразнее вести следующим образом. На титульном листе написать название темы, Ф.И.О, начало и конец эксперимента. Затем в порядке очередности проведения экспериментов финансируются данные: номер эксперимента, дата и места проведения, состав испытуемых, кто проводит занятие, содержание занятия, условия проведения, общие замечания.

Общие черты форм протоколов

В индивидуальных протоколах отмечаются: порядковый номер протокола, дата проведения исследования, время его проведения, фамилия обследуемого, дата рождения, спортивная подготовленность, вид и место проведения исследования, реакция испытуемого на занятие и эксперимент, рабочая нагрузка в день исследования и накануне, сон, самочувствие, желание заниматься, прием пищи в день обследования, наконец, регистрируемый показатель. В общих протоколах суммируются индивидуальные показатели.

3. Каких-либо стандартных требований к структуре курсовых и дипломных работ нет. Однако логика изложения полученных результатов предполагает выделение следующих составных частей и разделов:

1. Титульный лист.
2. Оглавление.
3. Введение.
4. Анализ литературных источников по теме исследования.
5. Организация и методика исследований.
6. Результаты исследований и их обсуждение.
7. Заключение (вывод).
8. Список литературы.
9. Приложения.

В зависимости от типа курсовой работы ее структура может несколько варьироваться. Например, курсовая работа реферативного типа (теоретическая) строится на основе анализа имеющейся литературы по выбранной теме (учебников, учебных пособий, монографий, авторефератов, диссертаций, журнальных статей, сборников научных трудов, материалов научных конференций и т.п.).

Основное требование к работе в этом случае – ее содержательность, глубокие знания литературы, логичность и последовательность изложения, самостоятельность анализа и суждений, а также внешнее оформление.

Теоретическая (реферативная) работа должна иметь титульный лист, оглавление (содержание), введение, текст, написанный по главам, выводы, список использованной литературы, приложения. Во введении отражаются актуальность темы, мотивация ее выбора и задачи исследования. Анализ литературных источников выступает как самостоятельный метод исследования. Так как анализ литературы составляет основное содержание таких работ.

Структура и содержание выпускных квалификационных (дипломных) работ должны представлять все основные разделы, связанные с выполнением работ, имеющих экспериментальный характер.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются министерство, к которому относится вуз, название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название работы, вид работы (курсовая или дипломная), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

Оглавление – это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц.

Введение должно быть посвящено обоснованию актуальности темы, ее теоретическому и практическому значению, определению объекта и предмета исследований, цели и задач, выдвижению рабочей гипотезы, перечислению основных методов, применяемых для решения поставленных задач. Его объем может ограничиваться 2 – 3 с.

В главе *«Анализ литературных источников по теме исследования»* даются теоретические выкладки из анализа научно-методической литературы со ссылками на авторов используемых источников. Объем главы – 10–15 с. Студент должен проанализировать мнения разных авторов, сопоставить их, дать собственную интерпретацию. Из работы должно быть ясно, где студент заимствует положения авторов, а где высказывает собственные суждения.

В главе *«Организация и методика исследований»* описываются условия проведения экспериментальных исследований (где проводились, с каким контингентом, в каких условиях, когда и как осуществлялись измерения и т.п.), методы, использованные в экспериментальной части, методика разработки экспериментальной программы, приборов, тренажеров, наглядных пособий и т.д. При использовании известных методик необходимо делать ссылки на авторов. При разработке собственных методик желательно дать их описание.

В главе *«Результаты исследований и их обсуждение»* представляются данные, полученные в ходе эксперимента, их анализ и обсуждение в соответствии с поставленными задачами, с приведением таблиц, диаграмм, графиков. В тексте автор оперирует только статическими показателями, полученными в результате обработки цифрового

материала. Первичные результаты исследований оформляются в виде протоколов, которые выносятся в приложение.

В заключении подводятся общий итог работы, делаются определенные выводы, вытекающие из обзора литературы и проведенного эксперимента. Каждый вывод обозначается соответствующим номером и должен отвечать на поставленные в работе задачи. Кроме выводов можно представить *практические рекомендации* по применению упражнений, методике тренировки, тестированию и т.п., полученные в ходе исследований.

Список *литературы* представляет перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и с нумерацией по порядку. При этом в данный список включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте работы или выдержки, из которой цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем – на иностранном.

Приложения. В этот раздел включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т.п.

Оформление материала. *Текстовый материал.* Дипломная работа должна быть отпечатана на пишущей машинке через 2 интервала или на принтере через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 (210 x 297 мм) с соблюдением следующих размеров полей: верхнее – 20, правое – 10, левое и нижнее – не менее 20 мм. Каждая строка должна содержать не более 60 – 65 знаков, включая интервалы между словами. Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литературных знаков. Каждая страница должна быть пронумерована. Первый считается титульный лист, второй – оглавление, но нумерация на них ставится. Номера страниц указывают, начиная с цифры 3 на третьем листе. Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов – строчными. Заголовки пишут по центру, отделяя их от основного текста сверху и снизу тремя интервалами, точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся, в заголовках и подзаголовках не допускается переносов. Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ – 5 печатных знаков. Формулы и фамилии иностранных авторов могут вписываться черной пастой или тушью. Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры.

Цифровая информация. Наряду с текстовой в дипломных и курсовых работах значительное место занимает цифровая информация, чаще всего оформляемая в виде таблиц, которые должны отличаться

компактностью и иметь единообразие в построении. Каждая таблица нумеруется и имеет название.

Графический материал. Ценным дополнением к статическому анализу и обобщению результатов являются иллюстрации (рисунки).

Рисунки имеют отдельную нумерацию. Располагать иллюстрации в работе необходимо непосредственно после ссылки в тексте, в которой они упоминаются впервые, или на следующей странице, если в указанном месте они не помещаются.

Курсовые и дипломные работы целесообразнее выполнять на компьютере с использованием современных текстовых и графических редакторов, электронных таблиц.

Т Е М А X ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В СПОРТЕ

Вопросы:

1. *Значение и возможности технических средств в обучении и тренировке в виде спорта.*
2. *Классификация технических средств обучения и тренировки.*
3. *Использование технических средств в общей и специальной физической, технической, тактической подготовке в виде спорта.*

1. Технические средства в спорте – это устройства, системы, комплексы и аппаратура, применяемые для тренирующего воздействия на различные органы и системы организма, для обучения и совершенствования двигательных навыков, а также для получения информации в процессе учебно-тренировочных занятий с целью повышения их эффективности.

Тренировочные устройства – это технические средства, обеспечивающие выполнение спортивных упражнений с заданными усилиями и структурой движений без контролируемого взаимодействия.

Тренажер (от англ. воспитывать, обучать, тренировать) – учебно-тренировочное устройство для обучения и совершенствования спортивной техники, развития двигательных качеств, совершенствования анализаторных функций организма. Благодаря наличию обратной связи тренажеры более эффективны, чем тренировочные устройства.

Тренировочные устройства и тренажеры могут быть индивидуального и коллективного пользования, а их воздействие на организм – локальным, региональным или общим.

Тренажеры различают по своему конструкторскому решению. Их технические особенности определяются необходимостью преимущественного развития того или иного двигательного качества или одновременно нескольких. Например, такие технические устройства, как бегущая дорожка, велогребные тренажеры и им подобные, позволяют направленно развивать общую, скоростную и скоростно-силовую выносливость применительно к своим видам спорта. Различные тяговые устройства, эспандеры, роллеры способствуют развитию динамической силы и гибкости. Используя мини-батут, можно совершенствовать ловкость и координацию движений. Различные по направленности воздействия на организм тренажеры могут быть объединены в одном устройстве. Такие тренажеры называются универсальными. Так, например, с помощью гимнастического комплекса «Здоровье» можно развивать практически все двигательные качества.

2. Тренажеры классифицируются: по назначению (для развития определенных двигательных способностей, качеств и навыков); по направленности (для освоения геометрии движений, биокинематической или биодинамической структуры); по характеру информационного обмена (с обратной связью, без обратной связи, с использованием звуковых и других каналов связи).

Тренажеры позволяют моделировать разнообразные условия и ситуации. В основу их конструкции могут быть положены различные механические, электрические, логические или информационные процессы. Однако существенно не то, из чего и как сделан тот или иной тренажер, а то, какие биомеханические (психологические и др.) структуры движений он позволяет моделировать.

Неуклонное повышение уровня спортивных достижений вызывает необходимость поиска новых более эффективных путей спортивной подготовки, требует еще более пристального внимания к возможности интенсификации процессов обучения и тренировки спортсменов при помощи тренажерных устройств.

Причем все большее распространение получают такие устройства, которые позволяют осуществить принцип сопряженного воздействия, т.е. одновременно совершенствовать физические качества и техническое мастерство спортсмена.

Для современного этапа характерно оснащение тренажерных устройств различными приспособлениями, позволяющими получать количественные и качественные оценки выполняемых упражнений. Срочная информация и экспресс-анализ обеспечивают возможности для реализации в массовом порядке общих схем обучения движениям при индивидуальном подходе к каждому занимающемуся.

Тренажеры и тренировочные устройства в настоящее время довольно широко применяются в различных видах спорта.

Роль применения тренажеров в спорте не ограничивается тем, что они повышают эффективность учебно-тренировочного процесса благодаря направленным и управляемым физическим нагрузкам. Так, например, технические средства обучения в спортивных играх обеспечивают ускоренное совершенствование двигательного навыка, способствуют снижению травматизма и психологического напряжения, повышают активность спортсменов. Размещение тренажеров в помещении позволяет уменьшить переохлаждение организма, которому систематически подвергаются конькобежцы, пловцы, фигуристы, лыжники, хоккеисты и др. Кроме того, после простудных заболеваний появляется возможность возобновлять тренировки при комнатной температуре, упражняясь на тренажерах.

Накоплен большой опыт конструирования и использования тренажеров, специально предназначенных для обучения спортсменов, и для физических упражнений людей, занимающихся физкультурой самостоятельно и в группах здоровья.

По назначению можно выделить тренажеры для физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, по структуре – с обратной связью и без обратной связи. Тренажеры с обратной связью могут быть без срочной информации и со срочной информацией, которые, в свою очередь, делятся на одноконтурные и многоконтурные.

Тренажер с обратной связью и срочной информацией – кардиолидер. Кардиолидер сигнализирует тренирующемуся спортсмену о том, что частота сокращений у него равна заданной тренером программе, выше или ниже. В первом случае упражнение выполняется с той интенсивностью, которая требуется; если частота пульса ниже заданной, нужно увеличить темп или прибавить скорость, а если выше – снизить. Формулируя свои задания таким образом, педагог добивается следующего:

- 1) целенаправленности задания, нацеленности его на совершенствование строго определенных физиологических механизмов спортсмена – именно тех механизмов, которые в первую очередь нужны спортсмену данной специализации (спринтер уделит больше внимания тренировке с частотой пульса 180 уд/мин и выше, а марафонец – с частотой пульса 150–180 уд/мин);

- 2) учета сегодняшнего сиюминутного состояния спортсмена, причем это достигается автоматически, самой формулировкой задания и не требует от тренера докучливых расспросов о состоянии здоровья, поддержании режима и т.д.;

- 3) и, наконец, работая с кардиолидером, спортсмен застрахован от перенапряжения сердца, которое нередко возникает в результате

нерациональных, бесконтрольных, «без обратной связи» занятий физическими упражнениями.

Кардиолидер для игроков отличается тем, что в нем программируется не строго определенная частота пульса, а зона частот пульса, например, от 130 до 150 уд/мин, от 150 до 180 уд/мин и от 180 до 200 уд/мин. Необходимость такой модификации обусловлена тем, что спортсмен во время игры не способен постоянно участвовать в игровых ситуациях, выполнять тактически верные действия и в то же время поддерживать частоту сердечных сокращений на строго определенном уровне. Поддерживать же частоту пульса в пределах зоны удастся с успехом, причем конкретная форма задания с кардиолидером зависит от вида спорта и от амплуа игрока. Так, футболисту следует планировать большие объемы работы при пульсе 150–180 уд/мин, а хоккеисту при пульсе 180–200 уд/мин и выше; игрок защитных линий в футболе может тренироваться при частоте пульса несколько сниженной по сравнению с частотой пульса нападающего.

3. Тренажеры для технической подготовки.

Известно о трех основных способах оценки эффективности спортивной техники.

Первый способ основан на сравнении характеристик движения, выполняемого спортсменом, с некоторым биомеханическим эталоном, получаемым в результате математического моделирования.

Во втором способе результаты спортсмена сопоставляются с его потенциальными энергетическими возможностями. В третьем способе сравнивается техника движений спортсменов высокой и невысокой квалификации.

Энергетические критерии – ближе к практике. Ставится задача отыскать такой вариант техники двигательных действий, при котором энергозатраты на единицу выполненной работы или пройденного пути минимальны. Поиски оптимальной в энергетическом отношении техники (когда коэффициент полезного действия спортсмена максимален) связаны с исследованиями одновременно и биомеханическими и физиологическими методами. Биомеханические методы – это измерение полезной работы, а физиологические – затраченной энергии. Таким образом, процедура исследования оказывается достаточно трудоемкой и доступной далеко не всем.

На практике более простым решением проблемы является «многоконтурный тренажер», в котором одновременно программируются показатель полезной выполненной работы, например, работа, выполняемая веслом и показатель энергозатрат спортсмена (например, потребление кислорода или частоты пульса). Кроме того, измеряется интегральный показатель эффективности двигательных действий (например, скорость лодки).

Тренажеры для тактической подготовки

Тренажер для тактической подготовки должен обеспечивать совершенствование и моторного (исполнительного), и психического (целеформирующего) компонентов.

Спортивная тактика неразрывно связана с длительностью спортивных соревнований в условиях соревнований, следовательно, тренажер для тактической подготовки должен имитировать условия соревновательной деятельности.

В спортивной практике издавна применяют физические модели соревновательной деятельности. Например, макет футбольного поля, на котором ставят фигурки игроков и разучивают различные тактические варианты. Но такой макет вряд ли можно назвать тренажером. Он относится к тренировочным приспособлениям. Ему не хватает обратной связи, информации о результатах, к которым приводит та или иная комбинация, тот или иной тактический вариант.

Известные тренажеры для тактической подготовки в спортивных играх содержат диапроектор с экраном, клавиатуру для принятия решений и миниатюрный компьютер, с помощью которого измеряется время принятия решений, оценивается их правильность и подсчитывается итоговый результат.

Т Е М А XI ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Вопросы:

1. *Цели и задачи спортивной подготовки.*
2. *Реализация общих принципов спортивной тренировки.*
3. *Физическая подготовка.*
4. *Специальная физическая подготовка.*
5. *Техническая подготовка.*
6. *Тактическая подготовка.*
7. *Психологическая подготовка.*
8. *Теоретическая подготовка.*

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

В спортивной тренировке общая цель воспитания конкретизируется применительно особенностям спортивной деятельности, приобретаемая непосредственную связь с установкой на спортивные достижения. Целью спортивной тренировки является достижение высоких спортивных результатов, развитие духовных и физических способностей, чтобы использовать спортивную деятельность как фактор гармоничного формирования личности и воспитания в интересах общества.

Исходя из общих направлений воспитания и подготовки спортсмена в процессе спортивной тренировки решаются следующие задачи:

1. Задачи нравственного, эстетического, интеллектуального воспитания и специальные задачи психологической подготовки спортсмена.

2. Задачи воспитания физических способностей, необходимых в избранном виде спорта (силовых, скоростных, выносливости и др.), общей физической подготовки и обеспечения гармонического физического развития и укрепление здоровья.

3. Задачи по обучению спортивной технике и тактике, формированию и совершенствованию умений и навыков, содействующих достижению мастерства, воспитания тактического мышления спортсмена и других его качеств, от которых непосредственно зависит спортивно-техническое и тактическое совершенствование.

Достижение цели и решение задач осуществляется при помощи многообразных средств и методов, объединенных в компоненты тренировки, системы тренирующих воздействий в специальных тренировочных занятиях, которые являются систематическими, круглогодичными и многолетними.

Задачи тренировки, направленность компонентов дифференцируются в зависимости от уровня квалификации спортсменов.

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

1. Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.

Для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Хотя максимум индивидуально различен, закономерным является стремление каждого насколько это возможно дальше пройти по пути спортивного совершенствования.

2. Единство общей и специальной подготовки.

Наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе разностороннего развития физических и ду-

ховных способностей, общего подъема функциональных возможностей организма.

3. Направленность тренировочного процесса.

Методический смысл этого принципа заключается в требовании не допускать излишне длительных интервалов между тренировочными занятиями, обеспечивать преемственность между ними и тем самым создать условия для прогрессирующих достижений.

4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Увеличение функциональных возможностей организма закономерно зависит от предъявляемых тренировочных и соревновательных нагрузок.

Каждый новый шаг на пути к спортивным достижениям означает и новый уровень тренировочных нагрузок.

Максимум нагрузки всегда устанавливается соответственно личными возможностями организма на данном этапе его развития.

5. Волнообразность динамики нагрузок.

Повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме спортсмена. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме спортсмена. Поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии.

6. Цикличность тренировочного процесса характеризуется частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов в рамках определенных циклов. Каждый очередной цикл является частичным повторением предыдущего и одновременно выражает тенденции развития тренировочного процесса, т.е. отличается от предыдущего обновленным содержанием, частичным изменением средств и методов, возрастанием тренировочных нагрузок.

7. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.

Рациональное построение процесса тренировки предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное осуществление соревновательной борьбы.

8. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

В процессе многолетней тренировки учитывается динамика возрастного развития спортсмена, позволяющая эффективно воздействовать на возрастную динамику способностей, предъявляемых в спорте, и в то же время не вступать в противоречие с закономерностями онтогенеза организма человека.

3. Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и является базой для совершенствования техники.

Под двигательными (физическими) качествами понимают качественные особенности двигательного действия: силу, быстроту, выносливость, ловкость, подвижность в суставах.

Оба термина – «двигательные» и «физические» качества – равнозначны в науке о физическом воспитании, так как акцентируют внимание на различных факторах, определяющих эти качественные особенности. С точки зрения связи с центрально-нервными регуляторами процессами управления движения употребляют термин «двигательные качества». Если же следует выделить биомеханическую характеристику движений, используют термин «физические качества». Наконец, рассматривая качественные особенности двигательного действия с позиций физиологического и психологического регулирования (проявление воли человека), употребляется третий термин – «психомоторные качества».

Тем не менее, ясно, что каждое двигательное качество не независимо от сложности структуры включает ряд компонентов, один из которых отражает строение двигательного аппарата и тела в целом, а другие – особенности функционирования регулирующих систем. Например, ловкость (включая и точность движений) в большей мере обусловлена центральнонервными влияниями, чем морфологическими и биохимическими компонентами; проявление же силы и быстроты в значительной мере зависят от морфологического компонента (роста, веса), от биологических и гистологических перестроек в мышцах и в организме в целом.

Сила и методика ее развития

Под силой человека понимают способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам. В первом случае человек стремится придать ускорение неподвижному объекту, (спортивному снаряду – при метаниях, собственному телу – при прыжках и гимнастических упражнениях), во втором, наоборот, стремится сохранить в исходном положении тело или его части при действии сил, нарушающих статику.

Психофизиологические механизмы этого качества связаны с регуляцией напряжения мышц и с условиями режима их работы. В самой общей форме можно считать, что напряжение мышцы определяется: 1) частотой импульсов, поступающих из центра к мышцам (чем больше частота, тем большее напряжение развивает мышца); 2) числом заключенных в напряжение двигательных единиц; 3) возбудимостью мышцы и наличием в ней энергетических источников.

Виды силовых способностей различаются по характеру сочетания режимов напряжения мышц. Выделяют собственно-силовые способ-

ности, проявляемые в статических режимах и медленных движениях, и скоростно-силовые способности (динамическая сила), проявляемые при быстрых движениях. Это так называемая взрывная сила, то есть способность проявлять наибольшую силу за наименьшее время. В прыжках, например, она проявляется в прыгучести.

Между силой и скоростью сокращения мышц существует обратно пропорциональная зависимость. Психологические механизмы этого качества (силы) связаны с регуляцией напряжения в различных режимах их работы: изометрическом – без изменения длины мышц; миометрическом – уменьшается длина мышцы (в циклических движениях); плиометрическом – увеличивается длина мышцы во время ее растягивания. Этот режим связан с приседанием, с замахами при бросках мяча и т.д.

Различают еще абсолютную и относительную силу. Под первой понимают силу, которую человек проявляет в каком-либо движении, измеренную без учета веса тела; под второй – величину силы, приходящейся на 1 кг веса тела человека.

Методы воспитания силы

В практике физического воспитания используется большое количество методов, направленных на воспитание различных видов силовых способностей.

а) Метод максимальных усилий предусматривает выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления.

б) Метод непредельных усилий предусматривает использование непредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа).

в) Метод динамических усилий. Суть метода состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с непредельным отягощением с максимальной скоростью. Упражнение при этом выполняется с полной амплитудой. Применяют данный метод при развитии быстрой силы, т.е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений.

г) Ударный метод предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц (например, спрыгивание с возвышения высотой 45–75 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину).

д) Метод круговой тренировки. Обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц.

е) Игровой метод предусматривает воспитание силовых способностей преимущественно в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма.

К таким играм относятся игры, требующие удержания внешних объектов (например, партнера в игре «Всадники»).

В зависимости от темпа выполнения и числа повторений упражнения, величины отягощений и т.д. решают задачи по воспитанию различных видов силовых способностей.

а) Воспитание собственных силовых способностей с использованием неопредельных отягощений.

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

Для начинающих величина отягощения берется в пределах 40–60% от максимума, для более подготовленных – 70–80%.

б) Воспитание скоростно-силовых способностей с использованием неопредельных отягощений.

Сущность данной методики заключается в создании максимальной мощности работы посредством неопредельных отягощений в упражнениях, выполняемых с максимально возможной для этих условий скоростью. Неопредельное отягощение берется в пределах от 30 до 60% в зависимости от веса отягощения, интервалы отдыха между подходами 3–4 мин.

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

в) Воспитание силовой выносливости с использованием неопредельных отягощений.

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

г) Воспитание собственно силовых способностей с использованием околопредельных и предельных отягощений.

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

Воспитание собственно силовых способностей в упражнениях, выполняемых в преодолевающем режиме работы мышц, предусмат-

ривает применение околопредельных отягощений, равных 2–3 ПМ (90–95% от максимума). Работу с такими отягощениями рекомендуется сочетать с весом 4–6 ПМ. Интервалы отдыха – оптимальные, до полного восстановления (4–5 минут).

Средства развития силы

Средствами воспитания силы мышц являются различные не-сложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением;
- упражнения с преодолением веса собственного тела;
- изометрические упражнения.

а) Первые упражнения, являются наиболее эффективными для развития силы и подразделяются на: упражнения с тяжестями, в том числе и на тренажерах:

1) упражнения с сопротивлением партнера, эти упражнения оказывают благотворное влияние на нервно-эмоциональное состояние занимающихся;

2) упражнения с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу, бег в воде и т.д.);

3) упражнения с сопротивлением упругих предметов (прыжки на батуте, эспандер, резина).

б) Упражнения с преодолением собственного веса широко применяются во всех формах занятий по физическому воспитанию (подготовке):

1) гимнастические силовые упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине и т.п.).

Изометрические упражнения способствуют одновременному (синхронному) напряжению максимально возможного количества двигательных единиц, без использования внешних предметов или с использованием.

Метод развития силовой выносливости

Силовая выносливость – это способность длительное время проявлять оптимальные мышечные усилия. От уровня развития силовой выносливости зависит успешность двигательной деятельности. Силовая выносливость – сложное, комплексное физическое качество, определяется уровнем развития вегетативных систем, обеспечивающих кислородный режим, и состоянием нервно-мышечного аппарата.

Силовая выносливость у гимнастов, боксеров, пловцов, борцов и бегунов различна. Основной метод развития силовой выносливости – метод повторных усилий.

Правильно организованные занятия по развитию силы благотворно влияют на здоровье и физическое развитие мужчин и женщин, пожилых людей. Вред может быть нанесен лишь сверхмерными, не-

правильно спланированными нагрузками. Главный стимул роста силы у мужчин является тестостерон – мужской половой гормон (особенно в период полового созревания в 13–15 лет), у девочек 11–13 лет (в период усиленного полового созревания) – положительно влияет на развитие силы.

Методика развития силы у мужчин и женщин совпадает в общих чертах, но уровень силы женщин составляет 60–70% от мужской.

Особенности силовой подготовки женщин связаны с физиологическими особенностями организма и объективными различиями между мужчиной и женщиной:

- женщины в среднем меньше и легче мужчин;
- гормональная структура женского организма ограничивает рост мышечной массы;
- доля мышц в общей массе тела 30–35%;
- центр массы тела находится ниже у женщин, поэтому у них более длинное туловище и более короткие ноги;
- у женщин характерным является увеличение жировых отложений на бедрах и ягодицах, у мужчин на животе;
- женщины имеют более высокий болевой порог («терпеливы»).

Силовая тренировка улучшает здоровье, укрепляет мышцы и связки тазового дна, улучшает фигуру.

Силовые возможности человека тесно связаны с его возрастом. Абсолютная сила основных мышечных групп увеличивается от рождения до 20–30 лет, а затем постепенно начинает снижаться. Показатели относительной силы достигают максимума уже в 13–14 лет, и усиливается на внешнем уровне к 17–18 годам.

Развитие скоростных способностей

Быстрота – это способность человека в определенных условиях реагировать с высокой скоростью движений на тот или иной раздражитель. Выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц в минимальный для данных условий отрезок времени и не требующих больших энергозатрат.

Физиологический механизм проявления быстроты представляется как многофункциональное свойство, зависящее от состояния нервной системы (ЦНС) и ее двигательной сферы периферического нервно-мышечного аппарата (НМА). Показатель, характеризующий быстроту как качество, определяется временем одиночного движения, временем двигательной реакции (реагирование на сигнал) и частотой одинаковых движений в единицу времени называется темпом.

Различают несколько элементарных и комплексных форм проявления быстроты:

1. Быстрота простой и сложной двигательной реакции.
2. Быстрота одиночного движения (темп движения).

3. Частота движений.

С возрастом проявление быстроты претерпевают существенные изменения, которые необходимо учитывать при ее развитии в процессе многолетней тренировки. Показатели скорости в естественных условиях зависят от развиваемого ускорения, а оно определяется силой мышц, и через нее массой тела, или его звеньев, длиной рычага, общей длиной тела и т.д.

Двигательная реакция – это ответ на внезапно появляющийся сигнал определенными движениями или действиями. Время реагирования на сигнал измеряется интервалом между проявлениями сигнала и начала ответного действия. Это время определяется:

- быстротой возбуждения рецептора и посылки импульса в сенсорные центры;
- быстротой переработки сигнала в ЦНС;
- быстротой принятия решения о реагировании на сигнал;
- быстротой посылки сигнала к началу действия;
- быстротой развития возбуждения в исполнительном органе (мышцы).

Во многих случаях от спортсмена требуется не простое реагирование на сигнал, а оценка ситуации (спортивные игры, фехтование, сигнал стартера в легкой атлетике и т.д.), когда на один сигнал надо реагировать, а на другой нет. Это естественно увеличивает время реагирования на сигнал. Различают время простой реакции (реагирование на ожидаемый сигнал) и время сложной реакции. Сложная реакция, в свою очередь, подразделяется на реакцию выбора и реакцию на движущийся объект (РДО). Скорость как предельная быстрота одиночного движения рассматривается только при расчлененном биохимическом анализе двигательного навыка. Быстрота, как характеристика темпа движения представляет собой способность быстро чередовать сокращения и расслабления отдельных групп мышц, т.е. осуществлять «включение» – «выключение». Скоростные качества человека определяются, прежде всего, такими факторами, как наследственность, возраст, пол, состояние нервно-мышечного аппарата (механизм), времени суток и др. Быстрота – решающий фактор во многих видах спорта.

Методы и средства скоростной подготовки

При совершенствовании скоростных качеств важно иметь в виду, что быстрота, которую спортсмен может проявить в конкретном движении, зависит от ряда факторов и главным образом от уровня физических возможностей.

Развитие быстроты спортсмена тесно связано с развитием способности мышц к расслаблению (от степени их эластичности). Поэтому большой резерв увеличения скорости кроется в улучшении техники движения.

При развитии и совершенствовании скоростных качеств целесообразно придерживаться комплексного подхода, суть которого заключается в использовании в рамках одного и того же занятия различных скоростных упражнений.

Ведущим методом развития быстроты как физического качества является метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной и околопредельной интенсивностью. Количество повторений в одном занятии 3–6 повторений в 2-х сериях. Если в повторных попытках скорость снижается, то работа над развитием быстроты заканчивается, т.к. при этом начинается уже развитие выносливости, а не быстроты.

Повторный метод позволяет проявить предельные скоростные возможности на благоприятном эмоциональном фоне. При развитии быстроты необходимо быть сосредоточенным и максимально собранным, выполнять упражнения четко и точно.

Наибольшее значение при развитии быстроты имеет скорость выполнения целостных двигательных действий – перемещений, изменений положения тела (атак, защит в поединке и т.д.). Минимальная скорость движений зависит от скоростных нервных процессов и быстроты двигательной реакции и от других способностей человека (динамической силы, гибкости, координат и др.) Поэтому скоростные способности – это сложное комплексное двигательное качество. Для развития быстроты целесообразно использовать игровой метод, т.к. дает возможность комплексного развития скоростных качеств, поскольку имеет место воздействия на скорость двигательной реакции, на быстроту движений и другие действия, связанные с оперативным мышлением. Присущий играм высокий эмоциональный фон и коллективные взаимодействия способствуют проявлению скоростных возможностей. Одна из ведущих ролей в процессе воспитания быстроты движений принадлежит методу динамических усилий, который направлен на развитие способностей к проявлению большей силы в условиях быстрых движений (динамическая сила). При его применении используют отягощения (от 10 до 15 кг) в сочетании с упражнениями, которые по своей структуре соответствуют основному спортивному навыку. Это позволяет одновременно совершенствовать спортивную технику и развивать необходимое для избранного вида спорта физическое качество. Носит название метод сопряженных воздействий.

Метод облегченных внешних усилий, который при выполнении скоростных упражнений позволяет овладевать умением выполнять предельно быстрые движения (уменьшение дистанции, высоты и т.д.)

Для предупреждения возникновения «скоростного барьера» при воспитании быстроты рекомендуется систематически чередовать методы, сочетая их в рамках одного занятия. Например, упражнения в

затруднительных условиях – 3–4 ускорения в гору, по лестнице; повторный бег с околопредельной скоростью; кратковременные ускорения в облегченных условиях под гору и т.д.

Соревновательный метод – стимулирует проявление предельных скоростных качеств и высокой волевой мобилизации. Метод можно применять в двух формах: при групповом выполнении упражнения; выполнении упражнения в парах. Для развития скоростных способностей используют упражнения, которые должны отвечать трем основным условиям:

- возможность выполнения с максимальной скоростью, упражнение должно быть хорошо освоено, чтобы концентрировать внимание только на скорость;

- во время тренировки не должно происходить снижение скорости при выполнении упражнения.

Средства для развития быстроты могут быть самыми разнообразными, особенно ценны подвижные и спортивные игры. При воспитании скоростных качеств, по мере роста спортивной квалификации, целесообразно обращать внимание на развитие мышечной силы и скоростно-силовых качеств, связанных с экономичностью движений. В тренировочном процессе развития быстроты лучше тренировать первый или второй день после отдыха.

Выносливость

Под выносливостью понимают способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки, ее интенсивности или как способность организма противостоять утомлению. Выносливость – многофункциональное свойство человеческого организма и интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного до целостного организма. Однако ведущая роль в проявлении выносливости принадлежит факторам энергетического обмена веществ и вегетативным системам, которые его обеспечивают, а именно сердечно-сосудистой, дыхательной, а также ЦНС.

Выносливость как качество проявляется в двух основных формах:

- в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности;

- в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Общая выносливость – это способность спортсмена продолжительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекая в действие многие мышечные группы. Уровень развития и проявления общей выносливости определяется: – аэробными возможностями орга-

низма (физиологическая основа общей выносливости); степенью экономизации техники движений; уровнем развития волевых качеств.

Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности. Основным показателем выносливости является максимальное потребление кислорода (МПК) л/мин. С возрастом и повышением квалификации МПК повышается. Средствами развития общей выносливости являются упражнения, позволяющие достичь максимальных величин сердечной и дыхательной производительности и удерживать высокий уровень МПК длительное время.

Специальная выносливость – это способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку за время, обусловленное требованиями его специализации. Иными словами – это выносливость к определенному виду спортивной деятельности, способность эффективно проводить технические приемы в течение схватки, игры и т.д. Специальная выносливость с педагогической точки зрения представляет многокомпонентное понятие, т.к. уровень ее развития зависит от многих факторов:

- общей выносливости;
- скоростных возможностей спортсмена;
- (быстроты и гибкости работающих мышц);
- силовых качеств спортсмена;
- технико-тактического мастерства и волевых качеств спортсмена.

Можно выделить два основных методических подхода к развитию специальной выносливости:

1) избирательный, основанный на направленном воздействии на каждый из факторов, от которых зависит уровень ее проявления в избранном виде спорта. Это связано с тем, что в одних видах спорта выносливость непосредственно определяет достигаемый результат (ходьба, бег на разные дистанции и т.д.), в других – она позволяет лучшим образом выполнить определенные тактические действия (бокс, спорт, игры и т.д.);

2) целостный подход, основанный на интегральном воздействии на различные факторы специальной выносливости.

В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений выносливость различают как: силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную и выносливость к статическим усилиям.

Под силовой выносливостью понимают способность преодолевать заданное силовое напряжение в течение определенного времени. В зависимости от режима работы мышц можно выделить статическую и динамическую силовую выносливость. Статическая силовая выносливость, следует из названия, характеризуется предельным временем сохранения определенных мышечных усилий (определенная рабочая поза). Динамическая силовая выносливость обычно определяется числом

повторений какого-либо упражнения. С возрастом силовая выносливость к статическим и динамическим силовым усилиям возрастает.

Координационная выносливость характеризуется способностью выполнять продолжительное время сложные по координационной структуре упражнения.

Логика тренировочного процесса остается прежней: сначала развитие общей выносливости и разносторонняя скоростно-силовая подготовка. По мере решения этой задачи, тренировочный процесс должен все больше специализироваться.

Уровень развития выносливости зависит от функциональных возможностей всех органов и систем организма, особенно ЦНС, ССС, дыхательной и эндокринной систем, а также состояния обмена веществ и нервно-мышечного аппарата. Некоторые виды выносливости могут не конкурировать друг с другом. Можно обладать высокой выносливостью в динамической работе и малой в удержании статического усилия. Это обусловлено различиями в биохимических механизмах обеспечения работ и в особенностях развития торможения в ЦНС. Чем больше интенсивность, тем меньше выносливость.

Одним из самых эффективных и доступных средств воспитания общей выносливости является бег.

Методика развития выносливости

Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывные и интегральные, а также контрольный или соревновательный. Каждый из методов имеет свои способности.

Равномерный непрерывный метод. Этим методом развивают аэробные способности в различных видах спорта, в которых выполняются циклические однократно-равномерные упражнения малой и умеренной мощности (продолжительность 15–30 мин, ЧСС – 130–160 уд/мин).

Переменный непрерывный метод. Заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения. Иногда этот метод называется метод игры скоростей. Предназначен для развития как специальной, так и общей выносливости.

Интегральный метод (разновидность повторного метода) – дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба, либо медленный бег. Используются представителями циклических видов спорта (лыжи и др.).

Развитие выносливости

Приступая к развитию выносливости, необходимо придерживаться определенной логики построения тренировочного процесса, т.к. нерациональное сочетание в занятиях нагрузки различной функцио-

нальной направленности может привести не к улучшению, а к снижению уровня тренированности.

На начальном этапе развития выносливости необходимо сосредоточить внимание на развитии аэробных возможностей с одновременным совершенствованием функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата, т.е. на развитие общей выносливости.

На втором этапе необходимо увеличить объем нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, применяя непрерывную равномерную работу в форме темпового бега, кросса, плавания и т.д. в форме круговой тренировки.

На третьем этапе необходимо увеличить объемы тренировочных нагрузок за счет применения более интенсивных упражнений, выполняемых методом интервальной и повторной работ, смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Нагрузку повышать постепенно.

Гибкость

Эффективность спортивной подготовки, а особенно в техническом компоненте, связана с важным свойством опорно-двигательного аппарата – гибкостью. Гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление таких физических качеств, как сила, быстрота реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая при этом энергозатраты и снижая экономичность работы организма, и зачастую приводит к серьезным травмам мышц.

В теории и методике физического воспитания гибкость рассматривается как морффункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы проявления гибкости:

- активную, характеризующую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря собственным мышечным усилиям;
- пассивную, характеризующую максимальной величиной амплитуды движения, достигаемую воздействием внешних сил, например, с помощью партнера, либо отягощениями и т.п.

В пассивных упражнениях достигается большая, чем в активных упражнениях амплитуда движений. Разницу между показателями активной и пассивной гибкости называют резервной напряженностью или «запасом гибкости».

Различают также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, оп-

ределяющая эффективность спортивной и профессиональной деятельности.

Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. Различают динамические, статические, а также смешанные упражнения на растягивание. Зависит проявление гибкости от многих факторов: от строения суставов, эластичности свойств связок, сухожилий мышц, силы мышц, формы суставов, размеров костей, а также от нервной регуляции тонуса мышц. С ростом мышц и связок гибкость увеличивается. Отражают подвижность анатомические особенности связочного аппарата. Причем мышцы – это тормоз активных движений. Мышцы плюс связочный аппарат и суставная сумка, в которую заключены концы костей и связок, – это тормоза пассивного движения и, наконец, кости – это ограничитель движения. Чем толще связки – суставная сумка, тем больше ограничена подвижность сочленяющихся сегментов тела. Кроме того, размах движений лимитирован напряжением мышц антагонистов. Поэтому проявление гибкости зависит не только от эластичности мышц, связок, формы и особенностей сочленяющихся суставных поверхностей, но и от способности человека сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение, т.е. от совершенства мышечной координации. Чем выше способность мышц-антагонистов к растяжению, тем меньшее сопротивление они оказывают при выполнении движений, и тем «легче» выполняются эти движения. Недостаточная подвижность в суставах, связана с несогласованной работой мышц, вызывает «крепощение» движений, что затрудняет процесс освоения двигательных навыков. К снижению гибкости может привести систематическое, или на отдельных этапах подготовки, применение силовых упражнений, если в тренировочный процесс включаются упражнения на растягивание.

Проявление гибкости в той или иной степени зависит и от общего функционального состояния организма, и от внешних условий времени суток, температуры мышц и окружающей среды, степени утомления. Обычно до 8–9 часов утра гибкость несколько снижена. Однако тренировка в утренние часы весьма эффективна. В холодную погоду и при охлаждении тела гибкость снижается, при повышении температуры среды и тела – увеличивается.

Утомление также ограничивает амплитуду активных движений и растяжимость мышечно-связочного аппарата. Касаясь возрастного аспекта проявления гибкости можно отметить, что гибкость зависит от возраста.

Обычно подвижность крупных звеньев тела постепенно увеличивается до 13–14 лет, объясняется тем, что в этом возрасте мышечно-связочный аппарат более эластичен и растяжим. В возрасте от 13–14

лет наблюдается стабилизация развития гибкости, и, как правило, к 16–17 годам стабилизация заканчивается, происходит остановка развития, а затем имеет устойчивую тенденцию к снижению. Вместе с тем, если после 13–14 лет не выполнять упражнения растягивания, то гибкость начнет снижаться уже в юношеском возрасте. И наоборот, практика показывает, что даже в возрасте 40–50 лет регулярные занятия с применением разнообразных средств и методов гибкость повышается. Даже выше уровень, чем в юные годы. Гибкость зависит и от пола. Так подвижность в суставах у девушек выше, чем у юношей примерно на 20–30%. Процесс развития гибкости индивидуализирован. Развивать и поддерживать гибкость необходимо постоянно.

Методика и методы развития гибкости

Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов.

Выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивает пассивную гибкость. Пассивная гибкость в 1.5–2.0 раза быстрее развивается, чем активная. Упражнения на гибкость должны выполняться во всех частях тренировочного занятия. Нежелательное снижение сократительной способности мышц от силовых упражнений можно преодолеть тремя методическими приемами:

1. Последовательное использование упражнений на силу и гибкость (сила + гибкость).

2. Поочередным применением упражнений на силу и гибкость (сила + гибкость + сила) в течение одного тренировочного занятия.

3. Одновременным (совмещенным) развитием силы и гибкости в процессе выполнения силовых упражнений.

Следует всегда помнить, что растягиваться можно лишь после хорошей разминки и при этом не должно быть никаких болевых ощущений.

Одним из наиболее принятых методов развития гибкости, является метод многократного растягивания. Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться больше при многократных повторениях, упражнения с постепенным увеличением размаха движений.

Количество повторений упражнений меняется, в зависимости от характера и направленности упражнения на развитие подвижности в том или ином суставе, темпа движений, возраста и пола занимающихся.

Пределом оптимального числа повторений упражнения является начало уменьшения маха движений или возникновение болевых ощущений. Мерой измерения гибкости служит максимально возможная амплитуда. Единицами измерения могут быть сантиметры или угловые градусы.

4. Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений. Основными средствами СФП являются соревновательные упражнения в «своем» виде спорта.

Соотношение средств и методов ОФП и СФП зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его спортивного стажа, периода тренировок и решаемых задач.

Принцип единства основывается на том, что приспособительные реакции организма на нагрузки носят избирательный характер и не могут обеспечить развитие всех необходимых для показа высокого спортивного результата качеств. Каждое качество в зависимости от биологической структуры используемых движений, от интенсивности нагрузки развивается специфически. Отклонение в ту или иную сторону при использовании либо специфических средств, либо общеразвивающих физических упражнений не дает необходимого эффекта. Уровень развития физических качеств неодинаков у представителей различных видов спорта.

Единственно правильное решение вопроса об использовании общей и специальной физической подготовки состоит в их разумном сочетании на разных этапах учебно-тренировочного процесса.

На начальном этапе подготовки должна преобладать базовая ОФП независимо от вида спорта. Использование средств ОФП для разносторонней подготовки необходимо и спортсменам высокого класса. В разных видах спорта для ОФП используются различные средства, специфические для данного вида спорта. Но при этом нельзя впадать в другую крайность – использовать преимущественно специализированные упражнения, тем более одни и те же. Это эмоционально обедняет процесс подготовки и, во-вторых, организм адаптируется к ним – результат неэффективности тренировочного процесса.

Средства специальной подготовки

Средством называется то, что используется для решения определенных задач. Комплекс средств составляют: физические и идеомоторные упражнения, гигиенические факторы и оздоровительные силы природы, технические и тренажерные устройства.

Физические упражнения – это двигательные действия, физические упражнения – основное и специфическое средство спортивной тренировки. В практике спорта общеподготовительные упражнения (различные двигательные действия из видов спорта, в которых спортсмен не специализируется) применяются для развития и совершенствования

ования всех основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Эффективность в немалой степени зависит от использования технических средств и тренажерных устройств. По назначению их условно можно разделить на следующие группы:

1. Технические средства по получению «срочной информации» о выполненных действиях (о скорости, темпе, величине усилий и ритме движений).

2. Технические средства по программированию действий, поведения спортсмена, т.е. устройств, позволяющих задавать спортсмену внешнюю (скорость, темп, длительность) или внутреннюю (определенную ЧСС) величину нагрузки, либо устройств, моделирующих игровые и боевые ситуации, в спортивных играх и единоборствах.

3. Тренажерные устройства, предназначенные для:

а) разучивания, совершенствования техники движений;

б) совершенствование СФП близкой к соревновательной.

Технические и тренажерные устройства позволяют разнообразить учебно-тренировочный процесс.

Методы специальной подготовки

Метод специальной подготовки – способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Методические приемы – часть того или иного метода, элементы выражающие отдельные действия тренера и обучающихся в процессе их взаимной деятельности.

Основные методы можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические (упражнения). Как правило, все эти методы и методические приемы применяются в физической, технической и тактической подготовке спортсмена. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами, условиями занятий профессиональной подготовленностью педагога-тренера и другими факторами.

Методические правила выполнения специальных упражнений

Основные методические правила и определенные условия выполнения упражнений, которые следует учитывать в занятиях.

Первое – с ростом числа повторений любых упражнений увеличением длительности их выполнения повышается общая выносливость, а с возрастанием длительности и интенсивности выполнения развивается специальная выносливость.

Второе – при преодолении внешних сопротивлений с умеренным напряжением мышц развиваются силовые качества участвующих в данном движении мышц – силовую выносливость:

– с возрастанием напряжения мышц (большой вес отягощений, сопротивление партнера и другие) постепенно увеличиваются объем-

ные показатели: мышечная масса, рельеф, окружность, толщина поперечника и их максимальная сила;

– при быстрой смене направления движения в приседаниях с выпрыгиванием, в прыжках, замахах при бросках и метаниях совершенствуются сократительные способности мышц – скоростно-силовые качества – быстрая, «взрывная» сила – прыгучесть.

Третье – выполнение любых упражнений с наибольшей амплитудой движений развивает гибкость и легкость, а с возможно большей скоростью и темпом повторений – максимальную быстроту и скорость передвижения.

Четвертое – чем большее число мышечных групп участвует в избранном упражнении (при невысоком темпе выполнения), тем больше совершенствуется ваша общая выносливость, при умеренном напряжении мышц – силовая выносливость, а при возрастании темпа и интенсивности – скоростная выносливость. Чем меньше число мышц включено в движение, в избранном упражнении, тем быстрее развивается локальная выносливость и силовые показатели этих групп мышц или отдельных мышц. При наивысших напряжениях их максимальные силовые показатели, а при высоком темпе их сократительные способности – быстрая сила.

Пятое – выполнение упражнений с участием значительного числа мышечных групп, быстрой сменой условий и последовательности их напряжения и расслабления (игровые, акробатические упражнения) способствует согласованности в работе мышц и мышечных групп, совершенствуют регуляторные механизмы, улучшают координацию, ловкость в движениях и равновесие.

Шестое – постоянный контроль мышечных ощущений, а также двигательная память способствуют при выполнении различных упражнений на силу, быстроту и выносливость овладению управлением в расслаблении мышц, не участвующих в работе, а также мышц – антагонистов.

Выполнение специальных упражнений при соблюдении рассмотренных правил вызывает взаимодействие различных воздействий и откликов на них организма – приспособительных реакций в результате которых формируются подчиненные связи и взаимосвязи.

Методическими принципами, которыми необходимо руководствоваться на учебно-тренировочных занятиях являются: принцип сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Принцип динамического упражнения определяет необходимость постоянного повышения требований к занимающимся, применение новых, более сложных физических упражнений, увеличение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности. Переход к более высо-

ким тренировочным нагрузкам должен проходить постепенно, с учетом функциональных возможностей и индивидуальных особенностей занимающихся. Повышение тренировочных нагрузок проявляется в различных формах. Так, прямолинейное повышение нагрузок используется, когда общий уровень их сравнительно невысок и требуется постепенно втянуться в работу. Ступенчатая же динамика резко стимулирует тренированность на базе уже проделанной работы: волнообразные колебания нагрузок в недельном, месячном, годовом циклах являются своеобразным фоном, на который накладываются прямолинейная и ступенчатая динамика.

5. Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова. Выделяют четыре группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой.

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика и др.). В этих видах спорта техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия ведущих фаз соревновательного упражнения, например, во время отталкивания в беге или в прыжках в длину и высоту, при выполнении финального усилия в метании копья, диска и т.д.

2. Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные, лыжные гонки, велоспорт и др.). Здесь техника направлена на экономизацию расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена.

3. Виды спорта, в основе которых лежит искусство движений (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.). Техника должна обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений.

4. Спортивные игры и единоборства. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством. Критериями технического мастерства являются:

1. Объем техники – общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.

2. Разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов. Так, в спортивных играх это соотношение частоты использования разных игровых приемов.

Данные показатели технического мастерства являются особенно значимыми в тех видах спорта, где имеется большой арсенал технических действий, – спортивные игры, единоборства, гимнастика, фигурное катание.

Эффективность владения спортивной техникой характеризуется степенью близости техники спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту.

Оценку эффективности техники осуществляют несколькими способами:

а) сопоставление ее с некоторым биомеханическим эталоном. Если техника близка к биомеханически рациональной, она признается наиболее эффективной;

б) сопоставление оцениваемой техники движений с техникой спортсменов высокой квалификации;

в) сопоставление спортивного результата с результатами в технически более простых заданиях, характеризующих двигательный потенциал спортсмена – силовой, скоростно-силовой и др. Например, выполняется бег на 30 м с низкого, а затем высокого старта. Разница во времени будет характеризовать эффективность техники низкого старта;

г) сопоставление показанного результата с затратами энергии и сил при выполнении двигательного действия. Чем меньше будут затраты энергии, т.е. экономичность его движений, тем выше эффективность техники.

Освоенность техники движений. Этот критерий показывает, как заучено, закреплено данное техническое действие.

Для хорошо освоенных движений типичны:

а) стабильность спортивного результата и ряда характеристик техники движения при его выполнении в стандартных условиях;

б) устойчивость (сравнительно малая изменчивость) результата при выполнении действия (при изменении состояния спортсмена, действия противника в усложненных условиях);

в) сохранение двигательного навыка при перерывах в тренировке;

г) автоматизированность выполнения действий.

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Задачи в процессе общей технической подготовки решаются следующие:

1. Увеличить (или восстановить) диапазон двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в виде спорта.

2. Овладеть техникой упражнений, применяемых в качестве средств ОФП.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в виде спорта. Она обеспечивает решение следующих задач:

1. Сформировать знания о технике спортивных действий.

2. Разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена.

3. Сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях.

4. Преобразовать и обновить формы техники (в той мере, в какой это продиктовано закономерностями спортивно-тактического совершенствования).

5. Сформировать новые варианты спортивной техники, не применявшиеся ранее.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

а) беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

б) показ техники изучаемого движения;

в) демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомagneфонных записей;

г) использование предметных и других ориентиров;

д) звуко- и светолидирование;

е) различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

При выполнении спортсменом каких-либо физических упражнений используются следующие средства и методы:

а) общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в виде спорта;

б) специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой вида спорта;

в) методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

г) равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Структура процесса обучения.

Обучение – это целенаправленный систематический и организационный процесс формирования и развития у личности определенных качеств, необходимых для выполнения каких-либо функций.

Учение – это деятельность обучаемого по овладению знаниями, умениями и навыками.

Преподавание – это педагогическая деятельность учителя по организации и управлению учебной деятельностью занимающихся.

Обучение двигательному действию происходит определенное время, по этапам. Каждый этап характеризуется определенными целями, задачами, признаком и т.д.

Этап – это условное деление педагогического процесса, который отражает педагогические и биологические закономерности.

Весь процесс обучения делится на три этапа:

I. Этап начального разучивания.

Задачи:

1. Сформировать общее представление об изучаемом двигательном действии.

2. Опробовать двигательное действие с целью создания представления об основных элементах действия.

3. Добиться целостного выполнения действия в общих чертах.

4. Предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.

В зависимости от особенностей и сложности изучаемой техники действия, физической подготовленности занимающихся двигательное действие разучивается по частям или в целом. На этом этапе разучивания действия широко применяют подводящие упражнения в условиях, облегчающих выполнение движений.

Продолжительность этапа начального разучивания двигательного действия зависит от:

а) степени сложности изучаемого действия;

б) уровня подготовленности занимающихся;

в) индивидуальных особенностей;

г) сознательного отношения занимающихся к процессу обучения.

На данном этапе важно предупредить и исправить ошибки. Освоение действия протекает без ошибок и с появлением ошибок.

Первый способ утверждает, что ошибки не способствуют обучению, необходима детализация и регламентация всех условий обучения. Стремление к обучению без ошибок.

Второй способ признает целесообразность некоторых ошибок, как основу для поиска оптимального варианта движения. Оба правила обучения имеют разные подходы к решению проблемы, но приводят к образованию двигательного умения и навыка.

К ошибкам следует относить те движения, которые по мере продвижения двигательных умений в навык становятся малоэффективными. Таким образом, под ошибки попадают движения, требующие лишь дальнейшего улучшения.

Причины появления ошибок:

1. Недостаточное представление о двигательном действии.
2. Неправильное выполнение предыдущих действий.
3. Недостаточная физическая подготовленность и развитие двигательных качеств.
4. Несоответствие мест занятий, инвентаря, оборудования.
5. Повышенная возбудимость, боязнь, невнимательность, неуверенность, утомление занимающихся.

Зная причины появления ошибок, можно определить эффективные меры по их исправлению.

Правила исправления ошибок разнообразны:

1. Ошибка должна быть понята занимающимся.
2. Исправление ошибок должно соответствовать возможностям занимающегося.
3. Предоставить возможность занимающемуся дополнительных попыток для овладения правильным способом выполнения.
4. Ошибки исправлять не все сразу, а последовательно – по степени значимости.

Способы исправления двигательных ошибок должны быть направлены против причин, а не наоборот.

II. Этап двигательного действия.

Задачи:

1. Углубить понимание закономерностей движений изучаемого действия.
2. Добиться свободного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля характеристик техники.
3. Создать предпосылки вариативного двигательного действия.
4. Устранить все ошибки.

Основа процесса обучения – многократное повторение с последующим повторением – содержит в себе элементы нового «повторения без повторений».

Эффективность обучения во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств обучения. Использовать метод целостного исполнения действия необходимо в комплексе с зрительной, звуковой и двигательной наглядностью, направленной на создание правильного исполнения деталей техники. По мере устранения техники возрастает роль идеомоторной тренировки (способствует уточнению движений). На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств (подготовительные, подводящие,

имитационные упражнения). Число повторений нового действия определяется возможностью обучающегося улучшать движения при каждой попытке. Интервалы отдыха между подходами должны обеспечивать оптимальную готовность к повторению задания и определяются восстановлением физических и психологических сил. Объем нагрузки лимитируется качеством выполнения.

III. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Задачи:

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия.
2. Расширить диапазон вариативности техники действия.
3. Завершить совершенствование индивидуализации техники.
4. Добиться выполнения двигательного действия с требованиями его практического использования.

Увеличивается количество повторений в обычных, непривычных условиях, что позволяет вырабатывать гибкий навык. Однако в зависимости от двигательного навыка должно определяться целесообразное соотношение простых и вариативных повторений упражнения. Вариативность повторения заключается:

- 1) в виде заданий, требующих поиска решения;
- 2) применение двигательного действия в изменяющихся условиях;
- 3) разнообразие вариантов исполнения повышает интерес занимающихся к занятиям.

Количество повторений для педагогического эффекта должно быть оптимальным и зависит от ряда факторов: сложности упражнения, уровня подготовленности занимающегося, методики обучения.

Приспособление навыка к изменяющимся условиям – процесс творческий, развивает интеллектуальную сферу занимающегося. Формирование двигательного навыка является выражением прикладного значения физического воспитания, повышением спортивного мастерства.

6. Тактическая подготовка направлена на усвоение спортсменами необходимых знаний в области тактики. Тактика – раздел теории, изучающий целесообразные средства, способы и формы ведения спортивной борьбы. Тактика самый динамичный элемент игровой деятельности. В основе тактической деятельности лежит психическая деятельность высших отделов человеческого мозга. Тактическая деятельность носит комплексный характер и включает интеллектуальные и физические способности человека.

Форма тактики – это определенные комплексы различных организованных действий спортсмена и команды. Формы тактики связаны с характером соревновательной борьбы. Следует различать групповую и командную формы тактических действий, в зависимости от того,

применяются ли они для нападения (в спортивных играх – быстрый прорыв, позиционное нападение) или защита. Следует различать пассивную и активную тактику. Пассивная тактика – умышленное предоставление инициативы противнику (бег «из-за спины»). Активная тактика – это навязывание противнику действий, выгодных для себя: рваный бег, замедленная игра в центре с рывком.

Тактическая подготовка сводится к планомерному, систематическому и рациональному использованию техники для решения конкретных спортивных задач.

Основной задачей тактического совершенствования является разработка и реализация такого варианта распределения сил, который приводил бы к наиболее целесообразному использованию функционального и технического потенциала.

Для решения задач тактической подготовки рекомендуется система упражнений и методических подходов становления спортивной тактики, включающую следующие компоненты:

1) создание облегчающих условий при освоении рациональных вариантов распределения сил;

2) создание условий, устанавливающих реализацию оптимального тактического плана при закреплении тактических навыков (выполнение задания в непривычных условиях, введение дополнительных помех);

3) выдерживание тактической схемы при существенной вариативности пространственно-временных, динамических характеристик движений или, напротив, неожиданное изменение тактики по дополнительному сигналу, либо в связи с резко изменившейся ситуацией.

4) необходимость реализации оптимальной тактической силы при работе в условиях значительного и постоянно прогрессирующего утомления.

Источниками знаний в области тактики являются беседы, лекции, кинофильмы, видеозаписи соревнований, чтение специальной литературы. Основным средством обучения в совершенствовании тактики является многократное выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений в строгом соответствии с разработанной схемой и при постоянном контроле за эффективностью двигательных действий.

7. Психологическая подготовка – это процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его моральных и волевых качеств. Она осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях.

Психологическая подготовка представляет собой педагогический процесс воспитания спортсмена как личности, отвечающей современным социальным запросам и способной преодолевать психические трудности, свойственные спортивной деятельности.

Психологическая работа со спортсменами должна быть целенаправленна, и включать в себя:

- 1) формирование у спортсменов устойчивого интереса к занятиям в выбранном виде спорта;
- 2) укрепление процессуальной мотивации спортивной деятельности;
- 3) выявление у занимающихся способностей к конкретному виду спортивной деятельности;
- 4) изучение индивидуального уровня развития ведущих для конкретного вида спорта психических функций;
- 5) развитие и совершенствование необходимых психических функций и качеств;
- 6) развитие способности к управлению своими движениями и психическим состоянием.

Наиболее значимые аспекты психологической работы со спортсменами:

1. Учет психологических трудностей спортсменов, связанных с началом спортивной карьеры.
2. Помощь спортсменам в преодолении соревновательного стресса.
3. Создание условий для развития значимых личностных характеристик спортсменов.
4. Развитие навыков саморегуляции, концентрации внимания.

Спортивная деятельность занимает существенное место в жизни человека, становится одним из основных факторов его нравственного воспитания и самовоспитания. Одновременно она ставит сложные воспитательные проблемы. Формирующее влияние спорта на личность реализуется в условиях особых межличностных отношений, выходящих далеко за рамки чисто педагогических.

Очень важно в процессе учебно-тренировочной работы не только подготовить высококвалифицированного спортсмена с точки зрения его физических качеств и технико-тактических навыков, но и оказать положительное влияние на развитие его характера, совершенствование мировоззрения, духовной сферы, формирование чувства коллективизма, разносторонних интересов и т.п.

Структура психологической подготовки личности спортсменов, специализирующихся в спортивных играх, отличается многообразием и сложностью, наличием психических возможностей, обусловленных особенностями вида спорта.

Для спортсменов, специализирующихся в спортивных играх, характерны повышенное внимание, эффективное зрительное восприятие, быстрота сенсомоторного реагирования и оперативного мышления, поиск неожиданных решений возникающих задач, настойчивость, решительность, смелость, сообразительность, эмоциональная устойчивость, широкое распределение, быстрое переключение и ус-

тойчивость внимания, быстрота и точность сложных двигательных реакций, легкость образования и перестройки двигательных навыков. Связано это с тем, что в этих видах спорта на первый план выступает система перцептивно-интеллектуальных и эмоциональных процессов, протекающих в непрерывно меняющихся условиях при дефиците времени для восприятия и анализа ситуаций, принятия и реализации решений, при активном противодействии соперника. Соревновательная деятельность в этих видах спорта требует не только точного восприятия объектов, но и оперативной мыслительной деятельности, обеспечивающей анализ ситуации, выбор и реализацию оптимального решения из ряда альтернатив.

В процессе психологической подготовки необходимо научить спортсменов анализировать свое состояние, правильно оценивать ощущения и увязывать их с функциональными возможностями двигательного аппарата. Недостаточная способность оценивать нарастание чувства тревоги, психического и мышечного напряжения, неуверенности нередко является фактором, ограничивающим эффективность как соревновательной, так и тренировочной деятельности.

Выполнение любого технического приема в спортивных играх проходит под постоянным контролем сознания.

Одной из важных психологических особенностей двигательных навыков является то, что спортсмен, выполняя те или иные приемы, регулирует свои движения и мышечные усилия в связи с оценкой расстояния между игроками. Все это связано с выработкой зрительно-моторной координации, точных и дифференцированных пространственных, временных восприятий и выполняемых движений.

Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий в значительной степени определяется высоким уровнем развития таких свойств внимания, как объем, интенсивность, устойчивость, распределение, переключение и т.д.

Чем интенсивнее внимание, тем больше нервной энергии затрачивает спортсмен. Длительность игры, разнообразие тактических ситуаций требуют высокой устойчивости внимания, сохранения способности к эффективной мобилизации его на протяжении всего поединка, способности противостоять различным отвлечениям.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. В тактических действиях реализуется творческое мышление, память, представление и воображение.

Для достижения победы в соревнованиях надо уметь применять целесообразные методы спортивной борьбы, находить наиболее эффективные в данных условиях способы и приемы, применять неожиданные для соперников комбинации, создавать условия, благоприятные для своей команды.

Развитие способности управлять своими эмоциями. Большая двигательная активность игроков, быстро меняющаяся игровая обстановка, чередование удач и неудач, физическое напряжение, кроме того, влияние зрителей, активно выражающих свое отношение к тому, что происходит на площадке, – все это дает право считать игровые виды спорта эмоциональными. Для процесса игры характерны не только ярко выраженные положительные и отрицательные эмоциональные состояния, интенсивность их переживаний, но и переменность успеха во время игры определяет резкую их смену. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование может быть осуществлено при помощи специальных приемов:

- 1) сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций;
- 2) применение в разминке специальных упражнений, движений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению;
- 3) регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений;
- 4) воздействие при помощи слова. Словом можно человека окрылить, вселить уверенность, обрадовать, успокоить и, напротив, огорчить и т.п.;
- 5) преднамеренное изменение направленности и содержание мыслей и представлений;
- 6) применение специального массажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- 7) применение приемов аутогенной тренировки в целях снятия или снижения влияния неблагоприятных эмоций перед игрой и снятия излишнего нервного возбуждения.

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления и руководства командой.

Средства и методы формирования личности в специфических условиях подготовки в виде спорта

Психологическая обстановка осуществляется различными методами. Помимо общепедагогических, таких, как упражнения в преодолении трудностей, разъяснения, побуждения, одобрения и прочее, существуют и специальные:

- 1) метод настраивающихся упражнений, позволяющий с помощью двигательных действий привести спортсмена в нужное психическое состояние;
- 2) метод идеомоторных упражнений, позволяющий путем мысленного воспроизведения двигательных действий добиться концентрации внимания на ведущих движениях;
- 3) метод психорегулирующей тренировки, позволяющий с помощью специальных форм воздействия, с одной стороны, снять напря-

жение, успокоить спортсмена, а с другой – мобилизовать его на преодоление предстоящих трудностей.

Технология воспитательной деятельности – это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария. Она определяет стратегию, тактику и технику организации процесса воспитания в сфере физической культуры и спорта.

Оказывая воспитывающее влияние на человека, каждый метод воспитания выполняет вполне определенные функции и обладает свойствами преимущественного развития у него определенных качеств. Любой метод воспитания включает в себя совокупность собственных лишь ему средств и приемов педагогического воздействия, с помощью которых решаются характерные для данного метода воспитательные задачи.

Основу методов воспитания составляют средства и приемы, которые связаны между собой и в практике воспитания применяются в единстве.

Средства воспитания – это все то, с помощью чего преподаватель воздействует на воспитуемых. К средствам воспитания относятся: слово, наглядные пособия, кино- и видеофильмы, беседы, собрания, традиции, литература, произведения изобразительного и музыкального искусства и др.

Приемы воспитания – это частные случаи действий по использованию элементов или отдельных средств воспитания в соответствии с конкретной педагогической ситуацией. По отношению к методу приемы воспитания носят подчиненный характер.

Наиболее действенными методами воспитания являются:

- традиционные убеждения, упражнения, поощрения, принуждения и пример;
- инновационные – модельно-целевой подход, проектирование, алгоритмизация, творческая инвариантность и др.;
- неформально-личностные;
- тренингово-игровые – социально психологические тренинги, деловые игры и др.;
- рефлексивные.

Воспитание волевых качеств

Воля как сознательная организация и саморегуляция деятельности, направленная на преодоление внутренних трудностей, – это, прежде всего, власть над собой, над своими чувствами, действиями. Общеизвестно, что у разных людей эта власть обладает разной степенью выраженности.

Обыденное сознание фиксирует огромный спектр индивидуальных особенностей воли, различающихся по интенсивности своих про-

явлений, характеризующихся на одном полюсе как сила, а на другом как слабость воли, умеет преодолевать любые трудности, встречающиеся на пути к достижению поставленной цели, при этом обнаруживает такие волевые качества, как решительность, мужество, смелость, выносливость и т.п. Слабовольные люди пасуют перед трудностями, не проявляют решительности, настойчивости, не умеют сдерживать себя, подавлять сиюминутные побуждения во имя более высоких, нравственно оправданных мотивов поведения и деятельности.

Наиболее типичным проявлением слабой воли является лень – стремление человека отказаться от преодоления трудностей, устойчивое нежелание совершать волевое усилие. Примечательно, что многие люди, во всех других случаях менее склонные признаваться в каких-либо недостатках, весьма легко признают за собой этот дефект.

Положительные качества воли, проявления ее силы обеспечивают успешность деятельности, с лучшей стороны характеризуют личность человека. Перечень подобных волевых качеств очень велик: мужество, настойчивость, решительность, самостоятельность, самообладание и многое другое.

Решительность – это индивидуальное качество воли, связанное со способностью и умением самостоятельно принимать ответственные решения и неуклонно реализовывать их в деятельности. Самостоятельность воли может быть противопоставлена, с одной стороны, упрямству, а с другой – внушаемости. Внушаемый субъект не имеет своего мнения и поступает под влиянием обстоятельств и давления со стороны других людей, проявляет комфортность. Следствием безволия является и упрямство, которое побуждает поступать вопреки доводам разума и советам окружающих.

Приемы самовоспитания воли могут быть весьма разнообразными, но все они включают соблюдение следующих условий.

1. Начинать воспитание воли следует с приобретения привычки преодолевать сравнительно незначительные трудности.

2. Преодоление трудностей и препятствий совершается для достижения определенных целей. Чем значительнее цель, тем выше уровень волевых мотивов, тем большие трудности способен преодолеть человек.

3. Принятое решение должно быть исполнено. Всякий раз, когда решение принимается, но исполнение снова и снова откладывается, воля человека дезорганизуется.

Одним из существенных условий закалки воли человека являются систематические занятия спортом. Преодоление трудностей при занятиях физической культурой является подлинной тренировкой не только мышц человека, но и его воли.

В числе важнейших составляющих волевых качеств нужно особо выделить способность к волевой стимуляции интенсивной мышечной

деятельности, возможно более полной мобилизации функциональных ресурсов.

Волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания волевых качеств органически увязывается совершенствованием технико-тактического мастерства, развитием физических качеств, интегральной подготовкой спортсмена. Практической основой методики волевой подготовки в спортивной тренировке являются: регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в учебно-тренировочный процесс дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конструкции.

Наиболее характерной чертой, свойственной каждому спортсмену, безусловно, является исключительная сила воли. Свое высшее выражение воля находит в проявлении так называемых «бойцовских качеств», т.е. способности максимально сконцентрировать все физические и духовные усилия в момент ответственных соревнований, перетерпеть усталость, боль, сломить сопротивление соперника и продемонстрировать максимальные возможности, необходимые для достижения победы. Отличительным признаком высоких бойцовских качеств как раз и является достижение на соревнованиях более высоких результатов, чем на тренировках.

В процессе спортивных занятий предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первого же спортивного занятия. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях. Привычка доводить любое дело до конца, быть всегда и во всем обязательным формируется на основе неуклонного выполнения тренировочных и соревновательных заданий.

Инициативность состоит в способности к самостоятельным волевым действиям. Для развития инициативности и активности широко используются подвижные и спортивные игры и другие виды двигательной деятельности, в ходе которых занимающиеся должны быстро и правильно оценивать внезапно возникшую обстановку, продумать и избирать целесообразный план действий в этой обстановке, решаться на самостоятельные действия.

Стойкость – это волевое качество, проявляющееся в особо трудных обстоятельствах. Основными компонентами этого качества являются мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Одним из средств воспитания стойкости является организация таких тренировочных занятий и соревнова-

ний, которые содержат в себе элементы значительных трудностей. Нужно постоянно воспитывать в спортсменах волю продолжать выполнять упражнения, несмотря на наступающую усталость.

Решительность – это выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Решительность воспитывается в процессе выполнения упражнений, которые должны удовлетворять следующим требованиям: 1) содержать элементы нового и неожиданного; 2) содержать трудности, связанные с проявлением решительности.

Воспитание настойчивости и упорства в достижении цели – одна из важнейших задач в подготовке спортсменов. Для воспитания настойчивости, упорства необходимо не только стремиться к цели, но и верить в ее достижение.

8. Теоретическая подготовка спортсмена – это педагогический процесс повышения научно-теоретического уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их, тренировочных занятиях и соревнованиях.

Методические указания по теоретической подготовке спортсмена:

1. Программа теоретической подготовки должна включать в себя общее понятие системы физического воспитания. В процессе специальной теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике, раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

2. Спортсмен должен знать цели и задачи, стоящие перед ним, уметь разбираться в средствах и методах воспитания физических качеств, в формах тренировочных занятий и планировании их; периодизацию круглогодичной тренировки; роль спортивных соревнований в тренировочном процессе, анализировать спортивные и функциональные показатели, вести дневник.

3. Необходимо знать свои индивидуальные особенности, слабые и сильные стороны подготовленности, переносимость организма к нагрузкам, продолжительность процессов восстановления, а это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, психологии, гигиены, биомеханики.

4. Вопросы гигиенического режима спортсмена также вошли в программу теоретической подготовки. Спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма его профилактики.

5. Для теоретической подготовки спортсменов необходимо посещать специально организованные лекции и беседы, изучать рекомендованную специальную литературу по вопросам теории и методики.

Повышение интеллектуального уровня как фактор неуклонного роста спортивного мастерства.

Красота, сила и здоровье нашего тела – это новый культурный критерий человеческой цивилизации. Физкультурная революция совершается не в спортивных залах, а в человеческих умах. Сильное тело – это не эстетическая прихоть, а единственный способ выстоять в наше время глобальных стрессов: социальных, информационных, экологических и психических. Когда вы тренируетесь, вы делаете более сильным не только мускулы, но и характер.

Спорт воспитывает человека эстетически и морально, формирует нравственное поведение и отношение к людям, к себе, к учебе и к труду, воспитывает самоконтроль и самооценку своих действий, эмоций, психику.

Развитие личности на всех этапах жизни должно рассматриваться как процесс превращения индивида в самостоятельного и сознательного субъекта деятельности. Во все время индивидуальность человека развивалась через самоутверждение, которое как способ развития индивидуальных черт личности происходит в определенном социуме и анализируется с позиции конкретных условий среды. Индивид становится личностью при целенаправленной, планомерной, осознанной организации его познавательной деятельности, через развитие интеллектуальных возможностей, способностей и интереса.

В спорте, как и во всех областях жизни и деятельности, интеллектуальный уровень людей весьма разнообразен, чем выше уровень спортивных достижений, тем выше уровень интеллектуального развития. Можно долго перечислять спортсменов, достигших высоких результатов не только на спортивном, но и на научном, на педагогическом поприще. Без интеллекта не будет победы в спорте. А выше подняться, «не включая голову», просто нельзя.

Интеллектуальная подготовка спортсмена определяется мировоззрением, широтой взглядов на все многообразие факторов и явлений, в том числе и на сущность спортивной деятельности, и требует овладения знаниями объективных закономерностей современной тренировки, пониманием принципов периодизации и планирования спортивной тренировки, знанием сущности и особенностей спортивной подготовки а также знанием биологических, медицинских, психологических и социальных процессов, необходимых для эффективной спортивной подготовки.

Интеллектуальная подготовка спортсмена охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Интеллектуальная подготовка имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спорт-

смена, его волевой и специальной психической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства. Она тесно связана и с воспитанием физических способностей. Во всех этих отношениях существенное значение имеют два основных аспекта интеллектуальной подготовки спортсмена: его интеллектуальное образование и воспитание интеллектуальных способностей.

В содержание интеллектуального образования входит совокупность разнообразных знаний, необходимые для успешной тренировочной и соревновательной деятельности. Это могут быть:

- знания мировоззренческого, мотивационного характера, т.е. знания, которые формируют взгляд на мир в целом, позволяют осмыслить сущность спортивной деятельности; общественный и личностный смысл спорта вообще и спортивных высших достижений в частности;

- знания, способствующие воспитанию устойчивых мотивов и правил поведения;

- знания, составляющие научный базис подготовки спортсмена (принципы и закономерности спортивной подготовки, естественно-научные и гуманитарные основы спортивной деятельности и т.п.);

- спортивно-прикладные знания, включающие сведения о правилах спортивных соревнований, спортивной технике и тактике избранного вида спорта, критериях эффективности и путях освоения, средствах и методах физической и психологической подготовки, методике построения тренировки, внутренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни и питания, о восстановительных мероприятиях, правилах контроля, материально-технических, организационно-методических условиях занятий спортом и т.д.

Тренер должен постоянно стремиться к тому, чтобы сделать своего ученика активным участником совместного творческого процесса. Непременным условием этого является достаточная теоретическая подготовка спортсмена.

Знание общих закономерностей спортивной тренировки, особенностей психических процессов, четкое представление о строении и функциях организма человека позволяет спортсмену не только быстрее и глубже понять замысел тренера, но и точнее оценить свои собственные ощущения и восприятия. Все это обеспечит более полное использование имеющихся возможностей и успешный поиск скрытых резервов.

Основная форма теоретической подготовки спортсмена – активное, творческое участие в планировании и организации тренировочного процесса. Разрабатывая план тренировки, переходя к использованию новых средств и методов, тренер должен стремиться к тому, чтобы спортсмен осмысливал и анализировал свои действия, а не был бы механическим исполнителем воли тренера.

Эффективной формой теоретической подготовки являются так же специальные теоретические занятия, лекции, семинары, которые особенно целесообразны в период пребывания в спортивных лагерях и на тренировочных сборах.

Формы теоретической подготовки и степень сложности изучаемого материала должны соответствовать подготовленности спортсменов.

Т Е М А XII НАГРУЗКА, ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Вопросы:

1. *Направленность нагрузок.*
2. *Адаптация в спортивной тренировке.*
3. *Нагрузка и реакция адаптации к ней.*
4. *Направленность нагрузки.*
5. *Основные компоненты нагрузки.*

1. Скорость адаптационных перестроек в организме спортсменов, их направленность и достигнутый уровень адаптации обуславливаются характером различной направленностью используемых нагрузок. По характеру нагрузки подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические, локальные, частичные и глобальные; по величине – малые, средние, значительные (около-предельные), большие (предельные); по направленности – развивающие отдельные двигательные способности (скоростные, силовые, координационные, выносливость, гибкость) или их компоненты (например, алактатные или лактатные анаэробные возможности, аэробные возможности), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и др; по координационной сложности – выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, или связанные с выполнением движений высокой координационной сложности; по психической напряженности – предъявляющие различные требования к психическим возможностям спортсменов.

Выделяются также нагрузки по принадлежности к тому или иному структурному образованию тренировочного процесса. В частности, следует различать нагрузки отдельных тренировочных и соревновательных упражнений или их комплексов, нагрузки тренировочных за-

нятий, дней, суммарные нагрузки микро-, мезоциклов, макроциклов, периодов и этапов подготовки тренировочного года.

Величину тренировочных и соревновательных нагрузок можно охарактеризовать с «внешней» и «внутренней» стороны.

«Внешняя» сторона нагрузки в наиболее общем виде может быть представлена показателями суммарного объема работы. В их числе общий объем работы в часах, объем циклической работы (бега, плавания, гребли и др.) в километрах, кол-во тренировочных занятий, подходов к снарядам, игр, схваток, подходов, серий упражнений, соревновательных стартов и т.д.

Для полной характеристики «внешней» стороны тренировочной нагрузки выделяют частные объемы нагрузки, отражающие планирование в общем объеме работы, выполняемой с повышенной интенсивностью или способствующей преимущественному совершенствованию отдельных сторон подготовленности. Для этого определяют, например, процент интенсивности работы в общем ее объеме, соотношение работы, направленной на развитие отдельных качеств и способностей, средств общей и специальной подготовки и др.

Для оценки «внешней» стороны нагрузки широко используют показатели ее интенсивности. К таким показателям относят: темп движений, скорость их выполнения, время преодоления тренировочных отрезков и дистанций, величину отягощений, протяженность отрезков и дистанций, количество подходов, серий, суммарный объем работы.

Однако наиболее полно нагрузка характеризуется с «внутренней» стороны, т.е. по реакции организма на выполняемую работу. Наряду с показателями, несущими информацию о срочном эффекте нагрузки, проявляющемся в изменении состояния функциональных систем непосредственно во время работы и сразу после ее окончания, могут использоваться данные о характере и продолжительности протекания периода восстановления. О величине нагрузки можно судить по самым различным показателям, характеризующим степень активности функциональных систем, преимущественно обеспечивающих выполнение данной работы. К таким показателям относятся: время двигательной реакции, время выполнения одиночного движения, величина и характер развиваемых усилий, данные о биоэлектрической активности мышц, частота сокращений сердца, частота дыхания, вентиляция легких, сердечный выброс, потребление кислорода, скорость накопления и количество лактата в крови и др. Величина нагрузки, помимо указанных показателей, может быть охарактеризована продолжительностью восстановления работоспособности, запасов КФ и гликогена, активности окислительных ферментов, быстроты и подвижности нервных процессов, устранения лактата и др.

Внешние и внутренние характеристики нагрузки тесно взаимосвязаны: увеличение объема и интенсивности тренировочной работы приводит к усилению сдвигов в функциональном состоянии различных систем и органов, к возникновению и углублению процессов утомления, замедлению восстановительных процессов.

Тренировочные и соревновательные нагрузки

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

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

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

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

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

К восстановительным нагрузкам относятся малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25–30% по отношению к большим и требующим восстановления не более 6 ч. Выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован, прежде всего, с позицией эффективности.

В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон: аэробная восстановительная – ЧСС = 140–145 уд/мин, МПК = 40–70%; аэробная развивающая – ЧСС = 160–170 уд/мин, МПК – 60–90%; смешанная анаэробно-аэробная – ЧСС = 180–185 уд/мин, МПК= 80–100%, соревновательная деятельность 1,5–2 ч; анаэробно-гликолитическая – ЧСС = 180–200 уд/мин, МПК – 80%, анаэробно-алактатная работа 15–20 с, 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.

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

Психическая нагрузка определяется уровнем волевого и морального напряжения, эмоциональности и т.п. Оно условно выражается в баллах, отражающих уровень нагрузок как в отдельном задании, так и в тренировочном занятии.

Внешние и психические нагрузки тренер учитывает при планировании и контроле, а внутренние – для определения соответствия первых двух возможностям организма.

При воздействии нагрузки на организм спортсмена возникает эффект:

- срочный (реакция организма на одно тренировочное задание);
- отставленный (изменение состояния спортсмена после тренировочного занятия);
- кумулятивный (изменение состояния после всей системы тренировочных занятий).

2. Под адаптацией следует понимать процесс приспособления организма к внешней среде или изменениям, происходящим в самом организме. В современной биологии выделяют различные типы адаптации. Применительно к спортивной тренировке рассмотрим, прежде всего, те проявления адаптации, которые связаны с приспособительными реакциями организма спортсмена в ответ на изменяющиеся требования внешней и внутренней среды. Эти реакции могут быть выражены глубокими изменениями в организме спортсмена, носящими как структурный, так и функциональный характер.

Выделяют два типа адаптации – срочную, но не стабильную, и долговременную, относительно стабильную адаптацию. Примером срочной адаптации могут служить реакции организма нетренированного и тренированного человека на выполнение однократной физической нагрузки (пробега с максимальной скоростью 400 – метровой дистанции). Сразу после начала работы наблюдаются резкие сдвиги в деятельности функциональных систем и механизмов к концу работы достигают высоких величин. У неподготовленного человека сдвиги при выполнении аналогичной работы ниже, чем у квалифицированно-го бегуна, однако также могут достигать существенных величин.

Срочные адаптационные реакции обусловлены величиной раздражителя, тренированностью спортсмена, способностью его функциональных систем к эффективному восстановлению и в целом доста-

точно быстро преходящи. Например, после кратковременных упражнений показатели могут нормализоваться за несколько десятков секунд, а после бега на марафонскую дистанцию (42 195 м) – за 9–12 дней. Эффективность этой системы находится в строгом соответствии с ее функциональным ресурсом, имеющимся в данный момент, который и ограничивает интенсивность и продолжительность выполняемой работы. Увеличение этого ресурса требует многократного проявления максимальных или близких к ним возможностей функциональной системы, в результате чего и формируется долговременная адаптация.

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

Нужно учитывать, что интенсивные физические нагрузки способны в короткое время привести к значительному повышению функциональных возможностей различных органов и систем организма. Так, посредством специальной тренировки можно увеличить объем мышечной массы за 2–3 месяца трехразовых еженедельных занятий на 15–30% и более, объем сердечной мышцы за 2 месяца регулярной тренировки может возрасти на 200 см³.

Срочные адаптационные реакции могут быть подразделены на три стадии.

Первая стадия связана с активизацией деятельности различных компонентов функциональной системы, обеспечивающей выполнение заданной работы. Это проявляется в резком возрастании частоты сокращений сердца, вентиляции легких, потреблении кислорода, накоплении лактата в крови и т.д.

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

Переход в третью стадию характеризуется нарушением установившегося баланса между запросом и его удовлетворением в силу утомления нервных центров, обеспечивающих регуляцию движений в деятельности внутренних органов, истощением углеводных ресурсов организма и др.

Рационально построенный тренировочный процесс предполагает протекание первых трех стадий адаптации. При этом следует указать на то, что протекание адаптационных реакций в пределах указанных стадий может относиться к различным компонентам структуры подготовленности спортсмена и его соревновательной деятельности в целом. В частности, по такому пути протекает адаптация как отдельных органов (например, сердца), функциональных систем (например, системы обеспечивающей уровень аэробной производительности), так и формируется подготовленность спортсмена в целом, проявляющаяся в способности к достижению спортивного результата, запланированного на данном этапе спортивного совершенствования.

Приспособительные изменения, являющиеся ответной реакцией организма на внешние воздействия, могут протекать в нескольких направлениях: 1) накопления структурных элементов органов и тканей, обеспечивающего прирост их функционального резерва; 2) совершенствовании координационной структуры движений; 3) совершенствовании регуляторных механизмов, обеспечивающих согласованную деятельность различных компонентов функциональной системы; 4) психического приспособления к особенностям соревновательной деятельности, средствам тренировочного воздействия, условиям тренировки и соревнований.

3. Величина и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок определяются особенностями применения и порядком сочетания следующих компонентов: продолжительностью и характером отдельных упражнений, интенсивностью работы при их выполнении, продолжительностью и характером пауз между отдельными повторениями, количеством упражнений в структурных образованиях тренировочного процесса (отдельных занятиях и их частях, микроциклах и др.). Иногда варьированием даже одного из указанных компонентов можно в корне изменить направленность тренировочной нагрузки.

В первом случае тренировочные упражнения способствуют развитию специальной выносливости, совершенствованию психологической устойчивости к преодолению утомления, устойчивости техники к значительным сдвигам во внутренней среде организма; во втором – совершенствованию техники в устойчивом состоянии организма, повышению скоростных возможностей спортсмена.

Принципиально иным является характер воздействия на организм занимающихся упражнений различной продолжительности, выполняемых в интервальном режиме, даже при постоянном соотношении продолжительности работы и интервалов отдыха – 1:2.

Рассматривая особенности срочной и долговременной адаптации в связи с характером применяемых упражнений, следует указать на

неодинаковые адаптационные реакции организма при использовании упражнений, вовлекающих в работу различные объемы мышечного массива. Например, при выполнении продолжительных упражнений локального характера, вовлекающих в работу менее 1/3 мышц, работоспособность спортсмена мало зависит от возможностей кислородтранспортной системы, а обуславливается, прежде всего возможностями системы утилизации кислорода. В силу этого такие упражнения приводят к возникновению в мышцах специфических изменений связанных с увеличением количества и плотности функционирующих капилляров, а также их способности использовать транспортируемый кровью кислород для синтеза АТФ. Эффект упражнений локального характера особенно возрастает, если используются методические приемы или технические средства, увеличивающие нагрузку на работающие мышечные группы. Использованием упражнений частичного характера, вовлекающих в работу до 40–60% мышечного массива, обеспечивается более широкое воздействие на организм спортсмена, начиная от повышения возможностей отдельных систем (например, кислородтранспортной системы) и заканчивая достижением оптимальной координации двигательных и вегетативных функций в условиях применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Однако наиболее сильное воздействие на организм спортсмена оказывают упражнения глобального характера, вовлекающие в работу свыше 60–70% мышечного массива. При этом следует учитывать, что центральные адаптационные перестройки, например эндокринных или терморегуляторных функций, а также мышцы сердца, зависят только от объема функционирующих мышц и не связаны с их локализацией.

4. По направленности воздействия нагрузки могут носить избирательный (преимущественный) и комплексный характер. Нагрузки избирательного характера связаны с преимущественным воздействием обычно на одну функциональную систему, обеспечивающую уровень проявления того или иного качества или способности; нагрузки комплексного характера предусматривают обеспечение работы двумя или несколькими функциональными системами. Конечно, строго избирательное воздействие на отдельный орган или функциональную систему средствами спортивной тренировки обеспечить не удастся. Любое двигательное действие вовлекает в работу самые различные регуляторные и исполнительные механизмы. Однако, планирование локально воздействующих нагрузок позволяет вызвать предельную мобилизацию отдельных из них, обеспечивающих конкретную функцию, при невысокой степени участия других. Поэтому можно лишь говорить о преимущественной нагрузке на отдельную систему, стимулирующую ее адаптацию, при незначительном вовлечении в работу других сис-

тем, не способных обеспечить развитие долговременных приспособительных реакций.

К избирательной и комплексной направленности нагрузок структурных единиц тренировочного процесса также относятся отдельные упражнения, отдельные занятия, микроциклы и более крупные образования. Вполне естественно, что нагрузки избирательного характера находят наиболее широкое применение в тренировочном процессе при планировании отдельных упражнений, их комплексов, программ занятий. Микроциклы избирательной направленности применяются значительно реже, когда это обусловлено закономерностями построения тренировки на конкретном этапе спортивного совершенствования или индивидуальными особенностями и характером подготовленности спортсмена. Когда речь идет о нагрузках мезоциклов, этапов и периодов тренировки, то здесь, понятно, речь может идти либо о комплексности, либо о преимущественной направленности нагрузок.

Нагрузки отдельных упражнений, их комплексов и программ тренировочных занятий, носящие избирательный характер, могут быть связаны с вовлечением в выполнение работы и совершенствованием возможностей различных функциональных систем. Например, широко принято деление нагрузок по направленности, в основу которого положен учет путей энергообеспечения работы.

В спортивной практике находят применение нагрузки, направленные на преимущественное становление отдельных компонентов спортивного мастерства, рациональной координационной структуры движений, вариативности и оптимального взаимоотношения двигательных и вегетативных функций, рациональной тактической схемы соревновательной деятельности, психической устойчивости к преодолению утомления и т.п. или же объединение в единое целое многообразных локальных способностей, которые в комплексе обеспечивают уровень интегральных качеств, например скоростных способностей или специальной выносливости.

5. Компоненты нагрузки:

а) Интенсивность, объем, отдых.

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.

Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах

спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх и схваток в единоборствах.

В различных видах спорта проявляется следующая зависимость – увеличение объема действий в единицу времени, или скорости передвижения, как правило, связано с непропорциональным возрастанием требований к энергетическим системам, несущим преимущественную нагрузку при выполнении этих действий.

б) Объем нагрузки.

В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности – от нескольких секунд до 2–3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс. Для повышения алактатных анаэробных возможностей наиболее приемлемыми являются кратковременные нагрузки (5–10 с) с предельной интенсивностью. Значительные паузы (до 2–5 мин) позволяют обеспечить восстановление. К полному исчерпанию алактатных анаэробных источников во время нагрузки, а следовательно, и к повышению их резерва приводит работа максимальной интенсивности в течение 60–90 с, т.е. такая работа, которая является высокоэффективной до совершенствования процесса гликолиза.

Учитывая, что максимум образования молочной кислоты в мышцах обычно отмечается через 40–50 с, а работа преимущественно за счет гликолиза обычно продолжается в течение 60–90 с, именно нагрузки такой продолжительности используются при повышении гликолитических возможностей. Паузы отдыха не должны быть продолжительными, чтобы величина лактата существенно не снижалась. Это будет способствовать совершенствованию мощности гликолитического процесса и увеличению его емкости.

Продолжительная нагрузка аэробного характера приводит к интенсивному вовлечению жиров в обменные процессы, и они становятся главным источником энергии. Комплексное совершенствование различных составляющих аэробной производительности может быть обеспечено лишь при довольно продолжительных однократных нагрузках или при большом количестве кратковременных упражнений.

Следует учитывать, что по мере выполнения длительной работы различной интенсивности происходит не настолько 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. Например одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

Более того, предельная 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.

в) 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 использованного метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленной на преимущественное повышение аэробной производительности, следует ориентироваться на интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 120–130 ударов в минуту. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствует повышению функциональных возможностей мышцы сердца.

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

1. *Полные 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.

2. *Напряженные интервалы*, при которых очередная нагрузка попадает на состояние некоторого недовосстановления работоспособности.

3. *«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 – за-

меняет 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.

Т Е М А XIII ПОСТРОЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Вопросы:

1. Спортивная подготовка как многолетний процесс.
2. Возрастные зоны проявления оптимальных возможностей.
3. Этапы многолетней подготовки.
4. Построение программ микро-, мезо-, макроциклов.

1. Продолжительность и структура многолетней подготовки зависит от следующих факторов:

– индивидуальных и половых особенностей спортсменов, темпов их биологического созревания и во многом связанных с ними темпов роста спортивного мастерства;

– возраста, в котором спортсмен начал занятия, а также возраста, когда он приступил к специальной тренировке;

– структуры соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов, обеспечивающих высокие спортивные результаты;

– закономерностей становления различных сторон спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих для данного вида спорта функциональных системах;

– содержания тренировочного процесса, состава средств и методов, динамики нагрузок, построения различных структурных образований тренировочного процесса, применения дополнительных факторов (специальное питание, тренажеры, восстановительные и стимулирующие работоспособность средства и т.п.).

Указанные факторы определяют общую продолжительность многолетней подготовки, время необходимое для достижения высших спортивных результатов, возрастные зоны, в которых эти результаты обычно показываются.

Таблица 2

Возраст начала занятий спортом и продолжительность подготовки в различных видах спорта

| Вид спорта | Возраст начала занятий | Продолжительность подготовки, лет | | | |
|-----------------------|------------------------|-----------------------------------|------|------|-------|
| | | Мастер спорта | | МСМК | |
| | | Жен. | Муж. | Жен. | Муж. |
| Бокс | 12–14 | – | 6–7 | – | 8–9 |
| Различные виды борьбы | 12–14 | – | 6–7 | – | 8–9 |
| Гимнастика спортивная | 6–9 | 6–7 | 7–8 | 7–8 | 10–11 |
| Баскетбол | 12–14 | 7–8 | 8–9 | 9–10 | 10–11 |
| Гандбол | 12–14 | 7–8 | 8–9 | 9–10 | 10–11 |

Объективные закономерности формирования долговременной адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам того или иного вида спорта обуславливают различия в возрасте начала занятий спортом и различную продолжительность процесса подготовки до результатов мастера спорта или мастера спорта международного класса.

Женщины обычно проходят более короткий путь к аналогичным достижениям по сравнению с мужчинами.

Имеются также значительные различия и в объеме тренировочной работы, необходимом для достижения высоких спортивных результатов.

Таблица 3

Объем работы (средние данные), необходимый для достижения результатов мастера спорта

| Вид спорта | Объем работы ч | | Количество занятий | |
|-----------------------|----------------|------|--------------------|------|
| | Мастер спорта | МСМК | Мастер спорта | МСМК |
| Бокс | 2000 | 3500 | 1200 | 2000 |
| Различные виды спорта | 2300 | 4000 | 1700 | 2800 |
| Гимнастика спортивная | 2700 | 4200 | 1900 | 3000 |
| Баскетбол | 2400 | 4500 | 1500 | 2500 |
| Гандбол | 2400 | 4500 | 1500 | 2500 |

Рациональное планирование многолетней подготовки во многом связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные результаты. Обычно в процессе многолетней подготовки выделяют три возрастные зоны – первых больших успехов, оптимальных возможностей, поддержания высоких результатов.

Такое деление позволяет лучше систематизировать тренировочный процесс, наиболее точно определить период напряженной тренировки, направленной на достижение наивысших результатов.

Оптимальные возрастные границы для наивысших достижений в большинстве видов спорта достаточно стабильны. Вместе с тем, отдельные факторы, в частности генетического порядка, обусловленные принадлежностью спортсменов к определенной этнической группе, способны существенно сменить зону оптимальных возможностей в сторону молодого возраста.

Следует стремиться планировать наивысший результат спортсмена на оптимальный возраст, который, как было указано, неодинаковый у мужчин и женщин, а также у спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта. Это важно учитывать тренерам, работающим с детьми, так как они должны закладывать у юных спортсменов фундамент до последующей целенаправленной подготовки на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Особенно осторожно следует планировать процесс подготовки подростков, находящихся в пубертатном периоде, сопровождающемся диспропорцией в развитии различных органов и систем, перестройкой эндокринного аппарата, что приводит к ухудшению протекания адаптационных процессов, снижению работоспособности, замедлению восстановительных реакций после тренировочных и соревновательных нагрузок.

2. Ориентация на оптимальные для достижения наивысших результатов возрастные границы (в целом верная для подавляющего большинства) часто не может быть применена к отдельным выдающимся спортсменам с яркими индивидуальными особенностями. Возрастное развитие таких спортсменов, адаптационные процессы, развивающиеся в их организме под влиянием специальной тренировки, требуют индивидуального планирования многолетней подготовки, значительного сокращения пути подготовки к достижению наивысших результатов.

Одновременно в видах спорта, отличающихся разнообразием факторов, определяющих результативность в соревновательной деятельности, высокой эмоциональностью и разнообразием средств и методов, удастся на протяжении многих лет сохранять уровень адаптации, обеспечивающий высшие спортивные достижения.

В этом отношении показательны спортивные игры. Можно назвать десятки футболистов, гандболистов, ватерполистов, хоккеистов, баскетболистов, продолжительность выступлений которых на высшем уровне составляла 10–15 лет, а в отдельных случаях – 20 лет и более. В сборных командах различных стран в этих видах спорта часто можно увидеть игроков в возрасте 35–40 лет и старше.

В основе этого явления лежит исключительная многофакторность эффективной соревновательной деятельности в спортивных играх. Эффективные действия молодых, 18–22 летних игроков, прежде всего связаны с высокими функциональными возможностями. Достижения спортсменов старшего возраста обеспечиваются большим опытом, технико-тактической зрелостью, умением организовать игру более молодых и работоспособных спортсменов.

Умение построить тренировочный процесс в различные годы выступлений на высшем уровне так, чтобы наиболее успешно использовать сохранившиеся адаптационные резервы и одновременно не предъявлять предельных требований к функциональным системам и механизмам, адаптационный ресурс которых исчерпан в предыдущие годы, является значительным резервом для сохранения высокоэффективной соревновательной деятельности в течение ряда лет.

Важно учитывать индивидуальные адаптационные ресурсы отдельных спортсменов, которые в значительной мере предопределены генетически.

Индивидуальные особенности спортсменов и методика тренировки накладывают яркий отпечаток на показатели продолжительности тренировки, необходимые объемы тренировочной работы, длительность поддержания уровня адаптации, соответствующего высшим спортивным достижениям.

Говоря о продолжительности выступления спортсменов на высшем уровне, было бы неверно все сводить только к методике подготовки, специфике вида спорта, индивидуальным психологическим и биологическим возможностям конкретного спортсмена, огромную роль здесь играют социальные факторы, уровень медицинского обеспечения спортсменов, отношение к спортсменам старшего возраста со стороны тренеров и руководителей.

Все это приводит к тому, что в профессиональном спорте период выступлений на высоком уровне оказывается продолжительным. И это несмотря на большую конкуренцию, более высокий уровень достижений, нацеленность профессионального спортсмена вести борьбу на грани риска, значительно более высокие соревновательные нагрузки.

Эффективная адаптация к специфическим нагрузкам конкретного вида спорта обуславливается особенностями возрастного развития организма, существенными колебаниями предрасположенности функ-

циональных систем к приспособительным перестройкам в разном возрасте.

Процесс биологического созревания человека охватывает длительный период от рождения до 17–18 лет у женщин и 20–22 лет – у мужчин, когда завершается рост тела, происходит окончательное формирование скелета и внутренних органов.

Биологическое созревание человека – процесс непланомерный: оно проявляется уже при анализе формирования строения тела. Так, сравнение темпов роста головы и ног новорожденного и взрослого человека показывает, что длина головы увеличивается в 2 раза, а длина ног – в 5 раз.

Принято выделять несколько этапов возрастного развития. В спорте высших достижений наибольшее внимание должно быть направлено на возрастной диапазон от 6 лет до завершения биологического созревания. Последующая возрастная зона – оптимальных функциональных возможностей (до 27–30 лет), а также первая часть зоны обратного развития (30–40 лет), в течение которой возможно сохранение высокого уровня работоспособности и возможностей важнейших функциональных систем организма.

3. В системе многолетней подготовки принято выделять пять этапов: 1) начальной подготовки; 2) предварительной базовой подготовки; 3) специализированной базовой подготовки; 4) максимальной реализации индивидуальных возможностей; 5) сохранения достижений.

Этап начальной подготовки

Задачами этого этапа являются укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в уровне физического развития, обучение технике избранного вида спорта и технике различных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений.

Подготовка юных спортсменов характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением материала различных видов спорта и подвижных игр, использованием игрового метода. На этапе начальной подготовки не должны планироваться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного материала.

В области технического совершенствования следует ориентироваться на необходимость освоения многообразных подготовительных упражнений. В процессе технического совершенствования ни в коем случае не следует пытаться стабилизировать технику движений, добиваться стойкого двигательного навыка, позволяющего достигнуть определенных спортивных результатов. В это время у юного спортсмена

закладывается разносторонняя техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. Такой подход – основа для последующего технического совершенствования.

Тренировочные занятия на этом этапе, как правило, должны проводиться не чаще 2–3 раз в неделю, продолжительность каждого из них – до 60 мин. Эти занятия необходимо органически сочетать с занятиями физической культуры в школе и они должны носить преимущественно игровой характер.

Годовой объем работы у юных спортсменов на этапе начальной подготовке невелик и обычно колеблется в пределах 100–150 ч. Годовой объем работы в значительной мере зависит от продолжительности этапа начальной подготовки, которая, в свою очередь, связана со временем начала занятий спортом.

Этап предварительной базовой подготовки

Основными задачами подготовки на этом этапе являются разностороннее развитие физических возможностей организма, укрепление здоровья юных спортсменов, устранение недостатков и в уровне их физического развития и физической подготовленности, создание двигательного потенциала, предполагающего освоение разнообразных двигательных навыков (в том числе соответствующих специфике будущей спортивной специализации). Особое внимание уделяется формированию устойчивого интереса юных спортсменов к целенаправленному многолетнему спортивному совершенствованию.

Разносторонняя подготовка на этом этапе при небольшом объеме специальных упражнений более благоприятна для последующего спортивного совершенствования, чем специализированная тренировка. В то же время стремление увеличить объем специально-подготовительных упражнений, погоня за выполнением разрядных нормативов в отдельных номерах программ приводит к быстрому росту результатов в подростковом возрасте, что в дальнейшем неизбежно отрицательно сказывается на становлении спортивного мастерства. На этом этапе уже в большей степени, чем на предыдущем, техническое совершенствование строится на разнообразном материале вида спорта, избранного для специализации.

Еще шире техническая подготовка в сложно-координационных видах спорта, спортивных играх и единоборствах. В результате работы на этом и последующем этапах многолетней подготовки юный спортсмен должен достаточно хорошо освоить технику многих десятков специально-подготовительных упражнений. Такой подход в итоге формирует у него способности к быстрому освоению техники избранного вида спорта, соответствующей его морфофункциональным возможностям, в дальнейшем обеспечивает спортсмену умение варьиро-

вать основными параметрами технического мастерства в зависимости от условий конкретных соревнований, функционального состояния в разных стадиях соревновательной деятельности.

Этап специализированной базовой подготовки

В начале этого этапа основное место продолжают занимать общая и вспомогательная подготовка, широко применяются упражнения из смежных видов спорта, совершенствуется его техника. Во второй половине этапа подготовка становится более специализированной. Здесь, как правило, определяется предмет будущей спортивной специализации.

На этом этапе широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма спортсмена без применения большого объема работы, максимально приближенной по характеру к соревновательной деятельности. Наиболее напряженные нагрузки специальной направленности следует планировать на этап подготовки к высшим достижениям.

На этом этапе многолетней подготовки не только создаются всесторонние предпосылки для напряженной специализированной подготовки на следующем этапе, целью которого является достижение наивысших результатов, но и обеспечивается достаточно высокий уровень спортивного мастерства в избранных видах соревнований.

Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей

На этом этапе изыскиваются возможности для дальнейшего повышения мастерства и роста спортивных результатов. Основной особенностью подготовки спортсменов является повышение результативности за счет качественных сторон системы спортивной подготовки. Объемы тренировочной работы и соревновательной деятельности либо стабилизируются на уровне, достигнутом на предыдущем этапе многолетней подготовки, либо могут быть незначительно (5–10%) повышены или снижены. Основная задача этапа – изыскать скрытые резервы организма спортсмена в различных сторонах его подготовленности (физической, технико-тактической, психологической), и обеспечить их проявление в тренировочной и соревновательной деятельности. Особое внимание должно быть обращено на изыскание резервов в сфере тактической и психологической подготовленности. Результативность во многом определяется опытом спортсмена, знанием сильных и слабых сторон основных соперников, что особенно важно в единоборствах и спортивных играх, однако может оказаться решающим и во всех других видах спорта, предопределяя характер тактической и психологической борьбы в соревнованиях. В спортивных играх очень важно изучить и умело использовать индивидуальные особенности партнеров по команде, опираясь на их сильные стороны и сглаживая недостатки.

Этап сохранения высшего спортивного мастерства

Подготовка на этом этапе характеризуется сугубо индивидуальным подходом. Объясняется это следующим. Во-первых, большой стаж подготовки конкретного спортсмена помогает всесторонне изучить присущие ему особенности, сильные и слабые стороны, 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 снижение функционального потенциала организма и его адаптационных возможностей, обусловленное как естественными возрастными изменениями систем и органов, так и высоким уровнем нагрузок на предыдущих этапах многолетней тренировки, а нередко и последствиями травм, не только не позволяет увеличить нагрузки, но и затрудняет удержание их на ранее доступном уровне. Это требует изыскания индивидуальных резервов роста мастерства, способных нейтрализовать действие указанных отрицательных факторов.

Для этапа сохранения достижений характерно стремление сохранить 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 подготовленности. Одним из важнейших факторов поддержания спортивных достижений выступает тактическая зрелость, прямо зависящая от соревновательного опыта спортсмена.

Следует учесть, что спортсмены, находящиеся на данном этапе многолетней подготовки, хорошо адаптированы к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия.

На этом этапе, как никогда ранее, следует стремиться к изменению средств и методов тренировки, применению комплексов упражнений еще не использовавшихся, новых тренажерных устройств, неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий. Решению этой задачи могут так же способствовать существенные колебания тренировочной нагрузки. Например, на фоне общего уменьшения объема работы в макроцикле эффективным может оказаться планирование ударных микро- и мезоциклов с исключительно высокой тренировочной нагрузкой.

Этап постепенного снижения достижений

Подготовка на этом этапе еще больше, чем на предыдущем, характеризуется снижением суммарного объема тренировочной и соревновательной деятельности, сугубо индивидуальным подходом к построению процесса подготовки, повышенным вниманием к общей и

вспомогательной подготовке, что должно затормозить процесс утраты базовых компонентов подготовленности.

Важным моментом подготовки на данном этапе многолетнего совершенствования может явиться переходом на систему построения годичной подготовки с меньшим количеством циклов (двухцикловой – на одноцикловую, с 3–4-цикловой – на двухцикловую). Это, с одной стороны, делает процесс более щадящим, а с другой – позволяет сконцентрировать в определенных периодах максимальный объем специфических средств как фактор стимуляции адаптационных ресурсов и вывода спортсмена на наивысший уровень готовности к моменту главных соревнований года.

Увеличению продолжительности заключительного этапа спортивного пути способствует качественное медицинское обеспечение подготовки спортсмена. Организм длительно выступающих на высоком уровне спортсменов обычно уже несет в себе последствия перенесенных ранее заболеваний и травм, что, естественно, повышает вероятность возникновения новых. Кроме того, выдающимся, длительно выступающим на высшем уровне спортсменам, специализирующимся в спортивных играх и единоборствах, зачастую оказывается ожесточенное сопротивление.

Для спортсмена, находящегося на заключительном этапе многолетней подготовки, организм которого во многом исчерпал свои адаптационные ресурсы, который уже нередко задается вопросом о целесообразности карьеры, особое значение приобретает эффективное использование внутренировочных и внесоревновательных факторов. Очень важны и благоприятные условия жизни – хорошие жилищные условия, материальное благополучие, социальная защищенность в завтрашнем дне.

Рациональное построение подготовки нередко приводит к ярким успехам спортсменов, которые, как казалось, уже должны были покинуть большой спорт.

Особенно это касается женщин, которые вынуждены прервать занятия спортом в связи с беременностью и рождением ребенка. Практика современного спорта и результаты ряда научных исследований свидетельствуют о том, что длительный перерыв в занятиях спортом, существенные перестройки в организме женщин и естественная деадаптация не только не мешают спортсменкам вернуться к активной спортивной карьере, но и, возможно, являются одним из факторов, способных стимулировать дальнейший рост результатов.

4. Построение программ микро-мезо-макроциклов

Структура занятий

В отдельном занятии, являющемся самостоятельной структурной единицей процесса подготовки, могут применяться различные средства, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психологической и интегральной подготовки. Создаются предпосылки для эффективного протекания адаптационных и восстановительных процессов в организме спортсмена. Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых цель и задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности организма спортсмена в процессе более или менее длительной мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений, режим работы и отдыха и др.

Существующая структура занятия, которое состоит из подготовительной, основной и заключительной частей, определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы.

В подготовительной части проводятся организационные мероприятия и непосредственная подготовка спортсмена к выполнению программы основной части занятия. Четкое начало занятия дисциплинирует спортсменов, приучает их к слаженным действиям, концентрирует внимание на предстоящей деятельности. При правильной настройке на выполнение программы занятия возникает предстартовое состояние, которое заключается в повышении активности основных функциональных систем организма, что способствует более быстрой подготовке его к предстоящей работе. Проведение в этой части занятия разминки способствует оптимальной подготовке спортсмена к предстоящей работе.

В основной части занятия и решаются его главные задачи. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и должна обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины тренировочной нагрузки. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятий и его нагрузку.

В заключительной части занятия осуществляется проведение организма спортсмена в состояние, по возможности, близкое к дорабочему, создаются условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов, напряженность работы постепенно снижается.

Занятия следует различать по основной педагогической направленности (основные и дополнительные, избирательные и комплексные

направленности), по величине нагрузки (занятия с большими, малыми и прочими нагрузками), по содержанию конкретных задач (учебные, тренировочные, восстановительные и др.).

В процессе подготовки спортсменов планируются основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок в таких занятиях обычно невелики, применяемые средства и методы, как правило, не связаны с максимальной мобилизацией возможностей функциональных систем организма спортсменов.

Таблица 4

Характеристика видов нагрузки

| Нагрузка | Критерии величины нагрузки | Решение задачи |
|--------------|---|---|
| Малая | Первая фаза периода устойчивой работоспособности (20-25% объема работы выполняемой до наступления явного утомления) | Поддержание достигнутого уровня подготовленности, ускорение процессов восстановления после нагрузок |
| Средняя | Вторая фаза устойчивой работоспособности (40-60% объема работы, выполняемой до наступления явного утомления) | Поддержание достигнутого уровня подготовленности, решение частных задач подготовки |
| Значительная | Фаза открытого (компенсированного) утомления (70-80% объема работы, выполняемой до наступления явного утомления) | Стабилизация и дальнейшее повышение подготовленности |
| Большая | Явное утомление | Повышение подготовленности |

Нагрузка в занятии. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Основные виды нагрузок, применяемые в процессе тренировки квалифицированных спортсменов.

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.

Микроциклом называют серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3–4 до 10–14 дней. Наиболее распространены семидневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни занимающихся.

Внешними признаками микроцикла являются:

а) наличие двух фаз в его структуре – стимуляционной фазы (кумулятивной) и восстановительной фазы (разгрузка и отдых). При этом равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке начинающих спортсменов. В подготовительном периоде стимуляционная фаза значительно превышает восстановительную, а в соревновательном их соотношения становятся более вариативными;

б) часто окончание микроцикла связано с восстановительной фазой, хотя оно встречается и в середине его;

в) регулярная повторяемость в оптимальной последовательности занятий разной направленности, разного объема и разной интенсивности.

В зависимости от этапа и периода микроцикла получают главную направленность и, следовательно, соответствующее содержание.

Различают следующие виды микроциклов:

– **втягивающий**, предназначен для решения задачи технико-тактической, физической, специальной психологической подготовки и для постепенного увеличения нагрузки. Применяется на первом этапе подготовительного периода;

– **общеподготовительный** – характеризуется большим суммарным объемом нагрузок;

– **ударный**, в котором создаются наивысшие нагрузки, чтобы вызвать большие адаптационные сдвиги в избранном виде спорта;

– **подводящий** – обеспечивает наилучшее состояние и высокую работоспособность спортсмена к главным стартам. Характеризуется невысоким уровнем объема и суммарной интенсивностью нагрузки;

– **модельный**, в котором распределение тренировочной работы и нагрузки по дням недели;

– **соревновательный**, в котором предусматривается соответствующий режим тренировки и участие в соревновании;

– **восстановительный**, направленный на восстановление от значительной нагрузки и психических напряжений средствами активного отдыха.

Методика построения микроциклов зависит от ряда факторов. К ним в первую очередь относятся особенности процессов утомления и восстановления в результате нагрузок отдельных занятий. Чтобы правильно построить микроцикл, необходимо знать, какое воздействие оказывают на спортсмена нагрузки, различные по величине и направленности, какова динамика и продолжительность процессов восстановления после них. Не менее важными являются сведения о кумулятивном эффекте нескольких различных по величине и направленности нагрузок, о возможностях использования малых и средних нагрузок с целью интенсификации у спортсменов процессов восстановления после значительных физических напряжений. При планировании в течение одного дня двух или трех занятий с различными нагрузками необходимо учитывать закономерности колебаний специальной работоспособности в течение дня и механизмы их обуславливающие.

Чередование нагрузок и отдыха в микроцикле может привести к реакциям трех типов:

- а) максимальному росту тренированности;
- б) незначительному тренировочному эффекту или полному отсутствию;
- в) переутомлению спортсмена.

Реакция первого типа характерна для всех случаев, когда в микроцикле применяется оптимальное количество занятий с большими и значительными нагрузками при рациональном их чередовании как между собой, так и с занятиями с меньшими нагрузками. Если в микроцикле применяется незначительное количество занятий с нагрузками, способными служить стимулом к росту тренированности, возникает реакция второго типа. И наконец, злоупотребление большими нагрузками или их нерациональное чередование может привести к переутомлению спортсмена, т.е. вызвать реакцию третьего типа.

В основе системы чередования нагрузок в микроцикле находится концепция, предполагающая выполнение последующей тренировочной нагрузки в фазе суперкомпенсации после предыдущей. В этом случае тренировочный эффект будет наивысшим. Если повторная нагрузка осуществляется позднее, когда следы от предыдущей практически сгладятся, эффект оказывается меньшим. Повторные нагрузки на фоне недовосстановления функциональных возможностей организма приводят к переутомлению и перетренировке.

Однако приведенная схема значительно упрощает ситуацию, наблюдающуюся в спортивной практике. Это объясняется рядом причин. Известно, что процессы восстановления после физической работы гетерохронны, т.е. восстановление и суперкомпенсация различных функций организма происходят неодновременно. Отсюда вытекает

вполне резонный вопрос: на какой же из показателей необходимо ориентироваться, планируя следующую большую нагрузку?

Ориентация на наиболее поздно восстанавливающиеся показатели означала бы применение занятий с большими тренировочными нагрузками не чаще одного раза в 4–7 дней.

Угнетение возможностей спортсмена в результате напряженной работы определенной направленности еще не означает, что спортсмен не в состоянии уже в ближайшее время проявить высокую работоспособность в работе принципиально иной направленности, определяемой преимущественно другими органами и функциональными механизмами.

В практике применяются такие варианты чередования нагрузок и отдыха в микроцикле, при которых очередное занятие проводится на фоне значительного недовосстановления после предыдущего. В этом случае происходит суммирование следовых явлений нескольких занятий. Естественно, что утомление после серии из нескольких занятий выражено значительно глубже, чем после одного, что сопровождается значительно большим сверхвосстановлением работоспособности. Злоупотребление подобными сочетаниями нагрузок при построении микроциклов неизбежно приведет к переутомлению, в то время как их эпизодическое применение, особенно при подготовке квалифицированных и тренированных спортсменов, будет способствовать более эффективному росту тренированности.

Структура микроциклов определяется особенностями вида спорта, этапом многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, периодом микроцикла, типом самого микроцикла, индивидуальными особенностями спортсмена. Эти факторы оказывают принципиальное влияние на суммарную величину нагрузки микроциклов, их преимущественные задачи, состав средств и методов, величину нагрузок и особенности сочетания отдельных занятий.

Особой спецификой отличаются микроциклы в игровых видах спорта, с длительным соревновательным периодом, когда исключительно остро стоит проблема сочетания планомерной подготовки с соревновательной деятельностью. В этом отношении интересен опыт профессионального спорта, например американского футбола. Календарь игр чемпионата предусматривает проведение официальных игр один раз в неделю, что позволяет строить подготовку и соревновательную деятельность на основе стандартных недельных микроциклов, в которых учебно-тренировочные задачи решаются параллельно с непосредственной подготовкой к очередной игре.

Увеличение кол-ва игр до двух в течение недели, что нередко встречается, уже не позволяет решать серьезных тренировочных задач, а заставляет подчинить все содержание микроцикла непосредст-

венной подготовке к очередной игре. В микроцикле планируется 7 тренировочных занятий продолжительностью от 60 до 120 мин (общий объем работы – 7 ч и две игры); 3 – игра, 1 ч – разминка. Кроме этого, теоретические занятия – 3,0–3,5 ч, восстановительные и тонизирующие процедуры – 4–5 ч). В таких случаях первый день после игры посвящают физическому и психологическому восстановлению (планируются 1–2 занятия с малыми нагрузками). Второй день предусматривает планирование занятий со средними или значительными нагрузками комплексной направленности – поддержание уровня физических качеств, совершенствование техники и тактики применительно к особенностям предстоящей игры. Заключительный перед игрой день микроцикла, в котором планируется занятие с малыми нагрузками, посвящен восстановительным мероприятием, психологической и технико-тактической подготовки.

Построение микроциклов при двухразовых занятиях

Увеличение количества занятий с большими нагрузками в микроциклах за счет рационального чередования их направленности является значительным резервом интенсификации тренировочного процесса и повышения его интенсивности. Это касается прежде всего ударных микроциклов, основная задача которых – предъявление организму большой нагрузки. Однако наряду с ударными микроциклами широко планируют втягивающие восстановительные, в которых применяется меньший суммарный объем нагрузок. Уменьшается количество занятий с большими и значительными нагрузками.

При планировании нескольких занятий в течение одного дня приходится сталкиваться с рядом проблем. Во-первых, необходимо установить оптимальное время проведения тренировочных занятий; во-вторых определять направленность и величину нагрузок; в-третьих, как чередовать в течение дня тренировочные занятия с различной преимущественной направленностью. Суточный ритм функции внутренних органов и процессов обмена веществ организма человека является достаточно стойким. Менее устойчив ритм различных двигательных реакций при прочих равных условиях – выше днем, в утренние, вечерние и ночные часы. Поэтому тренировочные занятия проводимые дважды в день целесообразно планировать на 10–12 и 16–18 часов. Однако на практике тренируются обычно рано утром 7–10 часов и в конце дня 16–20 часов.

Спортсмены, тренирующиеся дважды в день, наибольшую специальную работоспособность проявляют на втором занятии. Утренние показатели, хотя и уступают вечерним, однако значительно превосходят дневные. При этом следует отметить, что естественные суточные колебания вегетативных функций, несомненно, накладывают отпечаток на величину колебаний специальной работоспособности: когда

время занятий совпадает с физиологическим пиком жизнедеятельности, уровень работоспособности оказывается несколько более высоким по сравнению с тем, который наблюдается при проведении занятий в неэффективное с физиологической точки зрения время.

Время занятий может в течение дня планироваться в зависимости от условий тренировочных занятий. Время занятий должно оставаться по возможности стабильным. Обычно при двухразовых тренировках одно занятие является основным, а второе дополнительным.

Построение тренировки в мезоциклах

Мезоцикл – это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

Внешними признаками мезоцикла являются: 1) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются; 2) смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла; 3) заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число типовых мезоциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, предсоревновательных, соревновательных, восстановительных.

Втягивающие мезоциклы. Их основная задача – постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовые мезоциклы. В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, со-

вершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

Контрольно-подготовительные мезоциклы. Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей.

Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климато-географические условия.

Соревновательные мезоциклы. Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5–10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивания физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

Построение тренировки в макроциклах

Макроцикл – это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3–4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение тренировки в многолетних макроциклах (на этапе высших достижений). В практике спорта принято выделять четырехлетние циклы, связанные с подготовкой к главным соревнованиям – Олимпийским играм.

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

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

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|---|--|
| Одноцикловое | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | П | | | | | | Ш | | | | |
| Двухцикловое | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | П | | Ш | | 1 | | П | | Ш | | | |
| Трехцикловое | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | П | Ш | 1 | П | Ш | 1 | П | Ш | 1 | П | Ш | | |
| Сдвоенный цикл | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | П | | | 1 | | | П | | | Ш | |
| Строенный цикл | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | П | | 1 | П | | 1 | П | | 1 | Ш | | | |
| Месяцы | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | |

Рис. 1. Варианты построения процесса подготовки в годичном цикле (по В.Н. Платонову): 1 – подготовительный период; П – соревновательный период; Ш – переходный период.

Т Е М А XIV УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВКОЙ

Вопросы:

1. Управление процессом тренировки.
2. Технология планирования в спорте.
3. Контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью.

1. В наиболее общем виде управление может быть определено как упорядочение системы, т.е. приведение ее в соответствие с объективной закономерностью, действующей в данной сфере. В этом плане система выступает в качестве самоуправяемой системы, заключающей в себе, по существу, две подсистемы – управляемую и управляющую, которые в единстве образуют систему управления.

Важной стороной процессов управления системами является принцип обратной связи, согласно которому успешное управление может осуществляться только в том случае, если управляющий объект будет получать информацию об эффекте, достигнутом тем или иным его действием на управляемый объект. Несоответствие фактического состояния заданному и является тем корректирующим сигналом, кото-

рый вызывает перестройку системы с тем, чтобы она функционировала в заданном направлении.

Для рационального управления в процессе спортивной тренировки и дальнейшей ее разработки нужно обеспечить подход, при котором на первый план были бы выдвинуты конкретные цели. Все элементы оказываются связанными не только структурно, но и функционально. В этом случае упустить какое-либо важное звено весьма сложно, так как каждому входу в процессе обязательно соответствует выход. Например, качеству, определяющему спортивный результат, – способ его оценки, средства и методы развития, порядок их распределения во времени, характерные для планируемого результата нормативы и т.д. В этом случае упорядочивается процесс управления, тесно увязывается структура соревновательной деятельности и соответствующая ей структура подготовленности с методикой диагностики функциональных возможностей спортсменов.

Целью управления процессом подготовки является оптимизация поведения спортсмена, целесообразное развитие тренированности и подготовленности, обеспечивающее достижение наивысших спортивных результатов. Объектом управления в спортивной тренировке является поведение спортсмена и его состояние – оперативное, текущее, этапное, являющееся следствием применяющихся тренировочных и соревновательных нагрузок, всего комплекса воздействий в системе спортивной подготовки.

Управление тренировочным процессом предусматривает комплексное использование как возможностей системы спортивной тренировки (закономерностей, принципов, положений, средств и методов и др.), так и внутренировочных и внесоревновательных факторов системы спортивной подготовки (специального инвентаря, оборудования и тренажеров, средств восстановления, климатических факторов, организационных моментов и др.). С одной стороны, это определяет чрезвычайную сложность управления в спортивной тренировке, а с другой – его большую эффективность в случае обоснованности реализованных решений.

Управление процессом тренировки осуществляется тренером при активном участии спортсмена и предусматривает три группы операций:

а) сбор информации о состоянии спортсменов, включая показатели физической, технико-тактической, психической подготовленности; реакции различных функциональных систем на тренировочные и соревновательные нагрузки, параметры соревновательной деятельности и т.п.;

б) анализ этой информации на основе сопоставления фактических и заданных параметров, разработка путей планирования и коррекции характеристик тренировочной или соревновательной деятельности в направлении, обеспечивающем достижение заданного эффекта;

в) принятие и реализация решений путем разработки и внедрения целей и задач, планов и программ, средств и методов и т. п., обеспечивающих достижение заданного эффекта тренировочной и соревновательной деятельности.

Основой для управления процессом спортивной тренировки служат многообразные и постоянно изменяющиеся возможности спортсмена, колебания его функционального состояния, информация о которых поступает от спортсмена к тренеру при помощи обратных связей четырех типов:

1) сведения, идущие от спортсмена к тренеру (самочувствие, отношение к работе, настроение и т.д.);

2) сведения о поведении спортсмена (объем тренировочной работы, ее выполнение, замеченные ошибки и т.п.);

3) данные о срочном тренировочном эффекте (величина и характер сдвигов в функциональных системах, вызванных тренировочной нагрузкой);

4) сведения об отставленном и кумулятивном тренировочном эффекте (изменения в состоянии тренированности и подготовленности спортсмена).

В соответствии с необходимостью управления различными состояниями спортсмена в процессе тренировки выделяют несколько видов управления:

а) этапное, направленное на оптимизацию подготовки в крупных структурных образованиях тренировочного процесса (этапах многолетней подготовки, макроциклах, периодах);

б) текущее, обеспечивающее оптимизацию поведения спортсмена в микро-мезоциклах тренировки, отдельных соревнованиях;

в) оперативное, ставящее своей целью оптимизацию реакций организма, режима работы и отдыха, характеристик двигательных действий при выполнении отдельных упражнений и их комплексов, программ тренировочных занятий, в отдельных соревновательных стартах, схватках, поединках и т.п.

Эффективность управления состояниями спортсмена, процессом тренировочной и соревновательной деятельности определяется многими элементами, которые могут быть условно сведены к трем основным группам: 1) предпосылки; 2) процесс; 3) реализация.

Этапное управление

Этапное управление предусматривает такое построение процесса подготовки в крупных структурных образованиях, которое обеспечивало бы достижение целей и решение основных задач конкретного элемента макроструктуры – этапа многолетней подготовки, отдельного рода подготовки, макроцикла, периода или этапа.

Эффективность этапного управления в наиболее общем виде определяется следующими факторами:

а) наличием четких представлений об уровне тренированности и подготовленности, которого должен достичь спортсмен в конце конкретного элемента макроструктуры;

б) отбором и рациональным применением во времени средств и методов решения задач физической, технико-тактической и психологической подготовки;

в) наличием объективной системы контроля за эффективностью процесса подготовки и его коррекции.

Каждый из этапов многолетней подготовки, макроцикл, период и т.п. в силу поставленных целей и задач обуславливает содержание системы управления.

Эффективность этапного управления прежде всего обуславливается наличием представлений об оптимальной структуре соревновательной деятельности и соответствующей (обеспечивающей) структуре тренированности и подготовленности в том или ином виде спорта и его конкретной дисциплине.

В качестве важнейшей операции в цикле этапного управления выделяют разработку моделей соревновательной деятельности и подготовленности, которые должны быть использованы в качестве ориентира. Следующими операциями является оценка функциональных возможностей спортсмена, уровня его подготовленности, эффективности соревновательной деятельности и сопоставление индивидуальных данных с модельными как основы для выбора направлений работы и путей достижения заданного эффекта. Далее разрабатывается общая технология спортивного совершенствования на данном этапе подготовки, осуществляется постановка частных задач и подбор эффективных средств и методов их решения. Следующей операцией является рациональная постановка задач, распределение средств и методов в различных структурных образованиях процесса подготовки. Завершающими операциями указанного цикла являются поэтапное сравнение фактических и плановых результатов, планирование корректирующих воздействий и, наконец, реализация достигнутого уровня подготовленности в соревнованиях.

После окончания цикла достигнутый эффект подготовки сопоставляется с плановыми характеристиками моделей соревновательной деятельности и подготовленности и начинается очередной цикл этапного управления.

Текущее управление

Данный вид управления связан с оптимизацией структуры тренировочного процесса в микроциклах, мезоциклах, а также отдельных соревнований или их серии. Текущее управление 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 числе основных условий следует выделить:

а) обеспечение оптимального соотношения в тренировочном процессе занятий с различными по величине нагрузками, которое, с одной стороны, позволяет в должной мере стимулировать адаптационные процессы, а с другой – создает условия для полноценного протекания этих процессов;

б) рациональное соотношение в мезоциклах нагрузочных и восстановительных микроциклов как основы для эффективной адаптации;

в) оптимальное соотношение в микроциклах и мезоциклах работы различной преимущественной подготовленности, тренировочных и соревновательных нагрузок;

г) направленное управление работоспособностью, восстановительными и адаптационными процессами посредством комплексного применения педагогических и дополнительных средств (физических, фармакологических, психологических, климатических, материально-технических).

Реализация возможностей текущего управления осуществляется двумя путями. Первый путь связан с применением стандартных блоков из серий тренировочных занятий, типовых моделей тренировочных дней, микро- и мезоциклов, сочетаний тренировочных программ, восстановительных и стимулирующих средств и др.

Второй путь основывается на постоянном текущем контроле за работоспособностью спортсменов, развитием процессов утомления и восстановления, приспособления к факторам тренировочного воздействия, возможностями основных функциональных систем и их реакциями на предельные и стандартные нагрузки и др. Этот путь позволяет точно оценивать текущее состояние спортсмена и в соответствии с этим планировать величину и направленность нагрузок занятий, режим работы и отдыха в микроциклах, выбор наиболее эффективных средств тренировочного воздействия.

Оперативное управление

Оперативное управление предусматривает достижение заданных характеристик двигательных действий, реакций функциональных систем организма при выполнении отдельных тренировочных упражнений и их комплексов, в соревновательных стартах, поединках, схватках и др.

Данный вид управления связан с использованием показателей, составляющих арсенал средств оперативного контроля, сопоставлением полученных данных с заданными и выработкой на этой основе путей коррекции тренировочной и соревновательной деятельности.

В частности, оперативное управление является решающим фактором, определяющим эффективность совершенствования и проявления различных сторон подготовленности, особенно физической, технической, тактической. Управлению на основе данных оперативного контроля подлежат такие характеристики параметров тренировочной нагрузки, как продолжительность и количество отдельных упражнений, интенсивность работы при их выполнении, продолжительность пауз между отдельными упражнениями и т.д.

Современные технические средства позволяют оперативно реагировать и доводить до спортсмена информацию о динамических и кинематических характеристиках движений, реакциях основных функциональных систем, их соответствие заданным характеристикам. Это в значительной мере повышает эффективность оперативного управления в процессе спортивной тренировки.

В спортивных играх управление поведением спортсменов осуществляется на основе оперативного анализа игровой деятельности посредством выявления основных ошибок в технике, тактике, единоборстве, в защите и нападении и т.д.

Оперативное управление соревновательной деятельностью связано с постоянной информацией спортсмена об эффективности его действий, выдерживании технико-тактических планов, особенностях выступления основных соперников. В каждом виде спорта существует своя система оперативного управления.

2. Технология планирования спортивной подготовки – это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на отрезок времени конкретные задачи, подбор наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий и составление тренировочной документации.

Предметом планирования тренировочно-соревновательного процесса является содержание, формы и результаты, намечаемые на основе спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена.

На основе анализа динамика нагрузки за предыдущий год устанавливает величину тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, с момента занятия видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условия проведения учебно-тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, пометить оптимальную программу тренировки.

Планирование осуществляется в следующих формах:

1) Перспективное (на ряд лет). К документам относятся: учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды и спортсмена.

2) Текущее планирование (на один год). К документам относятся: план-график годового цикла спортивной тренировки, план подготовки команды на год и на каждого спортсмена.

3) Оперативное планирование (на месяц, неделю, тренировочное занятие). К документам относятся: рабочий план, план-конспект занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Все тренировочные планы независимо от их типа (командные и индивидуальные годовые и оперативные и т.д.) должны включать в себя:

1) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о спортсмене или общая характеристика команды);

2) целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов; частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);

3) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние спортсменов;

4) тренировочные и воспитательно-методические указания;

5) сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Периодически сравнивая фактическое изменение контролируемых показателей с планируемыми, можно своевременно обнаружить отклонения в применении средств и методов тренировки. Одновременно можно оценить эффективность применяемых средств и методов, анализируя их влияние на организм спортсмена.

Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах

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

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.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе.

Групповой план должен найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам – соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана должно отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки.

Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле

На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Планирование годичной тренировки и определение ее количественных показателей может иметь два варианта: месячный и недельный. Продолжительность и число занятий, сопровождение занятий, а также разнообразие в организации их проведения для создания эмоциональной насыщенности в подготовке.

Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов (мезоциклов), обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые

сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований, а для команд по спортивным играм – весь игровой календарь. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств (до 5–9 показателей); сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

Разделы плана, отпечатанные на развернутом листе, делают этот документ наглядным и очень удобным в практической повседневной работе тренера.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности – от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

При планировании средств общефизической и технической подготовки рекомендуется придерживаться следующей последовательности: от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки в избранном виде спорта; от широкого использования средств, развивающих двигательные качества и укрепляющих уровень здоровья спортсмена, – к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

При планировании средств специальной физической подготовки следует переходить от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроте и темпу движений, от упрощенных условий к усложненным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, и комбинаций в целом.

Одним из ведущих методических положений является планирование вариативности тренировочных нагрузок по всем компонентам: число и темп повторений, амплитуда и свобода движений, длительность и интенсивность выполнения упражнений, величина отягощений и сопротивлений, смена мест занятий и т.д.

Оперативное планирование

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл; отдельное тренировочное занятие осуществляется на основе годового цикла. Широкое распространение получило планирование на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годового плана. Подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

3. Эффективность процесса подготовки спортсмена в современных условиях во многом обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом и на этой основе повышать уровень управленческих решений при подготовке занимающихся.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эта цель реализуется посредством решения многообразных частных задач, связанных с оценкой состояний спортсменов, уровня их подготовленности, выполнения планов подготовки, эффективности соревновательной деятельности и др.

Информация, которая является результатом решения задач контроля, реализуется в процессе управленческих решений, используемых для оптимизации структуры и содержания процесса подготовки, а также соревновательной деятельности спортсменов.

Объектом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (технической, физической, тактической и др.), их работоспособность, возможности функциональных систем.

Виды контроля. В теории и практике спорта принято выделять следующие виды контроля – этапный, текущий и оперативный, каждый из которых увязывается с соответствующим типом состояния спортсменов.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена – результат длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от количества частных задач, объема показателей, включенных в программу обследований, различают углубленный, избирательный и локальный контроль.

В зависимости от применяемых средств и методов контроль может носить педагогический, социально-психологический и медико-биологический характер.

В процессе педагогического контроля оценивается уровень технико-тактической и физической подготовленности, особенности выступления в соревнованиях, динамика спортивных результатов, структура и содержание тренировочного процесса и др.

Социально-психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности и др.

Медико-биологический контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

В настоящее время в теории и методике спортивной тренировки, в практике спорта осознана необходимость использования всего многообразия видов, методов, средств контроля в совокупности, что привело, в результате, к возникновению понятия «комплексный контроль».

Под комплексным контролем следует понимать параллельное применение этапного, текущего и оперативного видов контроля в процессе обследования спортсменов, при условии использования педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей для всесторонней оценки подготовленности, содержания учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов.

Требования к показателям контроля

В процессе каждого из видов контроля можно использовать очень широкий круг показателей, характеризующих различные стороны подготовленности спортсменов, если эти показатели отвечают перечисленным требованиям.

В комплексном контроле основными являются социально-психологические и медико-биологические показатели. Педагогические показатели характеризуют уровень технической и тактической подготовленности, стабильность выступления в соревнованиях, содержание учебно-тренировочного процесса др. Социально-психологические показатели характеризуют условия окружающей среды, силу и подвижность нервных процессов спортсменов, их способность к усвоению и переработке информации, состояние аналитической деятельности и др. Меди-

ко-биологические – включают анатомо-морфологические, физиологические, биохимические и другие показатели.

Используемые в процессе контроля показатели делятся на две группы.

Показатели первой группы характеризуют относительно стабильные признаки, передающиеся генетически и мало изменяющиеся в процессе тренировки. Адекватные этим признакам показатели используются преимущественно в этапном контроле при решении задач отбора и ориентации на разных этапах многолетней подготовки. К стабильным признакам относят размеры тела, количество волокон различных видов в скелетной мускулатуре, тип нервной деятельности, скорость некоторых рефлексов и др.

Показатели второй группы характеризуют техническую и тактическую подготовленность, уровень развития отдельных физических качеств, подвижности и экономичности основных систем жизнедеятельности организма спортсменов в различных условиях учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности и др., т.е. подверженные существенному педагогическому влиянию.

Применительно к условиям каждого из видов контроля показатели должны соответствовать следующим требованиям:

1) Соответствие специфике вида спорта. Учет специфических особенностей вида спорта имеет первостепенное значение для выбора показателей, используемых в контроле, поскольку достижения в разных видах спорта обусловлены различными функциональными системами, требуют строго специфических адаптационных реакций в связи с характером соревновательной деятельности.

2) В видах спорта, где спортивные достижения в большей степени обусловлены деятельностью анализаторов, подвижностью нервных процессов, обеспечивающих точность, соразмерность движений во времени и пространстве (гимнастика, акробатика, фигурное катание, прыжки в воду, все виды спортивных игр, стрельбы и др.), в процессе контроля используется широкий комплекс показателей, характеризующих точность воспроизведения временных, пространственных и силовых параметров специфических движений, способность к переработке информации и быстрому принятию решений, эластичность скелетных мышц, подвижность в суставах, координационные способности и др.

3) Соответствие возрастным и квалификационным особенностям занимающихся. Известно, что структура и содержание тренировочной и соревновательной деятельности во многом определяются возрастными и квалификационными особенностями спортсменов, следовательно, и содержание контроля должно строиться с учетом возраста спортсменов, а также уровня их спортивной квалификации.

Так, при оценки технического мастерства юных спортсменов, в первую очередь оценивают широту и разнообразие освоенных двига-

тельных навыков, способности к освоению новых движений. При обследовании взрослых спортсменов высокого класса выдвигаются другие показатели: при оценке технического мастерства – характеристики, позволяющие определить способность к проявлению рациональной техники в экстремальных условиях соревнований, устойчивость техники к сбивающим факторам, ее вариативность и т.п.

4) Соответствие направленности тренировочного процесса. Состояние подготовленности и тренированности спортсменов существенно изменяется не только от этапа к этапу в процессе многолетней подготовки, но и в различных периодах макроцикла тренировки. Эти изменения во многом зависят от направленности физических упражнений, характера тренировочных нагрузок и др.

Основными критериями, определяющими возможность включение тех или иных показателей в программу контроля, являются их информативность и надежность.

5) Информативность показателя определяется тем, насколько точно он соответствует оцениваемому качеству или свойству. Существует два основных пути подбора показателей по критерию информативности. Первый – предполагает выбор показателей на основе знания факторов, определяющих уровень проявления данного свойства или качества. Вторым путем основан на нахождении статистически значимых связей между показателем и критерием, имеющим достаточное научное обоснование. В случае, если связь между каким-либо показателем и критерием является постоянной и сильной, есть основания рассматривать этот показатель как информативный.

В теории и практике спорта оба используются в органическом единстве. Это позволяет отобрать показатели, раскрывающие механизмы взаимосвязи различных показателей с уровнем спортивных результатов, структурой подготовленности и соревновательной деятельности в конкретном виде спорта, и соответствии требованиям математической статистики.

б) Надежность показателей определяется соответствием результатов их применения реальным изменениям в уровне того или иного качества или свойства у спортсмена в условиях каждого из видов контроля, а также стабильность результатов, получаемых при многократном использовании показателей в одних и тех же условиях: чем выше разница между результатами исследований у разных спортсменов или у одного того же спортсмена, находящегося в различных функциональных состояниях, и чем теснее располагаются результаты, зарегистрированных у одного и того же спортсмена в постоянных условиях, тем выше надежность применяемых показателей.

Т Е М А XV СПОРТИВНЫЙ ПРОГНОЗ И ОТБОР

Вопросы:

1. *Прогнозирование спортивных достижений.*
2. *Комплексный подход к прогнозированию в спорте.*
3. *Критерии отбора.*
4. *Методика и организация спортивного отбора.*

1. Прогнозирование, разработка прогнозов в спорте – это форма конкретизации предвидения перспектив развития того или иного процесса или явления, характерного для спортивной деятельности. Задача прогнозирования сводится к выявлению такого вероятного развития конкретного явления, которое в наибольшей степени соответствует научному знанию. Прогнозирование тесно связано с управлением, поскольку обеспечивает достаточно обоснованные предпосылки для принятия управленческих решений, как в сфере организации спорта, так и в сфере спортивной подготовки, соревновательной деятельности.

Прогнозированию в спорте подвергаются самые различные процессы и явления. В системе подготовки и участия в соревнованиях большая роль отводится прогнозу роста спортивных рекордов, соотношению сил на международной и национальной спортивной аренах, технико-тактическим и функциональным возможностям отдельных спортсменов и команд, развитию спортивной борьбы в отдельных соревнованиях, схватках, поединках, стартах и др.

Важность разработки проблемы прогнозирования в области спорта обусловлена рядом причин:

- значительным повышением политической и социальной значимости спорта;
- необходимостью поиска новых путей подготовки квалифицированных спортсменов;
- дальнейшим повышением массовости физической культуры и спорта в стране;
- значительным усложнением и увеличением масштабности физкультурного движения;
- его структурой и функциями.

В основе прогноза лежат те методы, которые сопровождают каждое научное исследование: анализ и синтез, дедукция и индукция, наблюдение, эксперимент, систематизация и классификация, интуитивное предвидение и гипотеза, аналогия, экстраполяция.

Прогнозирование обычно подразделяют на краткосрочное, среднесрочное, долгосрочное, сверхдолгосрочное. Применительно к раз-

личным сферам деятельности эти виды прогнозирования связывают с различными сроками.

Прогнозирование основывается на использовании метода экстраполяции. Суть этого метода в следующем: имеются данные об изменении в течение некоторого промежутка времени той или иной величины. Эти данные изображают в виде соответствующей кривой. Плавно продолжая эту кривую за пределы рассматриваемого промежутка, мы получаем возможность судить о результате, который может показать спортсмен. В условиях спорта экстраполяция позволяет прогнозировать рост мировых рекордов на основе изучения соответствующих закономерностей в предшествующие годы. Аналогичным образом можно осуществлять прогнозы роста спортивного мастерства отдельных спортсменов, команд и т.д. В процессе экстраполяции необходимо рассчитывать диапазоны возможных колебаний прогнозируемых показателей, характеризовать общую тенденцию их изменений.

Экстраполяцию целесообразно использовать в комплексе с методом моделирования и экспертных оценок. При этом необходимо учитывать тенденции развития современного спорта, обусловленные использованием достижений научно-технического прогресса, внедрением новых, оригинальных методов тренировки и др. Точность прогнозов тем выше, чем короче период, на который они составляются, объемнее и достовернее информация, которая для этого используется.

Интуитивное предвидение – служит основой экспертных оценок. Тренер, посмотрев новичка, интуитивно чувствует хорошего спортсмена, или предвидит возможные результаты. Интуиция – это основанная на прошлом опыте способность принимать правильные решения без осознания их доказательности в данный момент времени.

Метод моделирования. Применение предполагает построение сложной и логически связанной модели объектопрогнозирования. Модель не должна во всех деталях воспроизводить движения, она лишь заменяет объект моделирования, являющийся его представителем для совершенно определенных целей.

По форме модели бывают:

- предметными;
- физическими (водные игры, тренажер моделирующий бросок копья);
- логическими (предусматривают логику процесса, события);
- математическими (описание процесса с помощью уравнений, неравенств);
- кибернетическими (получаемые с использованием ЭВМ).

2. Основы социального прогнозирования позволяют представить разработку прогноза в спорте как системное исследование, состоящее из ряда последовательных этапов. Только на основе прогнозов спортивной деятельности возможно целенаправленное проведение организационных мероприятий, реальное осуществление помеченных в связи с этим целей.

Эффективное прогнозирование предусматривает единство теоретической и экспериментальной деятельности. Проявляется это в том, что прогнозирование всегда должно опираться на результаты прогнозов, которые определяют направления экспериментальной деятельности. Эффективное прогнозирование отвергает как формальный эмпиризм, так и преувеличенное умозрение, в котором отсутствует научная постановка вопросов, опирающаяся на обобщение результатов наблюдений и экспериментов.

Отбор и ориентация с этапами многолетней подготовки

Уровень результатов в современном спорте столь высок, что для их достижения спортсмену необходимо обладать редкими морфологическими данными, уникальным сочетанием комплекса физических и психических способностей, находящихся на предельно высоком уровне развития. Такое сочетание даже при самом благоприятном построении многолетней подготовки и наличии всех необходимых условий встречается очень редко. Поэтому одной из центральных в системе подготовки спортсменов высшей квалификации является проблема спортивного отбора и ориентации подготовки спортсменов.

3. Спортивный отбор – процесс поиска наиболее одаренных людей, способных достичь высоких результатов в конкретном виде спорта.

Спортивная ориентация – определение перспективных направлений достижения высшего спортивного мастерства, основанного на изучении задатков и способностей спортсменов, индивидуальных особенностей формирования их мастерства.

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.

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? В соответствии с этим и усугубляется основная задача отбора на каждом из его этапов.

Связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки

| Спортивный отбор | | Этап многолетней подготовки |
|-------------------------|--|---|
| Этап | Задача | |
| Первичный | Установление целесообразности спортивного совершенствования в данном виде спорта | Начальный |
| Предварительный | Выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию | Предварительной базовой |
| Промежуточный | Выявление способностей к достижению высоких спортивных результатов, перенесению высоких тренировочных нагрузок | Специализированной базовой |
| Основной | Установление способностей к достижению результатов международного класса | К высшим достижениям 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 |

На каждом этапе спортивного отбора не только выявляется целесообразность дальнейшей подготовки спортсмена, но и дается подробная оценка его задатков и способностей, сильных и слабых сторон технико-тактического мастерства, функциональной подготовленности, уровня развития подготовительных качеств, психических особенностей, осуществляется анализ предшествовавшего этапа подготовки – его направленности, величины и характера нагрузок, их адекватности индивидуальным особенностям спортсмена и др. Все эти данные являются основой для ориентации подготовки спортсмена на очередном этапе многолетнего совершенствования. Таким образом, этапы спортивного отбора органически увязываются со спортивной ориентацией.

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. Даже очень высокие задатки к тому или иному виду деятельности, свидетельствующие о природной одаренности человека, служат лишь необходимой основой больших способностей к занятиям спортом. Действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения и воспитания следствием сложного диалектического единства – врожденного и приобретенного, биологического и социального.

4. В процессе отбора и ориентации используются разнообразные исследования, которые позволяют получить достаточно полную информацию о спортсмене:

- состояние здоровья и уровень физического развития;
- особенности телосложения;
- особенности биологического созревания;
- свойства нервной системы;
- функциональные возможности и перспективы совершенствования важнейших систем организма спортсмена;
- уровень развития двигательных качеств и перспективы их совершенствования;
- способности к освоению спортивной техники и тактики, перестройка двигательных навыков и технико-тактических схем;
- способности к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок, интенсивному протеканию восстановительных процессов;
- психофизиологические способности к мышечно-двигательной и пространственно-временной дифференцировке, оперативному восприятию ситуации и принятию адекватных решений;
- мотивация, трудолюбие, настойчивость, решительность, мобилизационная готовность;
- соревновательный опыт, умение приспосабливаться к партнерам и соперникам, особенностям судейства;
- уровень спортивного мастерства и способность реализовывать его в экстремальных условиях, характерных для главных соревнований.

Задачи конкретного этапа отбора и ориентации определяют роль и значение информации, полученной по каждому из указанных направлений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 223 с.
2. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.
3. Верхошанский Ю.В. основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
4. Волхов В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.: ил.
5. Дубровский В.И. Массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 237 с.
6. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для высш. пед. учеб. завед. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.
7. Иванченко Е.И. Теория и практика спорта. – Мн.: Четыре четверти, 1996. – Ч. 1. – 129 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.: ил.
9. Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевич. – М.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 413 с.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Аст Астрель, 2003. – 863 с.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
12. Платонов В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 280 с.
13. Платонов В.И. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с., ил.
14. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Вища школа. Головное изд-во, 1984. – 352 с.
15. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.
16. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец. учеб. заведений физ. культ. / под ред. Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 334 с.: ил.
17. Спортивные и подвижные игры: учеб. для физ. техникумов / под ред. Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 382 с.
18. Спортивные и подвижные игры: учеб. пособие для физ. техникумов / под общ. ред. П.А. Чумакова. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 389 с.
19. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
20. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 236 с.
21. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
22. Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 159 с.
23. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 150 с.
24. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 320 с.

Репозиторий ВГУ