

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование

Теоретические основы и методика спортивной тренировки

Профиль Физическая культура

СОДЕРЖАНИЕ

1. Физическая подготовка
2. Спортивная тренировка
3. Тренированность
4. Спортивная форма
5. Спортивные соревнования
6. Двигательное действие
7. Двигательные умения
8. Двигательные навыки
9. Динамический стереотип
10. Физические упражнения
11. Классификация физических упражнений
12. ОФП и СФП
13. Направленность спортивной тренировки
14. Методы спортивной тренировки

Физическая подготовка

– процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.

Физическая подготовка

— целенаправленное выполнение физических упражнений, педагогический процесс развития физических способностей и двигательных навыков с учетом требований производства, вида деятельности (военного дела, вида спорта и т.п.).

Подготовка спортсмена — это процесс использования всей совокупности факторов (средств, методов, условий), позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена, обеспечивая необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Общая цель подготовки спортсмена (независимо от спортивной специализации) — развитие его духовных и физических качеств, **специфическая (основная) цель** — достижение высоких (максимально возможных) спортивных результатов. Поэтому в процессе многолетней спортивной тренировки наряду с решением задач повышения уровня развития специальных физических, психических, моральных и волевых качеств, совершенствования технического и тактического мастерства, а также интеллектуальной подготовки в области теории и методике спорта должны ставиться и решаться задачи, которые обеспечат спортсмену крепкое здоровье, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоническое физическое развитие.

В качестве комплексной системы подготовка включает в себя:

а) спортивную тренировку;

б) спортивные состязания (в той мере, в какой они служат формой подготовки);

в) внутренировочные и внесоревновательные факторы, которые дополняют тренировку и состязания и оптимизируют их эффект.

Важнейшей составной частью системы подготовки спортсмена является спортивная тренировка.

Спортивная тренировка

— это подготовка к спортивным состязаниям, построенная в виде системы упражнений и представляющая собой педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена.

Таким образом, при выполнении каких-либо физических упражнений в ходе подготовки осуществляется спортивная тренировка.

Если же спортсмен в качестве зрителя во время матча изучает тактические действия соперников, то в этот момент подготовка проводится, а тренировка — нет.

Тренированность

В результате спортивной тренировки происходят разнообразные морфологические и функциональные изменения в организме спортсмена. Эти изменения связаны с *адаптационными перестройками* биологического характера. Степень их изменения определяет состояние **тренированности** спортсмена. Тренированность спортсмена следует отличать от *подготовленности*.

Подготовленность

— это целостный эффект подготовки спортсмена. Он характеризуется совокупностью достигнутого уровня развития физических и психических качеств, необходимых для успеха в избранном виде спорта, степенью освоения спортивно-технического и тактического мастерства. В связи с этим различают технический, физический, тактический, пси-хологический, интеллектуальный и интегральный разделы подготовки спортсменов.

Причем тактическая и техническая разделы зачастую рассматриваются в совокупности с физической подготовкой, т.е. без отрыва от нее. Например, невозможно в процессе физических упражнений выделить в чистом виде одно или другое (за исключением теоретических занятий). Поэтому часто отмечают физическую подготовку с технической направленностью, физическую подготовку с тактической или даже психологической направленностью, физическую подготовку с функциональной направленностью (развитие и воспитание физических качеств).

Спортивная форма (или готовность к достижению)

— это состояние наивысшей подготовленности, характерное для данного этапа спортивного совершенствования.

Спортивные соревнования

— это объективный способ демонстрации достигнутых результатов, оценки и сравнения достижений определенных спортсменов и команд.

Система спортивных соревнований включает в себя ряд официальных и неофициальных соревнований. *Официальные соревнования* планируются в рамках единого спортивного календаря. Применительно к нему, учитывая конкретные особенности подготовки спортсмена, составляется *индивидуальный календарь соревнований*. Число соревнований, включаемых в индивидуальный календарь, как правило, меньше включенных в единый календарь, что объясняется необходимостью строить подготовку спортсмена в соответствии с логикой тренировочного процесса.

В индивидуальном календаре имеются одни или несколько соревнований, наиболее значимых для спортсмена. Соответственно, и подготовка атлета строится таким образом, чтобы наиболее высокая готовность к достижению приходилась к моменту этих соревнований. Большинство других соревнований в значительной степени носит подготовительный характер, хотя они и выполняют различные функции. Характер таких соревнований и позволяет включить их в систему подготовки спортсмена.

Соревно-
вания

```
graph TD; A[Соревнования] --- B[Подготовительные]; A --- C[контрольные]; A --- D[подводящие]; A --- E[отборочные]; A --- F[главные];
```

Подготови-
тельные

контрольные

подводящие

отборочные

главные

Подготовительные соревнования.

По мере роста квалификации спортсменов увеличивается число соревнований, используемых в качестве формы тренировки. С их помощью совершенствуются специфические психические качества и физические возможности, приобретается соревновательный опыт, отрабатываются рациональные технические и тактические решения. На завершающих этапах многолетней спортивной тренировки подготовительные соревнования играют важнейшую роль в подготовке спортсменов высокого класса.

Контрольные соревнования.

С их помощью осуществляется контроль за процессом подготовки спортсменов. Анализ выступлений атлетов в контрольных соревнованиях позволяет более эффективно управлять тренировочным процессом, внося необходимые коррективы в программу подготовки к главным стартам сезона. Для контроля за ходом подготовки могут быть использованы как специально организованные соревнования (к примеру, в рамках группы), так и официальные соревнования различного уровня.

С помощью контрольных соревнований решаются различные задачи: проверяется уровень развития физических качеств, технико-тактическая подготовленность, психологические возможности спортсменов, «выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности».

В зависимости от поставленных задач соревнований их программа может соответствовать программам отборочных или главных соревнований или существенно от них отличаться.

Подводящие соревнования.

Основная их функция — повысить уровень готовности спортсмена к моменту отборочных или главных соревнований. Поэтому подводящие соревнования должны проводиться в условиях, максимально приближенных к условиям проведения главных стартов сезона. В этих соревнованиях, как правило, моделируется предстоящая деятельность спортсмена в главных и отборочных стартах. Для «подведения» спортсмена к главным стартам могут быть использованы как официальные соревнования, так и неофициальные (специально организованные в сроки, обусловленные логикой подготовки, с необходимым соперником и в соответствующих условиях).

Отборочные соревнования.

Во время этих соревнований отбирают участников других соревнований более высокого уровня. Существуют различные принципы отбора: завоевание определенного места, выполнение контрольного норматива, позволяющего надеяться на высокое место в главных соревнованиях, их комбинированные формы (завоевание определенного места с выполнением соответствующих нормативов) и другие принципы.

Главные соревнования.

Целью подготовки спортсмена является победа или завоевание возможно более высокого места в главных соревнованиях, установление рекордных достижений. В то же время главные соревнования на определенном этапе подготовки являются подготовительными к другим главным стартам на последующих этапах подготовки.

Главные соревнования правомерно считать и контрольными, имея в виду контроль за ходом многолетней спортивной деятельности. Все это дает основание отнести главные соревнования к системе подготовки спортсменов. Однако необходимо помнить, что главные соревнования организуются не только по закономерностям подготовки, но и с учетом социальных задач спортивного движения, международных связей, зрелищных и других функций спорта. Поэтому они частично выходят за рамки собственной подготовки.

Двигательное действие

– группа движений, объединенных в систему для решения какой-либо двигательной задачи.

Двигательное действие - это весьма сложная совокупность процессов, затрагивающих опорно-двигательный аппарат, центральную нервную систему, психическую сферу человека и др. В зависимости от решаемых задач освоение конкретного действия может быть доведено до различной степени совершенства. Выделяют такие степени освоения действий, как двигательные умения и двигательные навыки.

Двигательное умение

- это такой уровень освоения движения, когда оно выполняется под контролем сознания, опираясь на знания.

Умения

Осваивая новое двигательное действие, обучающийся думает о том, какое движение, когда и как следует выполнять. Мыслительный процесс протекает на основе знаний о двигательном действии и об особенностях его выполнения. Используется приобретенный ранее двигательный опыт, учитывается текущее состояние физических возможностей. В таких условиях обучающийся вначале не может осуществить действие легко и слитно.

Умения

При каждом повторении вносятся изменения и уточнения, что дает возможность формировать эффективную систему движений и зафиксировать ее в памяти. Однако различные неблагоприятные факторы (устомление, эмоциональные сдвиги, перерывы в обучении и др.) могут разрушить освоенную систему движений, что характерно для рассматриваемой степени освоения двигательного действия.

Нередко обучение движениям заканчивается двигательными умениями без последующего перехода их в навыки (освоение различных упражнений вспомогательного характера; упражнений, используемых для воспитания координационных способностей и др.). В тех случаях, когда необходимо достичь совершенной степени овладения двигательным действием, умения являются переходными стадиями двигательного навыка.

Двигательный навык

- это привычные движения, элементы которых выполняются автоматически.

Навыки

В результате многократного повторения двигательного действия отдельные движения воспроизводятся без изменений. Они становятся привычными, не требуют концентрации внимания, т.е., выполняются автоматически. В дальнейшем количество таких движений увеличивается, они достигают необходимой точности, повторяются без изменений части осваиваемого действия, и, наконец, вся система движений может выполняться автоматически. Так двигательное умение переходит в двигательный навык.

Навыки

С выработкой навыка появляется возможность переключать внимание на другие объекты деятельности. Однако такая автоматичность выполнения движений не означает, что двигательное действие выполняется без участия сознания. Человек в любой момент имеет возможность корректировать движения или прекратить двигательное действие.

Навыки

При доведении двигательного действия до навыка оно становится устойчивым к неблагоприятным факторам, т.е., вырабатываются механизмы, позволяющие выполнять движения эффективно и при волнениях, сильных возбуждениях, психических сдвигах, в различных климатических условиях (дождь, ветер и др.) и т.д.

Динамический стереотип

В спорте имеет место понятие – «динамический стереотип», который является своеобразной вершиной двигательного навыка, т.е. автоматизм в двигательном действии доведен до такого уровня (это годы тренировок), когда никакие сбивающие факторы не могут существенно нарушить технику двигательного действия (спортивную технику).

Динамический стереотип (плюсы и минусы)

Плюсы: способность эффективно вести спортивную борьбу на соревнованиях при сбивающих факторах (физическое утомление, психологические факторы, метеорологические факторы и др.).

Минусы: сложность внесения корректировок в существующие двигательные действия (в спортивную технику).

Основа физической подготовки спортсмена
– спортивная тренировка.

Основа спортивной тренировки – ее
основные средства - физические упражнения.

Физические упражнения

- это такие виды двигательных действий (включая и совокупности их), которые направлены на реализацию задач физического воспитания и спортивной тренировки и подчинены ее закономерностям.

Физические упражнения

- это двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физической культуры, сформированные и организованные в соответствии с закономерностями ее развития.

Физические упражнения

- двигательные действия, созданные и применяемые для физического совершенствования человека.

Физическое упражнение

– специально организованное повторяющееся двигательное действие, направленное на решение задач физического воспитания и спорта.

Под **техникой упражнения** следует понимать систему движений человека, позволяющую ему решать двигательную задачу. Технику упражнения, благодаря которой задача решается наиболее эффективно, принято называть **эффективной техникой**. Понятие «двигательный навык» не означает владение только так называемой «совершенной» техникой. Может быть выработан навык владения неэффективной техникой. Разрушить образованный навык очень сложно, поэтому в процессе обучения, начиная с начального разучивания, необходимо формировать индивидуально оптимальную, т.е., эффективную технику упражнения.

Классификация упражнений



Соревновательные упражнения

К соревновательным относятся упражнения, входящие в программу соревнований и применяемые в тренировочном процессе.

Специально-подготовительные упражнения

Специально-подготовительные упражнения - это упражнения, направленные на изучение и совершенствование, как отдельных элементов техники соревновательных упражнений, так и на развитие специальных физических качеств спортсмена (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Следует подчеркнуть, что упражнение только в том случае правомерно считать специально-подготовительным, если у него имеется нечто существенно общее с избранным соревновательным упражнением. То есть, это элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

Обще-подготовительные упражнения

Обще-подготовительные упражнения используются для повышения уровня общей физической подготовленности. Они направлены на всестороннее функциональное развитие организма человека. К обще-подготовительным упражнениям можно также отнести обще-развивающие упражнения, вспомогательные и подводящие упражнения, которые наиболее часто используются в литературе под такими названиями.

Гужаловский А.А. (1987) предлагает классифицировать физические упражнения по:

- признаку их анатомического воздействия. Ею пользуются, когда возникает необходимость подбирать упражнения для различных частей тела или групп мышц;
- по общим признакам структуры. По этому признаку упражнения подразделяются на циклические, ациклические и смешанные;
- по признаку их преимущественной направленности на развитие двигательных качеств.

Матвеев Л.П. (1977, 1999) предложил несколько иную классификацию:

- упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий;
- упражнения, требующие значительных проявлений координационных и других способностей в условиях строго заданной программы движений;
- упражнения, требующие преимущественно проявление выносливости в циклических движениях;
- скоростно-силовые упражнения, характеризующиеся максимальной интенсивностью или мощностью усилий

Платонов В.П. (1997) рекомендует подразделять физические упражнения на четыре группы:

- обще-подготовительные - направлены на всестороннее функциональное развитие организма человека;
- вспомогательные - создают фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности;
- специально-подготовительные - включают элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;
- соревновательные - предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований.

Другие классификации.

Расширению представлений о системе физических упражнений способствует их классификация на основе учета активности мышц, вовлеченных в работу. Выделяют локальные - участвует менее 30 % мышечной массы, региональные - от 30-50 % и глобальные - свыше 50 %. В зависимости от режима работы мышц различают статические и динамические упражнения.

На основе анализа стабильности и периодичности кинематических характеристик, двигательных действий выделяют **циклические и ациклические упражнения.**

В упражнениях циклического характера, в соответствии с использованием тех или иных путей энергообеспечения, выделяют ряд групп. Такой подход является общепризнанным, он обоснован специалистами разных стран. Различия - лишь в количестве выделенных групп. Например, Фарфель В.С. (1975) в зависимости от мощности работы и преимущественного использования анаэробных или аэробных источников энергии для ее обеспечения выделил 4 зоны: с предельной продолжительностью упражнений до 20 секунд (зона максимальной мощности), от 20 секунд до 3-5 минут (зона субмаксимальной мощности), от 3-5 минут до 30-40 минут (зона большой мощности), и более 40 минут (зона умеренной мощности).

Коц Я.М. (1980) в зависимости от путей энергопродукции разделил все упражнения на три анаэробных и пять аэробных групп. К анаэробным им были отнесены упражнения максимальной анаэробной мощности (анаэробной мощности); околوماксимальной анаэробной мощности (смешанной анаэробной мощности); субмаксимальной анаэробной мощности (анаэробно-аэробной мощности). К аэробным - упражнения максимальной аэробной мощности; околوماксимальной аэробной мощности; субмаксимальной аэробной мощности; средней аэробной мощности; малой аэробной мощности.

- Ациклические упражнения характеризуются постоянной сменой двигательной активности, изменением в широком диапазоне биомеханических характеристик двигательных действий.
- В специальной литературе чаще всего выделяют три группы ациклических упражнений: ситуационные, стандартные и ударные.

А.Н. Лапутин (1999) предлагает выделять четыре класса физических упражнений:
оздоровительные; тренировочные;
соревновательные; показательные.

- Оздоровительные упражнения подразделяют на укрепляющие, лечебные, развивающие, контрольно-оздоровительные.
- Тренировочные упражнения включают образцовые, подготовительные, контрольно-тренировочные.
- В соревновательных упражнения различают три основных вида: упражнения, рабочий эффект которых достигается преимущественно за счет реализации определенной биокинематической структуры движений (художественная гимнастика, фигурное катание, синхронное плавание и др.); упражнения, рабочий эффект которых достигается преимущественно за счет реализации определенной биодинамической структуры движений (тяжелая атлетика, гребля, легкая атлетика и др.); упражнения, в которых важным является только сам по себе их конечный рабочий эффект, а не способ его достижения (все спортивные виды единоборств - фехтование, бокс, виды борьбы, а также все спортивные игры).

Физическая
подготовка
спортсмена

```
graph TD; A[Физическая подготовка спортсмена] --> B[Общая физическая подготовка (ОФП)]; A --> C[Специальная физическая подготовка (СФП)];
```

Общая физическая
подготовка
(ОФП)

Специальная
физическая
подготовка
(СФП)

Общая физическая подготовка (ОФП)

– совокупность тренировок, использующих упражнения неспецифического характера для данного вида спортивной или прикладной специализации.

Задачи ОФП

- всестороннее развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов);
- повышение уровня морально-волевых качеств;
- устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Средства ОФП

```
graph TD; A[Средства ОФП] --- B[Эффективные]; A --- C[Неэффективные];
```

Эффективные

Неэффективные

Эффективные средства ОФП

Наиболее эффективными средствами ОФП являются упражнения, схожие по биомеханической структуре техники исполнения, вовлечению одних и тех же мышечных групп, продолжительности и интенсивности физического упражнения, а также широкий круг общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта. Наиболее распространенными упражнениями, применяемыми в качестве средств ОФП буквально во всех видах спорта, являются: кроссовый бег, упражнения с тяжестями, общеразвивающие гимнастические упражнения и спортивные игры. В программу ОФП часто включают также лыжный бег (для пловцов, гребцов, ватерполистов), греблю (для пловцов), езду на велосипеде (для конькобежцев и лыжников) и др.

Специальная физическая подготовка (СФП)

– совокупность тренировок, использующих упражнения специфического характера (то есть соревновательных и схожих с ними упражнений) для данного вида спортивной или прикладной специализации.

Задачи СФП более узки и более специфичны:

- совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта;
- преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в “своем” виде спорта;
- избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

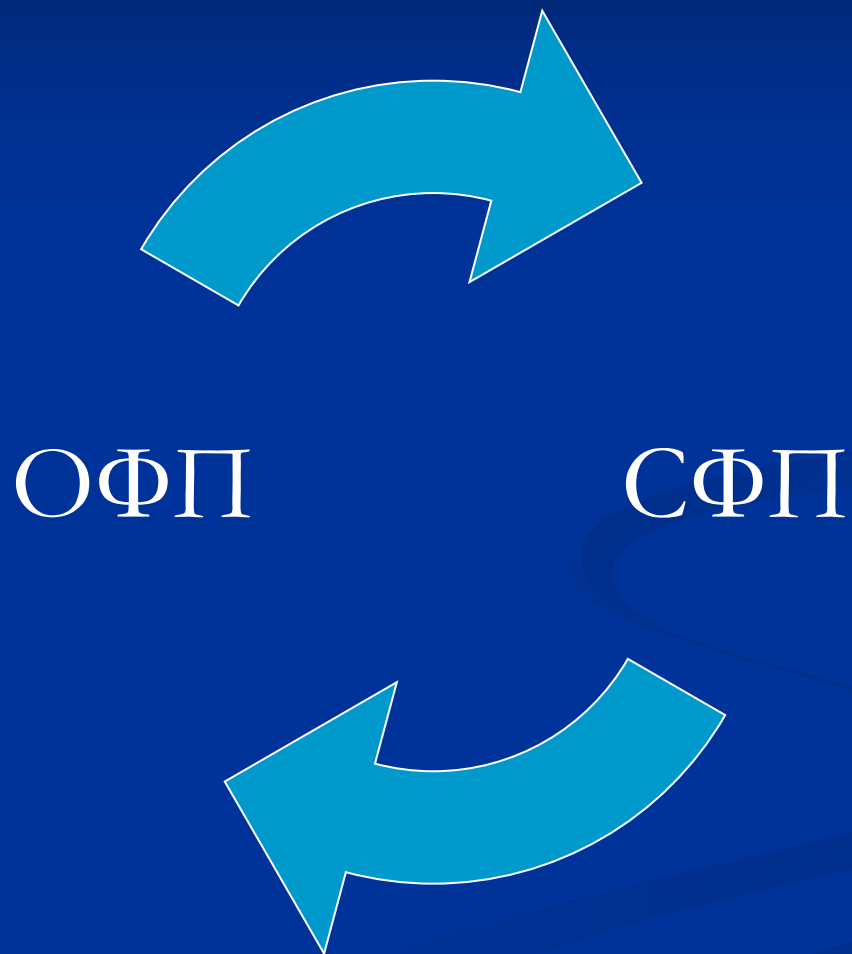
Основными средствами СФП являются:

соревновательные упражнения “своего” вида спорта (для пловцов- плавательные упражнения в бассейне, для игроков – упражнения с мячом, для гребцов – упражнения в лодке), а также некоторые дополнительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализируемого упражнения и, следовательно, направленные на специализированное развитие основных, “рабочих”, групп мышц и ведущих функций.

Подбор средств СФП

Наиболее яркий пример подбора средств специальной физической подготовки представляет собой использование в летней тренировке конькобежцами роликовых коньков, лыжниками — лыжероллеров. Гребцы зимой занимаются в гребных бассейнах, пловцы в течение всего сезона применяют различные приспособления, позволяющие имитировать гребок с различной степенью усилий (резиновые шнуры, блочные устройства).

Эффективность средств ОФП определяется взаимосвязью



Взаимосвязь ОФП и СФП

- ОФП определяет СФП
- СФП определяет ОФП

То есть, в первом случае, чтобы добиться успеха в чем-либо, надо обладать определенной физической базой, так называемым «фундаментом».

Однако не все средства ОФП будут полезны для достижения в специализации. Поэтому во втором случае, само СФП может определить подбор средств ОФП для эффективного совершенствования. Например, выяснив, что спортсмен или боец спецназа остановился в своем развитии по причине слабых силовых возможностей, ему подбираются упражнения ОФП силового характера именно той направленности, которая ему необходима. Если речь идет о выносливости – то именно бег, плавание и т.д. определенной дистанции, с определенной интенсивностью и периодичностью, т.е. с учетом специфики «своего» вида спорта или рода профессиональной деятельности.

Направленность спортивной тренировки



содержание

Методы тренировки

равномерный

переменный

повторный

интервальный

соревновательный (игровой)

круговой

содержание