

Ханкельдиев Ш.Х., Ким В.Г.

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

КУРС ЛЕКЦИЙ

Фергана - 2016

Рецензент:

Темиров Н.С. – д.п.н., профессор
Абдуллаев А.А. – к.п.н., доцент

Ханкельдиев Шер Хакимович
Ким Владимир Григорьевич

Спортивная тренировка

Учебно-методическое пособие

Курс лекций

Рекомендовано к изданию

Ученым советом Ферганского государственного университета

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение

Тема 1. Спорт его структура, формы и функции

Тема 2. Основы спортивной тренировки

Тема 3. Периодизация спортивной тренировки

Тема 4. Этапы спортивной тренировки

Тема 5. Цикличность спортивной тренировки

Тема 6. Спортивная форма

Тема 7. Особенности спортивной подготовки детей и женского контингента.

Глоссарий

Список литературы

ВВЕДЕНИЕ

За годы независимости в Республике Узбекистан особое значение приобретают вопросы подготовки юных спортсменов. Центральное место в теоретической подготовке высококвалифицированных специалистов на факультетах физической культуры принадлежит курсу «Теория и методика физической культуры», он призван сформировать у будущего специалиста его педагогическое кредо, научить его видеть цель, определить задачи и правильно подбирать средства, методы и формы их реализации, опираясь на закономерности данного предмета.

Катализатором ускоренного развития дисциплины «Теория спорта» является стремительно прогрессирующий спорт высших достижений в рамках олимпийского и международного движения. Спорт стал, естественной лабораторией, сосредоточившей крупные исследовательские ресурсы на поиск новых путей выявления и максимального развития человеческих способностей.

В данном учебно-методическом пособии собран современный теоретический материал по теории и практике спорта – как составной части физической культуры. Основное внимание уделено физической подготовке спортсменов и формированию у них двигательных способностей. Раскрываются сущность спортивной тренировки, ее цель, задачи и принципы. В процессе обучения на факультетах физической культуры особое внимание уделяется формам построения занятий специальными физическими упражнениями спортивной направленности, а также внедрению современных педагогических технологий при планировании, контроле и учете процесса подготовки бакалавров.

«Теория и методика спорта» как составная часть предмета «Теория и методика физической культуры» (ТМФК), является педагогической наукой осуществляющая связь с другими родственными науками на взаимной основе изучает закономерности, условия и способы рационального использования физических упражнений направленных на развитие и совершенствование двигательных возможностей человека.

Предмет ТМФК объединяет содержание трех родственных дисциплин:



Главной задачей курса лекций по теории и методике спорта является вооружение будущего специалиста по физической культуре и спорту, умением интегрировать современные знания, полученные в смежных предметах и находить пути реализации этих знаний в предстоящей практической деятельности.

ТМС как научная дисциплина призвана имеет:

- объект изучения – физические упражнения спортивной направленности,
- предмет изучения – научно-методические основы познания и применения,
- предметная область знаний – спортивная двигательная деятельность.

Теория и методика спорта представляет собой систему научных положений, отражающих сущность физической рекреации, физического воспитания и спортивной тренировки.

ТМФК и Спорта изучает и объясняет закономерности, условия и формы применения физических упражнений в данной области:

- физической рекреации (укрепление и сохранение здоровья);
- физического воспитания (развитие двигательных способностей);
- спорта (достижение высоких результатов);
- разрабатывает рекомендации по отбору и распределению физических упражнений, использованию и применению их в практике физической культуры и спорта.

Тренировочный процесс во внеурочное время, в системе народного образования является важнейшей частью спортивной подготовки, предусматривающий подготовку и участие в соревнованиях где осуществляется формирование специальных знаний, навыков и умений, воспитание двигательных качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов.

Основное содержание тренировки в системе образовательных учреждений отражается в программах по видам спорта для различных организационных форм занятий.

ТЕМА 1. СПОРТ ЕГО СТРУКТУРА, ФОРМЫ И ФУНКЦИИ

План

1. Спорт как общественное явление
2. Структурное содержание спорта
3. Формы спорта
4. Функции спорта

Спорт — исторически сложившаяся человеческая деятельность, базирующаяся на соревнованиях и определяющая победителя, спортивные достижения. Спорт входит в структуру современного общества, значение его универсально, он имеет всеобъемлющий характер. В мировую социально-политическую систему в качестве ее элементов входят различные спортивные объединения: международные объединения по вопросам спорта, международные федерации по видам спорта, международные объединения по техническим видам спорта, международные туристские организации. Вопросы развития спорта обсуждаются в ООН, парламентами государств, они находят отражение в конституциях стран, программах политических партий; руководство спортом обеспечивается на государственном уровне.

В спортивной деятельности выделяют базовую часть и специальные службы, обеспечивающие ее эффективное функционирование. Базовой частью является

соревнование, тренировка, отбор спортсменов, судейство и т. д. Соревнование задает цели, объединяет эти службы в целостную деятельность. На этом основана функциональная структура спорта, в которой выделяют следующие части: спортивные соревнования, обеспечение функционирования соревнований (правила, положения, календари соревнований, судьи, организаторы), тренировка, отбор спортсменов и подготовка резервов, научное и методическое обеспечение, подготовка специальных кадров, материально-техническое обеспечение, организация и управление в процессе функционирования соревнования и служб по его обеспечению.

1.1. Цель и задачи спортивной тренировки

Спортивная тренировка – это педагогический специализированный процесс спортивного совершенствования, направленный на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Целью спортивной тренировки является достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности и демонстрация высоких результатов в соревновательной деятельности.

В процессе тренировки решаются следующие *основные задачи*:

1. прочное овладение техникой и тактикой избранного вида спорта;
2. обеспечение необходимого уровня развития физических способностей;
3. повышение функциональных возможностей организма спортсменов и укрепление их здоровья;
4. целенаправленное воспитание психических, морально-волевых качеств, обеспечивающих максимальную концентрацию и мобилизацию усилий спортсмена во время тренировок и соревнований;
5. комплексное совершенствование способности к реализации достигнутого уровня подготовленности спортсмена и ее проявление в соревновательной деятельности;
6. приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Перечисленные задачи тренировки осуществляются параллельно. Однако, основные задачи тренировки детализируются в зависимости от периода и этапов подготовки, тренированности спортсменов, индивидуальных особенностей, уровня их мастерства, специфики вида спорта и ряда других факторов. Каждая из задач тренировки решается последовательно, т.е. в условиях постепенно возрастающих требований к спортсменам. В результате решения данных задач обеспечивается соответствующий уровень подготовленности спортсмена, который характеризует готовность его к высоким спортивным достижениям.

Спортивной тренировке присущи некоторые особенности:

- направленность на достижение индивидуально максимально высокого результата в избранном виде спорта;
- строгая регламентация и систематичность занятий;
- многолетнее планирование в соответствии с определенными закономерностями;
- последовательное повышение тренировочных нагрузок;
- оптимальное соотношение видов подготовки;
- руководящая роль тренера при достаточно высокой самостоятельности и творческом отношении к тренировочному процессу самого спортсмена;

– активное воздействие на весь жизненный путь спортсмена (режим дня, влияние на личную жизнь, на выбор профессии).

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТА

Организация спорта осуществляется на международном, региональном и национальном уровнях. На международном уровне насчитывается более 40 физкультурно-спортивных объединений, в том числе: комиссия по физическому воспитанию и спорту при ЮНЕСКО; Международный совет физического воспитания и спорта; Международный олимпийский комитет и Олимпийские конгрессы (высший орган олимпийского движения); Ассамблея национальных олимпийских комитетов; Генеральная ассоциация международных спортивных федераций; Трехсторонняя комиссия из представителей МОК, АНОК. ГАИСФ; международные объединения по видам спорта (их около 160); международные объединения по научным исследованиям в спорте и др. На уровне региональных объединений это: Ассоциация национальных олимпийских комитетов Европы; Высший совет спорта Африки; Спортивная организация стран Центральной Америки и Карибского моря; Федерация азиатских игр и др.

Важными организующими факторами в спорте являются правила, положения, календари соревнований и классификационные системы.

Правила соревнований — документ, в котором четко определены условия соревновательной борьбы, способы фиксирования результата, определения победителя и распределения мест. Правила соревнований являются законом для спортсменов, судей, организаторов и руководителей, осуществляющих подготовку к соревнованиям, их материально-техническое обеспечение.

Положения о соревнованиях определяют цель и задачи соревнований, место и срок проведения, характер руководства соревнованиями, требования к участникам, программу соревнований, способ проведения и определения победителей, формы документов и сроки их представления и др.

Календари соревнований призваны упорядочить их по целям, задачам, месту и времени проведения, составу участвующих спортсменов, по затратам средств и пр. Связь календарей всех видов соревнований является важным условием эффективности системы соревнований.

Классификационные системы служат для определения уровней спортивной квалификации. Они содержат нормативы и требования для присвоения спортсменам спортивных разрядов и званий. В нашей стране существует Единая спортивная классификация (ЕСК). Она утверждается на 4 года {олимпийский цикл}. Есть международные классификации (система А. Эло в шахматах, система данов в дзюдо, система поясов в каратэ). С помощью этих систем оцениваются подготовленность спортсменов различных регионов, организаций и ведомств, развитие видов спорта и т. д. Такие системы стимулируют спортсменов и тренеров в стремлении повысить уровень мастерства.

Средства спортивной тренировки

Средства спортивной тренировки – это разнообразные физические упражнения, которые формируются с учетом особенностей избранного вида спорта и подразделяются на четыре основные группы: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные и соревновательные.

Физические упражнения являются основным средством физического воспитания, при помощи которых осуществляется целенаправленное воздействие на организм спортсменов, а также с их помощью создаются условия для эффективной организации и проведения учебно-тренировочных занятий, в процессе которых решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Общеподготовительные упражнения – способствуют всестороннему функциональному развитию организма спортсмена. Общеподготовительные упражнения могут включать: упражнения из спортивной гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, акробатики. Это действия, способствующие развитию комплекса физических качеств, формированию разнообразных умений и навыков. К их числу относятся:

1. Упражнения своего вида спорта, но отличающиеся от него режимом функционирования организма, способом и условиями выполнения действий. 2. Упражнения из других видов спорта.

В практике спорта общеподготовительные упражнения применяются:

1) для формирования, закрепления или восстановления умений и навыков, играющих вспомогательную роль в спортивном совершенствовании спортсмена;

2) для повышения общего уровня работоспособности спортсмена;

3) для создания функционального фундамента для специализированного развития физических способностей;

4) для активного отдыха, ускорения восстановительных процессов в организме после двигательных нагрузок.

Вспомогательные упражнения включают двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования спортивной деятельности. К ним относятся средства, способствующие повышению скоростно-силовых способностей спортсмена при работе на тренажерах и средства, заимствованные из других видов спорта.

Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и имеют существенное сходство с соревновательным упражнением по координационной структуре движений, пространственным, пространственно-временным, ритмическим и энергетическим характеристикам, нервно-мышечным напряжениям и по преимущественному проявлению физических способностей.

Специально-подготовительные упражнения подразделяют на:

а) подводящие — направленные в основном на освоение техники движений; б) развивающие — направленные главным образом на развитие физических и психических способностей; в) комбинированные — направленные на одновременное развитие качеств и техники движений.

Соревновательные упражнения – это целостные действия которые служат средством ведения соревновательной борьбы в условиях соревнований по избранному виду спорта.

В методическом отношении различают: собственно соревновательные упражнения, выполняемые в реальных условиях спортивного состязания, в соответствии с правилами соревнований;

В группу **естественно-средовых средств** тренировки входят солнечная радиация, водные и воздушные процедуры, пребывание в среднегорье и высокогорье.

После окончания тренировки в горах первые две недели работоспособность и спортивные результаты имеют ярко выраженный волнообразный характер, что связано с реадaptацией отдельных органов и систем к климату равнины.

К **медико-биологическим средствам** спортивной тренировки относятся: рациональный суточный режим и личная гигиена спортсмена, гигиеническое обеспечение мест занятий, гигиеническое состояние спортивного оборудования и инвентаря; рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности ; вдыхание кислорода, вдыхание искусственного ионизированного воздуха и т.д.

К **средствам психологического воздействия** относятся: идеомоторные упражнения; внушенный сон-отдых; мышечная релаксация; аутогенная тренировка; музыка; организация быта и досуга; соблюдение правил психогигиены.

К **материально-техническим средствам** относятся спортивные тренажеры, специализированные снаряды, контрольная и информационная аппаратура. Технические средства по программированию действий, поведения спортсмена или запланированных физиологических сдвигов в организме занимающихся. Тренажерные устройства, предназначенные для: совершенствования техники движений и тактических навыков; совершенствования специальной физической подготовленности.

СОРЕВНОВАНИЕ — ГЕНЕРАЛЬНЫЙ АТРИБУТ СПОРТА

Сущность соревновательной деятельности заключается в установлении сильнейших спортсменов и коллективов и распределении их по занятым местам (от лучшего до худшего результата). 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 содержание соревнования.

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

Цели соревнования могут быть основными, подводящими, отборочными, контрольными, зрелищными, массовыми и коммерческими.

Основные — главные задачи определенного периода времени соревнования .

Подводящие соревнования — служат системой подготовки к основным.

Отборочные — для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сборных команд.

Контрольные соревнования — служат средством подготовки спортсменов, для внесения корректив в ее содержание.

Зрелищные, массовые и коммерческие соревнования служат для обеспечения соответствующих функций спорта.

По составу соревновательных действий соперников существует большое разнообразие соревнований. Состав соревновательных действий является отличительным признаком вида спорта. Есть соревнования по одному виду, есть многоборья, включающие несколько видов, есть комплексные, объединяющие ряд видов, например спартакиады. По контингенту соперников соревнования подразделяются по возрасту, полу, квалификации, территориальной или ведомственной принадлежности, индивидуальные или командные, открытые или закрытые. По способу ведения соревновательного противоборства соревнования бывают с непосредственным контактом соперников (спортивная борьба) и с опосредованным контактом (фехтование), с выполнением соперниками соревновательных действий без помех со стороны друг друга (легкая атлетика, плавание, гимнастика) и с преодолением сопротивления (спортивные игры, единоборства). Соревнования бывают очные, когда участники находятся вместе в одно время, и заочные, проходящие в одно время, но территориально разделенные.

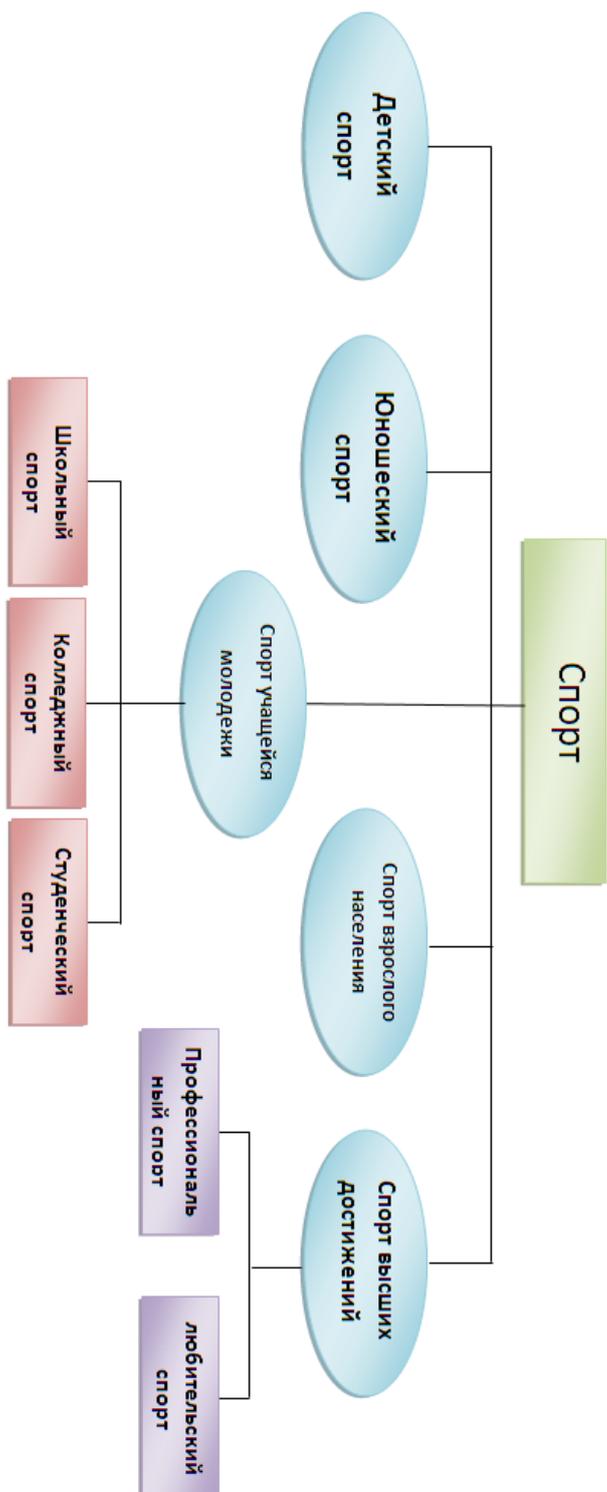
По условиям проведения соревнований выделяется признак периодичности (ежегодно, один раз в два года, один раз в четыре года, единичные, традиционные и т. п.) и признак места проведения (закрытые помещения, на открытом воздухе, на равнине, в среднегорье, высокогорье).

По типу судейства выделяют соревнования с субъективными оценками действий участников (гимнастика, спортивные игры и др.) и с объективными оценками, (бег, метания и др.). соревнования с выбыванием проигравшего, соревнования с различным числом стартов (матчей): от одного (виды легкой атлетики) до нескольких (игровые виды спорта, многодневные велогонки). В международном спорте сложилась определенная система соревнований; Олимпийские игры, региональные игры (Панамериканские и др.); чемпионаты мира, Европы, Азии, Кубки мира, Кубки европейских чемпионов и др. В нашей стране проводятся соревнования различных масштабов по многим видам спорта: по видам спорта чемпионаты Республики, областей, городов, районов, массовые соревнования учащихся общеобразовательных школ и т. д. Спорт - это и неуклонное движение человека к расширению «границ» своих возможностей, и целый мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами на этом пути, одно из наиболее действенных средств воспитания и самовоспитания человека, сложный комплекс межчеловеческих отношений, популярнейшее зрелище и одно из массовых социальных движений современности. Его разнообразные социальные функции проявляются в зависимости от характера основных общественных отношений, в систему которых он включен. Современный спорт занял видное место в физической и в духовной культуре общества.

Спорт входит в структуру современного общества, значение его универсально, он имеет всеобъемлющий характер. В мировую социально-политическую систему в качестве ее элементов входят различные спортивные объединения: международные объединения по вопросам спорта, международные федерации по видам спорта, международные объединения по техническим видам спорта, международные туристские организации. Вопросы развития спорта обсуждаются в ООН, парламентами государств, они находят отражение в конституциях стран, программах политических партий. Руководство спортом обеспечивается на государственном уровне.

В спортивной деятельности выделяют базовую часть и специальные службы, обеспечивающие ее эффективное функционирование. Базовой частью является соревнование, службами — тренировка, отбор спортсмена, судейство и т. д. Соревнование задает цели, объединяет эти службы в целостную деятельность. На этом основана функциональная структура спорта, в которой выделяют следующие части: спортивные соревнования, обеспечение функционирования соревнований, тренировка, отбор

спортсменов и подготовка резервов, научное и методическое обеспечение, подготовка специальных кадров, материально-техническое обеспечение, организация и управление в процессе функционирования соревнования и служб по его обеспечению.



Спорт стал, естественной лабораторией, сосредоточившей крупные исследовательские ресурсы на поиске новых путей выявления и максимального развития человеческих способностей.

Следует отметить, что факультеты физической культуры призваны готовить специалистов для детского спорта которая служит интересам общества, реализуя воспитательную, подготовительную и коммуникативную функции.

В «детском спорте» спортивная деятельность учащейся молодежи является вне учебной, не предусмотренной государственными планами и программами в качестве учебной дисциплины общеобразовательной школы и осуществляется через внеклассные и внешкольные формы работы на добровольных началах.

Без интенсивной специальной двигательной подготовки невозможно достижение спортивных результатов которая осуществляется на базе общей физической подготовки. В «детском спорте» этот признак реализуется полностью, даже с акцентом на более широкую и длительную подготовку.

Юный спортсмен готовится к максимальному проявлению физических и духовных способностей в узко ограниченном и заранее определенном круге двигательных действий.

Максимальные проявления сопоставляются в форме соревнований . Именно в соревнованиях реализуется престижная функция спорта. Этот признак остается определяющим и для «детского спорта».

Рамки «детского спорта» лимитируются возрастом: от момента, когда разрешается приступать к специальной подготовке, до выпуска из общеобразовательной школы.

«Юношеский спорт» более узкое содержание и его границы определяются лишь одной возрастной группой — юношеской. Этот термин условен, так как предполагает участие в спорте и девушек.

Школьный спорт по возрастному признаку участников сходен с «детским спортом». Разница же состоит в том, что «детский спорт» организуется школами и внешкольными учреждениями, а «школьный спорт» — только школами.

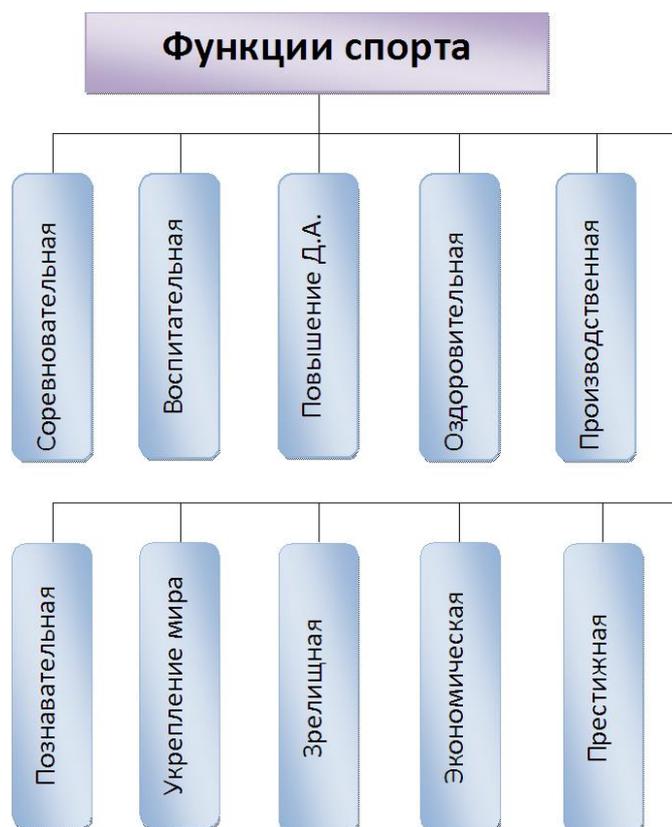
функции спорта

Соревновательная функция, являясь ведущей среди других, обеспечивает выявление победителей среди спортсменов и спортивных коллективов, ранжирование мест участников, коллективов, определение уровня спортивной подготовленности, разработку системы подготовки спортсменов к соревновательной деятельности, выявление резервных возможностей человека в экстремальных условиях, установление связи с другими видами деятельности в обществе.

Воспитательная функция обеспечивает повышение эффективности соревновательной деятельности спортсменов и способствует всестороннему воспитанию социально активной личности. Однако спортивная деятельность сама по себе желаемого воспитательного эффекта не обеспечивает. Воздействие спорта может иметь как положительный, так и отрицательный эффект. Направленность воспитательного воздействия спорта зависит от социально-экономического развития общества, его социальной структуры.

Функция повышения двигательной активности способствует подготовке к различным видам общественной деятельности и призвана содействовать всестороннему развитию человека, совершенствовать его физические и психические

способности, расширять арсенал жизненно важных двигательных умений, повышать их надежность в сложных условиях, способствовать подготовке подрастающего поколения к трудовой и оборонной деятельности.



Оздоровительная и рекреационная функции направлены на укрепление здоровья людей, обеспечение активного отдыха, формирование эстетических взглядов, вкусов в области физической активности.

Производственная функция позволяет содействовать повышению производительности труда за счет укрепления здоровья, сплочения производственных коллективов, установления благоприятного психологического микроклимата, внедрения здорового образа жизни.

Познавательная функция предполагает использование спортивной деятельности в качестве модели для изучения максимальных возможностей человеческого организма при физических и психических напряжениях в экстремальных условиях и обладает широкими возможностями для развития познавательных способностей человека.

Функция укрепления мира, улучшения взаимопонимания между странами и народами хорошо выражена П. Кубертэном : «Ты устанавливаешь хорошие, добрые, дружественные отношения между народами. О спорт! Ты — мир!»

Зрелищная функция удовлетворяет стремление огромного количества людей посмотреть спортивные соревнования, показательные выступления ведущих спортсменов и т.п. В задачи этой функции входит вовлечение людей в спортивные зрелища, проведение просветительной работы в области спорта, привитие интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, внедрение занятий спортом в образ жизни людей, использование спортивных зрелищ в интересах общества.

Экономическая функция заключается в обеспечении финансовыми средствами развития спорта внутри страны и установлении внешне экономических связей. В нашей стране источниками средств служат доходы от спортивных лотерей, проведения спортивных мероприятий, промышленной, издательской, научной деятельности. Валютные поступления осуществляются за счет рекламных услуг отечественным и зарубежным фирмам, выезда спортсменов, тренеров, специалистов по спорту за границу в коммерческих целях, привлечения крупных зарубежных фирм в качестве спонсоров.

Престижная функция заключается в том, что успехи в развитии спорта используются для поднятия престижа своей страны.

Следовательно, спорт своей педагогической стороной, т. е. спортивной подготовкой, составляет часть физического воспитания в целом, а поэтому служит интересам всей системы образования и воспитания.

Специфические функции спорта выражаются, прежде всего, в том, что они служат фактором реализации возможностей их развития, преодоления кажущихся «пределов» на этом пути. Такая направленность спорта вытекает из существа спортивной деятельности, которая строится в форме систематической подготовки к состязаниям и участия в них и обеспечивается всей совокупностью специфических условий её организации (система состязаний с возрастающим уровнем конкуренции, система специальных поощрений, возрастающих по мере роста достижений и т.п.).

О развитии человеческих способностей в спорте судят критериями степени их совершенства (эталонная функция спорта), способностями увеличения и мобилизации человеческих возможностей (эвристическое знание спорта как творчески—поисковой деятельности). Результаты этого поиска отражают уровень прогресса физической культуры в обществе и в какой-то мере и уровень прогресса культуры в целом.

Специфические функции спорта выражаются в «спорте высших достижений» и «в базовом спорте» (массовый спорт). Спорт высших достижений ориентирован непосредственно на абсолютные параметры спортивных результатов, включая достижения международного всечеловеческого масштаба. Именно здесь выражаются кажущиеся «пределы» человеческих возможностей.

Спорт занимает определенный период жизни человека, и одно из доминирующих положений в общем режиме его жизнедеятельности требует особой его организации в соответствии с закономерностями достижений высших спортивных результатов (ежедневные тренировки, режим жизни, регулярное питание, регулярное участие в соревнованиях).

Базовый спорт обеспечивает достижения массового уровня. Спортивные занятия строятся в зависимости от основной, учебной или профессионально—трудовой деятельности.

Из общего числа людей, вовлеченных в массовое спортивное движение, в сферу спорта высших достижений переходит сравнительно небольшая часть, т.к. далеко не каждый наделен спортивной одаренностью, позволяющей подняться на уровень абсолютных достижений в спорте, но каждый может получить пользу для себя, занимаясь базовым спортом.

В последние годы в зарубежной и отечественной практике физического воспитания распространенным стал термин «фитнесс», который пока еще не имеет строгого научного обоснования (Левицкий А.Н.).

Это понятие используется достаточно широко в различных случаях:

1) общий фитнес как оптимальное качество жизни, включающее социальные, умственные, духовные и физические компоненты, и ассоциируется с представлением о здоровом образе жизни. Так, в одной из фундаментальных книг по фитнесу (Комплексное руководство по фитнесу и хорошему самочувствию. Reader's Digest, 1988) в содержание понятия фитнес входят: планирование жизненной карьеры, гигиена тела, физическая подготовленность, рациональное питание, профилактика заболеваний, сексуальная активность, психоэмоциональная регуляция, в том числе и борьба со стрессами, и другие факторы здорового образа жизни;

2) физический фитнес как оптимальное состояние показателей здоровья, дающих возможность иметь высокое качество жизни. Физический фитнес в этом случае имеет следующие производные этого понятия:

—оздоровительный фитнес, направлен на достижение и поддержание физического благополучия и снижения риска развития заболеваний (сердечно-сосудистой системы, обмена веществ, и др.);

—спортивно-ориентированный или двигательный фитнес, направленный на развитие способностей к решению двигательных и спортивных задач на достаточно высоком уровне;

—атлетический фитнес, направленный на достижение специальной физической подготовленности для успешного выступления на соревнованиях;

3) фитнес как двигательная активность, специально организованная в рамках фитнес-программ: занятия бегом, аэробикой, танцами, аквааэробикой, занятия по коррекции массы тела и др.;

4) фитнес как оптимальное физическое состояние, включающее достижение определенного уровня результатов выполнения двигательных тестов и низкий уровень риска развития заболеваний. В этом плане фитнес выступает как критерий эффективности занятий двигательной активностью.

Контрольные вопросы

1. Спорт как общественное явление
2. Функции спорта
3. Формы спорта
4. Базовый спорт
5. Спорт как компонент ФК
6. Оздоровительный спорт
7. Детский спорт
8. Юношеский спорт
9. Спорт учащейся молодежи
10. Спорт взрослого населения
11. Спорт высших достижений
12. Профессиональный спорт
13. Любительский спорт

ТЕМА 2 . ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

План

1. Понятия и термины в спортивной тренировке
2. Средства спортивной тренировки
3. Принципы спортивной тренировки
4. Единство общей и специальной подготовки спортсмена.
5. Методы спортивной тренировки
6. Формы спортивной подготовки

Понятия и термины в спортивной тренировке

Спортивная тренировка является деятельной стороной спорта и составляет лишь одно из направлений в спортивной подготовке. Как специализированный педагогический процесс физического совершенствования человека, протекающий в рамках организованных занятий под руководством педагога.

Спортивная тренировка как специализированный процесс всестороннего физического воспитания, обеспечивающий достижение высокого спортивного результата в избранном виде спорта. Спортивная тренировка — это педагогический процесс, включающий обучение и воспитание: формирование систем специальных двигательных навыков и знаний, развитие комплекса двигательных и психических качеств и воспитание личности спортсмена.

Суммарный эффект спортивной тренировки условно выражается понятиями о тренированности, подготовленности и спортивной форме.

Тренированность это степень биологического приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, появляющаяся в результате систематических физических упражнений. Тренированность ориентирована на конкретный вид специализации спортсмена в двигательных действиях. Общая тренированность это повышение дееспособности органов и систем организма, повышение сопротивляемости человека к неблагоприятным факторам внешней среды.

Подготовленность — это комплексный результат физической, технической, тактической и психологической подготовки. Все стороны подготовленности не только взаимозависимы, но и опираются на достигнутую меру тренированности.

Спортивная форма отражает объективное и субъективное состояние наивысшей для данного цикла готовности спортсмена к спортивным достижениям. Спортивная форма характеризуется наивысшей мерой тренированности и подготовленности спортсмена к участию в основных соревнованиях. Спортивная тренировка рассматривается как способ регулирования или управления развитием спортивной формы.



Средства спортивной тренировки

Будучи специализированной частью процесса физического воспитания, Спортивная тренировка как специализированная часть процесса физического воспитания, располагает теми же группами средств. Состав и объем этих средств, полностью подчинены задачам спортивной тренировки. Используемые в спортивной тренировке физические упражнения имеют неодинаковое значение для специализации в избранном виде двигательного действия. По этому признаку физические упражнения делятся на три группы: соревновательные, специально-подготовительные и обще подготовительные.

Соревновательные упражнения являются предметом соревнования спортсменов после определенного периода специализации. В зависимости от вида специализации у спортсмена может быть одно-два соревновательных упражнения. Все соревновательные упражнения должны выполняться в строгом соответствии с официальными правилами соревнований.

Специально-подготовительные упражнения сходны с соревновательными, по некоторым структурным элементам, характеру нервно-мышечных напряжений и преимущественному развитию двигательных качеств, но более просты для усвоения. Смысл любого Специально-подготовительные упражнения направлены на ускорение процесса подготовки в соревновательном упражнении, поэтому они специфичны в каждом конкретном случае и относительно ограничены по объему.

Понятие «специально-подготовительные упражнения» объединяет целую группу упражнений:

- 1) подводящие упражнения;
- 2) подготовительные упражнения
- 3) упражнения в виде отдельных частей соревновательного упражнения;
- 4) имитационные упражнения, приближенно воссоздающие в иных условиях соревновательное упражнение ;
- 5) упражнения из смежных видов спортивных упражнений .

Выбор специально-подготовительных упражнений зависит от задач тренировочного процесса.

Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств спортсмена, повысить его общую тренированность. Объем общеподготовительных упражнений теоретически не имеет пределов. Однако в конкретном тренировочном процессе используется сравнительно ограниченное их количество.

Принципы спортивной тренировки

Принцип прогрессирования заключается в наращивании нагрузок до максимального предела. Углубление специализации требует особого внимания к соблюдению принципа индивидуализации — выбору вида спорта с учетом одаренности человека, методики тренировки, максимально отвечающей особенностям спортсмена, индивидуального стиля деятельности и в более широком смысле тактики выступления на соревнованиях. Принцип активности получает в спортивной тренировке свое высшее выражение. Это не просто активность, а творческая инициатива.

Принцип систематичности строится как круглогодичный и многолетний процесс, при котором стремятся достигнуть наибольшего кумулятивного эффекта спортивной специализации. В связи с этим интервалы отдыха между занятиями строятся по иному принципу, чем в процессе физического воспитания с общей или профессиональной направленностью. Стремление получить в перспективе максимальный спортивный результат приводит к резкому увеличению объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Большая плотность занятий не может обеспечить восстановление. Для хорошо подготовленных спортсменов при наличии строгого врачебно-педагогического контроля планируются фазы сверх восстановления не после каждой тренировки, а только после серии тренировочных занятий.

Цикличность тренировочного процесса. Цикличность — это относительно закопченный кругооборот звеньев тренировочного процесса с частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов. Однако каждый очередной цикл не является копированием предыдущего, он протекает на более высоком уровне тренировочных нагрузок, сложности задач и т. п. Цикличность можно сравнить с развитием по спирали. В зависимости от протяженности цикла во времени различают микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Единство общей и специальной подготовки спортсмена. Главной задачей спортивной тренировки является всестороннее гармоничное развитие человека, осуществляемое через единство общей и специальной подготовки спортсмена. Общая подготовка обеспечивает развитие различных двигательных качеств, овладение богатым арсеналом двигательных действий и обеспечивает готовность человека к труду и обороне Родины.

Общая подготовка необходима и для максимального роста спортивных результатов. Каждый вид спорта требует специфичного соотношения двигательных качеств. Предельное их развитие возможно лишь на базе высокого общего уровня функционирования организма. Использование разнообразных упражнений повышает пластичность нервной системы, что делает человека более приспособленным к различным условиям деятельности и создает необходимую базу для специфической тренировки в том или ином виде деятельности. В процессе расширения двигательного арсенала повышается способность к дальнейшему совершенствованию. Общая подготовка связана с использованием разнообразных средств, методов и форм, способствуя более легкому перенесению спортсменами больших тренировочных нагрузок.

Общая подготовка подчинена избранному виду спортивной деятельности, где большое внимание уделяется выбору средств общей подготовки, определению интенсивности и объема тренировочных нагрузок.

Специфичность тренировочного процесса следует из закономерностей образования двигательных навыков и развития двигательных качеств. Это формирование доминанты с присущим ей свойством сопряженного торможения и специфичность развития вегетативных процессов при развитии двигательных качеств.

Соблюдение специализации ставит ряд сложных вопросов, связанных с методикой тренировки. Это выбор темпа при выполнении упражнений, веса снарядов и многое другое. При облегченных условиях в значительной мере теряется специфичность восприятий. Движения, сходные по пространственным характеристикам, становятся отличными по скоростно-силовым параметрам от тех, которые будут выполняться в реальных условиях. Чрезмерная специализация при развитии быстроты приводит к возникновению скоростного барьера, к стереотипу двигательного навыка и временных параметров движений. Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что нельзя исключить из тренировочного процесса без ущерба для роста спортивных результатов, физического совершенства и воспитания спортсмена. Мера соотношения общей и специальной подготовки определяется задачами тренировочного периода и этапа. Чем ближе соревнование, тем большую долю времени должна занимать специальная подготовка.

Методы спортивной тренировки

Спортивная тренировка располагает всем арсеналом ее методов и методических приемов обучения. Группа методов строго регламентированного упражнения приобретает ярко выраженную направленность на совершенствование двигательных навыков и максимальное развитие двигательных качеств, характерных для избранного вида спортивной специализации.

Методы длительного стандартно-повторного и повторно-переменного упражнения отличаются стандартизацией, длительностью и непрерывностью нагрузки и чаще всего применяются в циклических видах спорта, требующих проявления выносливости.

Методы переменного упражнения характеризуются периодической сменой интенсивности работы и широко применяются в спортивных играх.

Методы повторно-интервального и прогрессирующего упражнения предъявляют повышенные требования к функциональным возможностям организма за счет сокращения интервалов отдыха и возрастания нагрузки до максимума. Метод частично регламентированного упражнения широко представлен соревновательным методом.

Формы спортивной подготовки

Содержание спортивной тренировки складывается из физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки. Эти направления взаимосвязаны, но объем той или иной стороны подготовки зависит от специфики вида спорта. Физическая подготовка условно делится на общую и специальную.

Общая физическая подготовка понимается как начальная ступень подготовки спортсмена, обеспечивающая укрепление здоровья, всестороннее физическое воспитание, создающая предпосылки для специализации в виде соревновательного упражнения.

С помощью общей физической подготовки решаются две основные задачи:

1. Подготовка к высокопроизводительной трудовой деятельности и обороне Родины.

2. Эффективность специализации в одном виде двигательных действий, особенно при современном уровне спортивных достижений, зависит от меры реализации потенциальных возможностей организма. Реализацию этих закономерностей в тренировочном процессе нельзя осуществить с помощью одних соревновательных упражнений, без средств общей физической подготовки

В соответствии с задачами выбор средств общей физической подготовки необходимо подчинять двум основным правилам:

1. Физические упражнения должны способствовать формированию системы жизненно важных двигательных действий в беге, плавании, прыжках и т. п., комплексно развивать основные двигательные качества и совершенствовать функции всех органов и систем организма. Наибольшее практическое значение приобрели системы упражнений, входящие в тесты здоровья «Алпомиш» и «Барчиной».
 2. Средства общей физической подготовки обязаны отражать особенности специализации спортсмена. Содержание общей физической подготовки должно специализировано в соответствии с характеристиками соревновательного упражнения. Типовым набором средств общей физической подготовки можно считать упражнения тестов здоровья «Алпомиш» и «Барчиной» в сочетании со специально подобранными общеподготовительными упражнениями в соответствии с особенностями вида спорта.
- Современная теория и практика спортивной тренировки доказывают, что общая физическая подготовка должна присутствовать в любых периодах годовичного тренировочного цикла и в каждом цикле многолетних тренировок.

Специальная физическая подготовка есть процесс развития двигательных качеств, которые способствуют направленному функциональному совершенствованию организма спортсмена, его технической, тактической и психологической подготовке. Специальная физическая подготовка опирается на общую физическую подготовку, но направлена на развитие ведущих для спортивной специализации двигательных качеств.

Средствами специальной физической подготовки являются все специально-подготовительные упражнения. Включение в специальную физическую подготовку соревновательных упражнений должно отвечать задачам тренировочного процесса, не противоречить смыслу учебно-воспитательной работы и не превращаться в самоцель.

Общая и специальная физическая подготовка взаимосвязаны по объему и содержанию. Их соотношение определяется задачами тренировочного процесса на каждом этапе.

Техническая подготовка представляет собой процесс освоения техники соревновательных упражнений. Ее задачей является формирование двигательных навыков и умений высшего порядка, составляющих основу двигательных действий— предмета спортивной специализации.

Средства технической подготовки — это преимущественно соревновательные упражнения. Остальные упражнения создают базу для ее эффективной реализации. Этим определяется и значение физической подготовки спортсмена для его технического совершенствования.

Объем и содержание технической подготовки изменяются в соответствии с задачами тренировки на разных ее этапах. Техника исполнения двигательных действий и методика обучения постоянно совершенствуются, установлено, что техническая подготовка спортсмена, отстает от его физических возможностей.

Тактическая подготовка это процесс формирования системы ведения спортивной борьбы в соревнованиях.

В результате технической подготовки спортсмен приобретает средства для участия в соревнованиях, в результате тактической— умения искусно владеть ими в постоянно изменяющихся условиях спортивной борьбы.

В целом тактическая подготовка складывается из двух направлений: разработки плана поведения во время соревнования с учетом собственных возможностей, особенностей соперников и формирования тактических навыков творческой реализации намеченного плана.

В тактической подготовке **решаются следующие задачи:**

- 1) изучение основ современной тактики, являющейся типовой для данного вида спорта;
- 2) ознакомление с тактическим опытом сильнейших спортсменов; 3) изучение особенностей возможных спортивных соперников, уровня их тренированности и подготовленности;
- 4) ознакомление с условиями предстоящих соревнований;
- 5) разработка тактического плана предстоящего соревнования;
- 6) практическое освоение тактических приемов, их комбинаций вплоть до приобретения тактических навыков;
- 7) формирование умений оказывать психологическое давление на соперника, навязывая ему не свойственный для него стиль деятельности;
- 8) анализ проведенного соревнования, эффективности применения тактики, выводы на будущее.

Реализация перечисленных компонентов тактической подготовки является основой для воспитания так называемого *тактического мышления*.

Содержание и методика тактической подготовки отражают современные тенденции в развитии тактики, выражающиеся в ее активизации, гибкости, развитии творчества спортсмена, сочетании коллективизма с индивидуальным творчеством.

При современном, очень высоком уровне физической и технической подготовленности спортсменов тактическая подготовленность, обладает большими потенциальными возможностями. Содержание тактической подготовки разрабатывается с учетом правил соревнований, реального уровня тренированности и подготовленности спортсмена, индивидуальных особенностей.

Психологическая подготовка представляет собой педагогический процесс воспитания спортсмена как личности, отвечающей современным социальным запросам и способной преодолевать психические трудности, свойственные спортивной деятельности.

Процесс психологической подготовки делится на две части:

1. **Общая психологическая подготовка** проходит через все этапы тренировки, направлена на воспитание спортсмена как гражданина, а также на воспитание мотивов, которые побуждали бы к систематическим занятиям, к достижению результатов, полезных обществу, на воспитание трудолюбия, способности преодолевать трудности, наконец, на освоение норм спортивной этики.
2. **Психологическая подготовка** к соревнованию осуществляется в период,

предшествующий ближайшему соревнованию, и предусматривает создание наивысшей психической готовности к спортивной борьбе в условиях данного соревнования.

Обе части психологической подготовки должны присутствовать в подготовке спортсмена любой специализации. Некоторыми психическими качествами и процессами должен обладать каждый спортсмен.

Критериями уровня специальной психической подготовленности спортсмена являются, стабильность выступлений в соревнованиях; мера работоспособности в условиях специфических трудностей соревновательного упражнения; соответствие психических качеств спортсмена требованиям технической и тактической подготовки. Психическая подготовка включает и *морально-волевую подготовку спортсмена*, то есть воспитание целеустремленности, настойчивости, инициативности, самообладания, решительности и смелости.

Обширность и сложность решения задач психологической подготовки требуют использования всей системы воспитательных воздействий на спортсмена. Воспитание необходимых качеств должно осуществляться в процессе тренировок, в учебе, в быту.

Психологическая подготовка осуществляется различными методами:

- 1) метод настраивающих 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, снять напряжение, успокоить спортсмена и мобилизовать его на преодоление предстоящих трудностей.

Теоретическая подготовка предусматривает усвоение системы знаний о закономерностях физического воспитания и методике подготовки спортсменов. Она является органической частью каждого тренировочного занятия, а также самообразование в виде посещения лекций, чтения специальной литературы и т. п.

Контрольные вопросы

1. 1. Понятия и термины в спортивной тренировке
2. Средства спортивной тренировки
3. Принципы спортивной тренировки
4. Единство общей и специальной подготовки спортсмена.
5. Методы спортивной тренировки
6. Формы спортивной подготовки

ТЕМА № 3 ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

План

1. Подготовительный период
2. Соревновательный период
3. Переходный период.

4. Особенности периодизации тренировочного процесса в различных видах спорта.

Структура большого цикла с его периодами, этапами и средними циклами (мезоциклами), отражающими конкретные учебно-воспитательные задачи, может быть представлена в виде схемы. Средние циклы, в свою очередь, складываются из малых циклов (микроциклов).

Подготовительный период длится 5—7 месяцев в годичном цикле и 3—4 месяца в полугодовом. Задачей этого периода является существенное повышение общего уровня функциональных возможностей организма, развитие двигательных и волевых качеств, формирование и перестройка двигательных навыков и умений. Поэтому этот период называют еще периодом фундаментальной подготовки. Он подразделяется на два больших этапа: *обще подготовительный* и *специально-подготовительный*.



Обще подготовительный этап предназначен для повышения общего уровня функциональных возможностей, разностороннего развития двигательных и психических качеств, пополнения фондов двигательных умений и навыков. Поэтому общей подготовке на этом этапе уделяется большее внимание, чем на последующем этапе и в соревновательном периоде. Широко используются упражнения разностороннего воздействия при значительном варьировании условий их применения. Специальная подготовка на данном этапе по времени может занимать у высококвалифицированных спортсменов половину планируемого тренировочного времени. Но основным средством специальной подготовки служат специально-подготовительные упражнения, а соревновательные упражнения используются в ограниченном объеме и в измененном виде (например, метание утяжеленных или облегченных снарядов).

Отличительной особенностью этого этапа тренировки является выполнение основной по объему подготовительной работы. Интенсивность нагрузки тоже должна возрастать, но лишь до уровня, не препятствующего росту объема нагрузки.

Структура обще подготовительного этапа строится из двух видов средних циклов: *втягивающих* и *базовых*. Втягивающие циклы характеризуются плавным ростом интенсивности нагрузок при достижении значительных величин объема. Базовые циклы связаны с проявлением основных тренировочных нагрузок.

Специально-подготовительный этап имеет задачей развитие специальных компонентов подготовленности, отражающих спортивную специализацию. Это достигается путем преобразования эффекта в общефизической подготовке в показатели, обеспечивающие прирост уровня специальной тренированности, а также за счет углубленного освоения технических и тактических навыков.

Основным средством на этом этапе являются упражнения, моделирующие или полностью повторяющие соревновательные действия. В связи с этим уменьшается удельный вес общей физической подготовки, а удельный вес специальной подготовки увеличивается до 60—70% и более от всего времени, отводимого на тренировку. По мере завершения этого этапа соревнования занимают все большее место. Однако они не утрачивают подготовительной роли и проводятся в виде прикидок, контрольно-тренировочных состязаний и т. п. Изменяется структура этого этапа: базовые циклы совмещаются с контрольно-подготовительными, шлифовочными и предсоревновательными циклами. Контрольно-подготовительные циклы представляют собой переходную форму от базовых циклов к соревновательным: собственно тренировочная работа сочетается в них с участием в контрольных соревнованиях.

Шлифовочные циклы включаются в тренировочный процесс после проведенных контрольных соревнований в том случае, когда возникает необходимость устранить выявленные недостатки в подготовке. Для этого типа средних циклов характерна детальная шлифовка технических и тактических умений и навыков.

Тренировочные нагрузки на втором этапе продолжают расти, но не за счет объема, который сначала стабилизируется, а затем сокращается, а за счет увеличения интенсивности специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Лишь при этих условиях можно добиться трансформации результатов предыдущей работы в спортивные результаты. Объем работы снижается сначала за счет общеподготовительных упражнений (при одновременном росте объема специально-подготовительных упражнений), а затем и за счет снижения объема последних. Объем соревновательных или близких к ним упражнений или не изменяется, или изменяется незначительно.

Меняется и структура средних циклов: в них чаще вводятся ударные и разгрузочные малые циклы, и эти волны нагрузки укорачиваются до 3—4 недель.

Соревновательный период. В этот период спортсмен участвует в основных для себя соревнованиях, планируемых на большой цикл. Главной задачей является сохранение на длительное время высокой подготовленности, достигнутой на предыдущем этапе, и реализации ее в возможно более высокие спортивные результаты. Это достигается при условии стабилизации основных компонентов тренировочного процесса, в частности физической подготовки. Но одновременно происходит развитие мобилизационных возможностей спортсмена за счет психологической настройки на соревнования, готовности проявить в максимальной степени свои физические и духовные силы. Особый эмоциональный фон, вызываемый обстановкой и ведением соревнования, способствует мобилизации резервных возможностей организма, которые в обычном тренировочном процессе использовать трудно или совсем невозможно. В этот период спортсмену необходимо умение регулировать эмоциональное состояние и совершенствовать тактику ведения поединка, шлифовать технику упражнений. Таким образом соревновательный период также является созидательным, способствующим росту спортсмена в избранной специализации.

Частота выступления на соревнованиях зависит от вида спорта и квалификации спортсмена. Если вид спорта связан со значительными по длительности физическими и психическими нагрузками (многоборье, марафонский бег и т. п.), участие в соревнованиях ограничивается. В интервалах между основными соревнованиями рекомендуются выступления на смежных дистанциях или по неполной программе (например, по одному-двум видам многоборья). Число таких соревнований значительно возрастает, и это обогащает соревновательный опыт. Естественно, что роль таких соревнований, как правило, вспомогательная, так как от спортсмена не требуется предельной мобилизации. В других видах спорта (например, скоростно-силовых) число основных соревнований

большого цикла также не должно превышать 3—5, иначе спортсмен не успеет восстановиться от одного соревнования к другому.

Предсоревновательные циклы непосредственно предшествуют особенно важным для спортсмена соревнованиям. Особенность этого цикла состоит в том, что в нем моделируется режим предстоящих соревнований и адаптация к особенностям такого режима (должна быть достигнута спортивная форма).

Соревновательные средние циклы — это форма построения тренировки во время участия в основных соревнованиях. Каждый средний цикл этого типа состоит из ряда малых циклов: подводящего, участия в соревновании и восстановительного.

Промежуточные средние циклы располагаются между соревновательными. Восстановительно-подготовительный строится как базовый или как шлифовочный средний цикл, но начинается с одно-двух восстановительных малых циклов, то есть обеспечивает относительную разгрузку в форме активного отдыха. Восстановительно-поддерживающий средний цикл характеризуется еще более полным использованием системы переключений на новые формы, содержание и условия деятельности, способствуя тем самым снижению монотонного характера тренировочного процесса и содействуя течению восстановительных процессов. Этим самым снимается опасность психического перенапряжения спортсмена и предупреждается снижение адаптации к нагрузке.

При включении в структуру соревновательного периода промежуточных средних циклов динамика спортивных результатов имеет волнообразные перепады, связанные с временным снятием психической настройки спортсмена на соревнование, со снижением уровня его мобилизационной готовности. Соревновательная ситуация нередко бывает такова, что препятствует возможности включения промежуточных мезоциклов в тренировочный процесс, например, в спортивных играх при проведении соревнований по туровой системе. В этом случае, чтобы не допустить спада общей работоспособности, дополнительный объем тренировочной нагрузки дается даже в дни состязаний.

Переходный период. Задача этого периода—предупредить перерастание кумулятивного эффекта тренировки и соревнований в перетренировку. Необходимость этого периода объясняется тем, что бесконечно поддерживать спортивную форму нельзя, несмотря на то что она базируется на оптимальном состоянии спортсмена. Объясняется это двумя причинами. 1. Поскольку реализация во время соревнований спортивной формы связана с максимальными физическими и психическими напряжениями, рано или поздно возникает охранительная реакция организма против перенапряжения адаптационных механизмов. 2. Оптимальное состояние, лежащее в основе спортивной формы, является таковым только для данного большого цикла, для данной ступени спортивного мастерства. Закрепление этого уровня означает стабилизацию спортивной формы. Чтобы двигаться дальше, необходим переход на новый оптимальный уровень, а сделать это невозможно без того, чтобы не разрушить старый оптимум, не преодолев инертность предыдущего состояния. Следовательно, временная потеря спортивной формы является закономерной фазой в процессе спортивного совершенствования. Однако потеря спортивной формы не означает перерывов в тренировке. Определенный уровень тренированности сохраняется для обеспечения преемственности между завершающимся и новым большим циклом тренировочного процесса. Следовательно, речь идет о том, чтобы на фоне снижения уровня специальной подготовленности сохранить высокий уровень общей тренированности.

Основным средством в этом периоде является общая физическая подготовка в измененных условиях деятельности (например, кроссы на местности, спортивные игры — для лыжников, гребцов), что помогает снять психическую усталость. Спортсмену

предоставляется широкий выбор предмета занятий, чтобы вызвать эмоции удовольствия, при которых восстановительные процессы протекают быстрее и эффективнее.

Структура переходного периода складывается из 2—3 средних циклов (восстановительно-поддерживающих и восстановительно-подготовительных). При этом малые циклы, их составляющие, и режимы отдельных занятий не связаны жесткой организацией.

По мере восстановления возможностей организма спортсмена переходный период постепенно перерастает в подготовительный период очередного большого цикла тренировки.

Особенности периодизации тренировочного процесса в различных видах спорта.

Общие закономерности периодизации относятся ко всем видам спорта, однако реализуются они по-разному. Это связано прежде всего с длительностью соревновательного периода. Например, у хоккеистов (команды мастеров) соревновательный период может длиться 6—8 месяцев, а у боксеров — несколько турниров в году, продолжающихся для каждого боксера 3—4 дня. Поэтому и структура соревновательного периода, а вместе с ним и всего большого цикла различна. Кроме того, играет роль и система проведения соревнований: если, игра проходит один раз в неделю, то между ними можно проводить различные восстановительные и нагрузочные занятия, если же спортсмены играют ежедневно на протяжении недели, то они подчас не успевают восстановиться в период между играми. В этих условиях продолжительность и структура средних и малых циклов различны.

Многие виды спорта в настоящее время теряют свою сезонность. Например, чемпионат Европы по легкой атлетике проводится теперь не только летом, но и зимой на закрытых стадионах. В связи с этим некоторые виды спорта стали переходить с годового цикла, на полугодовые. Годовые циклы способствуют большему наращиванию общего объема нагрузки, чем полугодовые, однако последние, имея большую интенсивность, создают условия для форсированного роста специальной тренированности и ускоренной реализации ее в высоких спортивных результатах.

Наконец, следует отметить, что на уровне высшего спортивного мастерства все больше стали планироваться четырехгодичные циклы в связи с подготовкой к Олимпийским играм.

Контрольные вопросы

1. Подготовительный период
2. Соревновательный период
3. Переходный период.
4. Особенности периодизации тренировочного процесса в различных видах спорта.

Тема № 4. ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

План

1. Этап предварительной подготовки
2. Многоборный характер спортивной подготовки
3. Этап начальной специализации.
4. Этап углубленного совершенствования
5. Этап спортивного долголетия

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 находится от 4 до 10 лет в зависимости от вида спорта. Многолетний период спортивной подготовки делится на этапы, которые связаны, с одной стороны, с возрастом занимающихся, с другой — со спецификой вида спорта.

Достижение высоких спортивных результатов требует длительной тренировки. Ориентировочная длительность этапа начальной специализации— 3—4 года, хотя возможны и значительные отклонения от этих сроков, определяемые способностями спортсмена и видом спорта.

Схематически выделяют несколько этапов многолетних занятий спортом: начальная специализация, углубленное совершенствование и спортивное долголетие.

Этап начальной специализации.

Сроки начала спортивной специализации зависят от вида спорта и возрастных возможностей организма. Согласно существующему положению, дети допускаются к спортивным занятиям в следующем возрасте:

в 7—8 лет — фигурное катание на коньках, плавание, художественная и спортивная гимнастика (девочки), теннис;

в 8—9 лет — спортивная гимнастика (мальчики), акробатика, прыжки в воду;

в 9—10 лет — легкая атлетика (короткие дистанции), национальные виды борьбы, прыжки на батуте;

в 10—11 лет — спортивная борьба, гребля академическая, командные спортивные игры, фехтование, стрельба из лука, конный спорт;

в 11—12 лет — гребля на байдарках и каноэ, легкая атлетика (за исключением многоборий, бега на длинные дистанции), стрельба пулевая, современное пятиборье;

в 12—13 лет—бокс, велосипедный спорт;

в 13—14 лет — тяжелая атлетика, стендовая стрельба.

В отдельных индивидуально обусловленных случаях специализированная тренировка может начинаться и раньше, но при условии, что она будет содействовать всестороннему физическому воспитанию юного спортсмена и не вредить его здоровью. Главной задачей этапа начальной специализации является обеспечение разностороннего развития организма путем повышения общего уровня его функциональных возможностей, оснащения богатым арсеналом двигательных умений и навыков. Целесообразно, на этом этапе подготовка должна носить «многоборный» характер. Это помогает в дальнейшем более правильно определить узкую специализацию спортсмена в избранном виде спорта. Кроме того, значительное место на этом этапе должно отводиться общеразвивающим упражнениям, выполняемым с меньшими отягощениями и темпом с учетом возраста контингента.

Продолжительность занятий, частота повторения упражнений и другие компоненты нагрузки должны повышаться постепенно по мере роста тренированности и увеличения возраста детей. Особенно тщательно требуется соблюдать меру интенсивности нагрузок в период бурного роста и созревания организма, с учетом функциональных возможностей организма. Постепенно тренировочный процесс приобретает черты, присущие

специализированной спортивной подготовке, с включением соревнований и увеличением удельного веса специальной подготовки.

Этап углубленного совершенствования.

Данный этап спортивной тренировки совпадает со зрелым возрастом человека, хотя в отдельных видах спорта, как плавание, спортивная гимнастика (женская), он может совпадать с периодом юношества и даже с подростковым возрастом. Задачей этого этапа является овладение высотами спортивного мастерства.

Тренировочный процесс приобретает характер углубленной специализации, пронизывающей все стороны подготовки. Особенно возрастает роль психологической подготовки к соревнованиям. Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают максимума для данного спортсмена. Увеличивается число соревнований, возрастает их личная и общественная значимость. У спортсменов высокого класса спортивная деятельность может доминировать над всеми остальными видами деятельности, определяя направленность личности спортсмена и общий уклад его жизни.

В различных видах спорта возраст высших достижений, подкрепляемых естественным созреванием и развитием систем организма, различен. Для скоростных видов спортивной деятельности он находится в основном в диапазоне 18—26 лет, для видов спорта, требующих выносливости, — 23—30 лет.

Этап спортивного долголетия

связан с поддержанием достигнутого уровня подготовленности. Предельная граница индивидуальна и зависит от многих факторов. В течение этого этапа может наблюдаться временный спад достижений, обусловленный и психическим утомлением спортсмена (усталость от тренировок и соревнований на протяжении многих лет), и снижением адаптационных возможностей организма, и недостаточно эффективным построением многолетнего тренировочного процесса.



Для этого этапа характерна тенденция к стабилизации, а затем и к снижению общего объема нагрузок. В качестве компенсации снижения периодически возрастают отдельные компоненты объема специфических нагрузок при сохранении их высокой интенсивности.

Постепенно спортсмен отходит от соревновательной практики. Важно при этом, чтобы не прекращались тренировочные занятия. Их резкое прекращение вредно отражается на здоровье спортсмена. Необходим определенный переходный этап, во время которого физические нагрузки носят оздоровительно-восстановительный характер.

Многолетний тренировочный процесс складывается из больших циклов, макроциклов (годовых и полугодовых). В каждом цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Смысл периодизации макроцикла заключается в подведении спортсмена к наиболее важным соревнованиям в наивысшей

готовности, то есть спортивной форме. Именно закономерности развития спортивной формы обуславливают периодичность тренировочного процесса в большом цикле.

В качестве примера можно привести этапы многолетней подготовки в спортивных играх.

Первый этап предусматривает: воспитание интереса к спорту, приобщение детей к спортивной игре, начальное обучение технике и тактике, правилам игры, воспитание физических качеств в общем плане и с учетом специфики игры, формирование умения соревноваться индивидуально и коллективно (мини-баскетбол, мини-волейбол и т. д.). Возраст до 11 лет.

Второй этап посвящен базовой технико-тактической, физической подготовке. В это время формируются основы техники и тактики, но без акцента на специализацию по игровым функциям, воспитание соревновательных качеств применительно к спортивной игре. Возраст 12—14 лет.

Третий этап направлен на специальную подготовку, техника -тактическую, физическую, игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям. Возраст 15—17 лет.

Четвертый этап предназначен для совершенствования технико-тактического мастерства, специализации по игровым функциям, адаптации к требованиям в командах высших разрядов. Возраст 18—20 лет.

Пятый этап — это демонстрация высоких спортивных результатов на уровне спорта высших достижений. Возраст 21—30 лет.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель— уровень спортивного мастерства. Поэтому наиболее подготовленные спортсмены при условии выполнения установленных требований переводятся на следующий этап в более раннем возрасте.

Шестой этап — спортивное долголетие, когда спортсмен продолжает занятия и участвует в соревнованиях в сфере массового спорта. Возрастных границ здесь нет.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляется подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов и т. д.

Контрольные вопросы

1. Этап предварительной тренировки
2. Многоборный характер спортивной тренировки
3. Этап начальной специализации.
4. Этап углубленного совершенствования
5. Этап спортивного долголетия

ТЕМА № 6 СПОРТИВНАЯ ФОРМА

План

1. Спортивная форма как состояние спортсмена

2. Педагогические методы подготовки спортсмена
3. Врачебно-физиологические методы оценки спортивной формы
4. Фаза приобретения спортивной формы
5. Фаза относительной стабилизации спортивной формы
6. Фаза временной утраты спортивной формы

Спортивная форма это состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, приобретаемая спортсменом в результате соответствующей подготовки на каждой новой ступени спортивного совершенствования.

С физиологической точки зрения спортивную форму характеризуют:

- a. способность выполнять специфическую мышечную работу на таком высоком функциональном уровне, который не доступен вне спортивной формы, т. е. организм в период спортивной формы имеет наиболее высокий функциональный потолок;
- b. экономизация функций, т. е. уменьшение ряда физиологических сдвигов при выполнении неопредельной стандартной работы (в частности, энергетических затрат) благодаря более совершенной координации всех рабочих процессов и более высоким функциональным возможностям организма;
- c. высокая стабильность и вместе с тем вариативность (приспособляемость к изменяющимся условиям) динамических стереотипов спортивных двигательных навыков;
- d. повышенная мобильность, т. е. более быстрая вработываемость организма и более совершенная способность переключаться в процессе двигательной деятельности;
- e. ускоренное течение восстановительных процессов; в период спортивной формы наряду с более эффективным выполнением работы наблюдается и более быстрое восстановление работоспособности после утомления.

Психологические представления о спортивной форме выделяют следующие черты:

1. улучшение особых специализированных восприятий, связанных с условиями избранной спортивной деятельности («чувства воды» у пловцов и т. п.);
2. повышение возможностей сознательного управления движениями и творческих проявлений спортивно-тактического мышления;
3. увеличенный диапазон волевых усилий, как расширение возможностей совершать предельные волевые напряжения по времени и повышение их абсолютного уровня;
4. особая эмоциональная настроенность на состязания, на достижение;
5. спортивная форма—это период наиболее смелых дерзаний, основанных на уверенности в своих силах.

Спортивная форма с педагогической точки зрения представляет собой гармоническое единство всех сторон оптимальной готовности спортсмена к достижению — физической, психической, спортивно-технической и тактической.

Только наличие всех этих компонентов дает основание считать, что спортсмен находится в спортивной форме.

Спортивную форму характеризует не просто наличие компонентов и гармоническое соотношение между ними. Так, различные физические качества спортсмена должны быть представлены именно в таком, соотношении, которое отвечает требованиям избранного вида спорта. Вместе с тем должно быть обеспечено единство физических качеств и двигательных навыков — такое их органическое сочетание, при котором спортсмен способен максимально проявить свои физические качества именно в форме технических и тактических навыков избранного вида спорта. Основные методы оценки спортивной формы условно подразделяются на педагогические и врачебно-физиологические.



Педагогические методы выявляют подготовленность спортсмена на основе обобщенной оценки его качеств, навыков и умений. Наиболее общим критерием является при этом спортивный результат, показанный в соревнованиях. Спортивный результат не позволяет избирательно контролировать отдельные стороны готовности и используют контрольные упражнения (тесты) по физической, технической и тактической подготовке.

Врачебно-физиологические методы оценки спортивной формы направлены на выявление дееспособности важнейших систем организма, осуществляющих и обеспечивающих двигательную деятельность, используя функциональные пробы на стандартные и максимальные специфические нагрузки.

Полная характеристика спортивной формы характеризуется комплексным использованием педагогических и врачебно-физиологических данных. Исследования показывают, что процесс развития спортивной формы имеет фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз — приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и временной утраты спортивной формы.

Фаза приобретения спортивной формы

включает формирование и развитие предпосылок спортивной формы и ее непосредственное становление.

Вначале накапливается строительный материал и закладывается ее фундамент состоящий из существенного повышения общего уровня функциональных возможностей организма, всестороннем развитии физических и волевых качеств спортсмена, формировании разнообразных двигательных умений и навыков, в том числе новых элементов техники и тактики избранного вида спорта.

Во второй половине фазы, когда происходит непосредственное становление спортивной формы, адаптационные процессы приобретают более специализированный характер и как бы концентрируются. Ведущим направлением всех изменений становится повышение специальной тренированности, развитие качеств, отвечающих специфике избранного для специализации вида спорта, и углубленное совершенствование соответствующей спортивной техники и тактики.

Фаза относительной стабилизации спортивной формы характеризуется поддержанием оптимальной готовности к спортивным достижениям. На фоне сохранения спортивной формы происходит дальнейшее совершенствование, от чего непосредственно зависят спортивные достижения. В зависимости от особенностей построения тренировки наблюдаются различные типы годичной динамики спортивных результатов, отражающие различные способы поддержания спортивной формы.

Фаза временной утраты спортивной формы

отличается реадaptационным понижением определенных сторон тренированности, угасанием связей, объединяющих отдельные элементы спортивной формы, и переключением организма на иной уровень функционирования.

Утрата спортивной формы не есть упадок жизненных функций организма. При рациональной организации общего режима и тренировки она происходит на фоне сохранения и улучшения обычной жизнедеятельности.

Чтобы сохранить спортивную форму нужно учесть следующее.

1. Спортивная тренировка направлена на непрерывное совершенствование. Чтобы приобрести новую форму, необходимо вызвать существенные перестройки, обеспечить значительное и всестороннее развитие физических качеств, овладеть новыми, более совершенными, умениями и навыками — короче, преобразовать и улучшить все стороны спортивной подготовленности в значительно большей мере, чем это возможно в период сохранения формы, когда ее основы относительно стабилизируются.
2. Тренировочные нагрузки дают не только ближайший, но и кумулятивный эффект, являющийся результатом наслаивания воздействий от длительно применяемых нагрузок. В силу кумуляции эффекта нагрузок, связанных с приобретением и сохранением спортивной формы, раньше или позже возникает, надо думать, охранительная реакция организма против перенапряжения адаптационных механизмов.

3. Поддержание динамического равновесия между различными биологическими функциями и процессами, лежащими в основе спортивной формы, является трудным для нервной системы спортсмена. Сохранение спортивной формы связано со значительными трудностями внешнего и внутреннего порядка. Временная утрата спортивной формы есть закономерная фаза в процессе спортивного совершенствования которая периодически приобретает спортивную форму, сохраняет ее и затем временно утрачивает.

Становление, сохранение и временная утрата спортивной формы происходят в результате строго определенных тренировочных воздействий, характер которых меняется в зависимости от фазы развития спортивной формы.

Соответственно тренировочный процесс подразделяется на три периода:

1. период, когда создают предпосылки и условия, необходимые для приобретения спортивной формы (**подготовительный период**);
2. период, во время которого обеспечивают поддержание спортивной формы и реализуют ее в спортивных достижениях (**соревновательный период**);
3. период, возникающий в силу необходимости предоставить спортсмену активный отдых, который предупреждает перерастание кумулятивного эффекта тренировки в перетренировку и гарантирует вместе с тем преемственность между двумя ступенями спортивного совершенствования (**переходный период**).

Фазы развития спортивной формы — это последовательные моменты (стадии) биологического в своей основе процесса; они представляют собой этапы физиологических, биохимических и морфологических изменений, происходящих в организме спортсмена под воздействием тренировки и ряда других факторов.

Периоды тренировки есть последовательные стадии педагогического по своей сущности процесса; они характеризуются целесообразным использованием определенных средств и методов, обеспечивающих направленное воздействие на развитие спортсмена.

Путем изменения компонентов тренировки можно сокращать или растягивать фазы развития спортивной формы. Подготовительный период в принципе не может быть короче, чем это необходимо в данных конкретных условиях для приобретения спортивной

формы. Соревновательный период не может быть длиннее, чем это допускается возможностями поддержания спортивной формы без ущерба для дальнейшего прогресса.

Циклы меньшие, чем полугодовые, судя по всему, не могут служить постоянной основой для обновления спортивной формы.

Контрольные вопросы

1. Спортивная форма как состояние спортсмена
2. Педагогические методы подготовки спортсмена
3. Врачебно-физиологические методы оценки спортивной формы
4. Фаза приобретения спортивной формы
5. Фаза относительной стабилизации спортивной формы
6. Фаза временной утраты спортивной формы

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М., 1990.— 384 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991. 544 с.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999 - 378 с.
4. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – в 2-х томах. – Киев. Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
5. Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи 2013. 372 с.
6. Ханкельдиев Ш.Х. Физическая подготовленность учащейся молодежи 2010 - 152 с

ТЕМА 7. ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ И ЖЕНСКОГО КОНТИНГЕНТА

План

1. Формы спортивной подготовки детей
2. Сенситивные периоды развития детей
3. Возрастные периоды для занятий спортом детей
4. Спортивная подготовка женских контингентов
5. Особенности занятий спортом в критические периоды женщин

В последние десятилетия во всем мире наблюдается тенденция к омоложению состава сборных команд по многим видам спорта. Идея ранней спортивной специализации основывается на теории акселерации и успехах молодежи в таких видах спорта, как спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание и других сложно-координированных видах. Для осуществления этой идеи были пересмотрены программы подготовки юных спортсменов, повышены объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

Однако стремление к ранней специализации для достижения высоких спортивных результатов противоречит цели и задачам системы физического воспитания, приводит к нарушению ее основных принципов—всестороннего развития, оздоровления и подготовки к предстоящей трудовой деятельности. Процесс омоложения в спорте становится самоцелью и приводит к преждевременному применению специализированных средств тренировки, а также нагрузок, неадекватных морфологическому и психофизическому развитию детей и ведущих к нежелательным изменениям ряда функций организма.

Форсирование специализированной подготовки является причиной массового отсева: 48—72% молодых спортсменов прекращают занятия, не желая выполнять большие монотонные напряжения.

Чувствительные фазы развития двигательных качеств у детей

(по А. А. Гужаловскому).

Физические качества	Возрастные периоды (лет)										
	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	
Сила	●● ●●●	●●● ●●●	+	●●● ●●●	●●● ●●●	+	● ●●●	+	+	+	●●● ●●●
Быстрота	●●● ●●●	●● ●●●	+	●●● ●	+	+	+	+	+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Статическая выносливость	+	+	●●● ●●	+	+	+	+	+	+	+	+
Динамическая выносливость	+	● ●●	●●● +	● +	●●● ●●●	+	+	+	+	+	+
Общая выносливость	+	+	+	● ●●●	+	+	+	+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	● +	+	+	● ●●●	●● +	+	●●
Равновесия	+	●●	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	+	+	●●●	+	+	+	+	+	+	+	+

Условные обозначения:

- + – субкритические и критические периоды;
- – фаза низкой чувствительности;
- – фаза средней чувствительности;
- – фаза высокой чувствительности;

В группах спортивного совершенствования 15—16-летних пловцов обнаружено всего лишь 8,2% спортсменов, начавших систематические занятия с 7—8

лет. Качество работы тренера, его статус, зарплата оцениваются, как правило, только спортивными успехами его учеников. Вместе с тем современные научные данные и опыт грамотных тренеров позволяет обеспечивать такую систему спортивной подготовки детей, которая исключает отрицательное влияние спортивной специализации и гарантирует оптимальный рост достижения на базе разносторонней психофизической подготовки, хорошего здоровья и гражданской воспитанности.

Задачи спортивной подготовки детей, кроме общих задач физического воспитания, заключаются в привитии стойкого интереса к спортивной деятельности, а через него —повышение двигательной активности, реализация свободного времени и подготовка резервов для «большого» спорта.

Спортивная подготовка школьников осуществляется в рамках определенной организационной структуры, которая характеризуется преемственностью с классно-урочной системой занятий и с работой по подготовке к сдаче тестов здоровья «Алпомиш» и «Барчиной».

Особенностью секционных занятий в школе является их направленность на разностороннюю физическую подготовку детей. Лишь 10% тренировочного времени отводится специальной подготовке.

Время, отводимое технической и тактической подготовкам, зависит от вида спорта. Например, в сложно-координированных видах (спортивная и художественная гимнастика, акробатика и т. п.) формированию двигательных навыков уделяется большее внимание, чем, например, в видах спорта на выносливость. В школьных секциях учителем физкультуры осуществляется начальный отбор школьников для занятий в ДЮСШ. Тренеры ДЮСШ и занимающиеся в ней школьники поддерживают тесную связь со школой: помогают учителю в организации и проведении спортивных соревнований, участвуют во всех состязаниях за честь своего класса, школы, выполняют функции физоргов класса и пр.

В ДЮСШ формируются группы начальной подготовки и учебно-тренировочные. По достижении высокого уровня работы по подготовке юных спортсменов могут образовываться группы спортивного совершенствования. Если таких групп будет не менее двух, ДЮСШ может быть реорганизована в СДЮШОР. Через год после ее создания в школе должны быть сформированы группы: учебно-тренировочные, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Возрастные границы занимающихся неоднозначны и зависят от вида спорта, физического развития занимающихся, их подготовленности и способностей. Так, в группы начальной подготовки по спортивной и художественной гимнастике принимаются дети 6 лет, по легкой атлетике, волейболу, конькобежному спорту—9 лет

Специфические задачи групп начальной подготовки: воспитание активного интереса к занятиям спортом, комплексное развитие физических способностей занимающихся.

Систематичность занятий обеспечивается сочетанием 2-разовых обязательных школьных уроков с 2—3 тренировочными занятиями в ДЮСШ. Продолжительность одного тренировочного занятия не должна превышать двух академических часов.

Содержание тренировок строится с акцентом на развитие координационных способностей занимающихся, на создание у них запаса разнообразия двигательных умений и навыков.

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ЖЕНСКОГО КОНТИНГЕНТА

Половая дифференциация человека является постоянным условием специфики спортивной тренировки. Даже хорошо физически развитая девочка, девушка, женщина должны тренироваться иначе, чем мальчик, юноша, мужчина. В практике спорта издавна существуют определенные различия в методике тренировочных занятий для женского и мужского контингентов. Эти различия обусловлены анатомо-физиологическими особенностями женского организма. Их учет при определении содержания педагогического воздействия обеспечит тот уровень здоровья женщины, который необходим будущей матери.

В процессе начальной тренировки, когда девочки выполняют значительное количество общеразвивающих упражнений нужно напоминать ученицам о пользе этих движений для организма женщины. Именно хорошо развитые мышцы туловища, живота, бедер позволяют женщине довольно легко переносить роды и сохранять после них хорошую стройную фигуру.

В дальнейшем сложность в работе с девочками состоит в характере общения на тренировочных занятиях. Они более восприимчивы к каждому слову, к каждому оттенку фразы тренера. Поэтому ему приходится постоянно следить за их реакцией на замечания.

Особо следует подчеркнуть, что у девочек и девушек очень часто наблюдается отрицательная реакция на обстановку соревнований. Они обладают большой эмоциональной возбудимостью, повышенной чувствительностью, что способствует появлению срывов в достижении результатов. В целом девочки и девушки более дисциплинированы и работоспособны, проявляют на занятиях собранность, прилежание и эмоциональность.

Природа наделила женщину отличительными чертами, связанными с функцией материнства, чем обуславливается формирование ряда особенностей ее телосложения и что накладывает известное своеобразие на деятельность многих органов и систем ее организма в разные периоды жизни. Телосложение и внешний облик подчеркивают одну из основных черт женщин — женственность.

Возрастные периоды в жизни женщины характеризуются рядом морфологических и функциональных особенностей. Половые различия между мужчиной и женщиной наиболее выраженными становятся с началом полового созревания. Специального внимания в женском организме заслуживает периодичность ряда физиологических функций, соответствующая овариально - менструальному циклу (ОМЦ). Следует учитывать, что реакция организма женщин на ОМЦ может быть разнообразной. В это время происходят волновые (циклические) изменения в сосудистой системе, терморегуляции, в обмене веществ, в умственной и физической работоспособности и пр. Поэтому различные волнения, психические травмы могут вызывать расстройства в виде обильного кровотечения или его задержки, а иногда и прекращения на длительное время.

Первая менструация происходит между 11 и 19 годами. Такая большая разница зависит от условий внешней среды, а также от физического развития и состояния здоровья девушки. В этот период отмечается повышенная восприимчивость к холоду, к кожно-механическим раздражениям. Наблюдаются явления двигательного беспокойства: усиленная жестикуляция, нарушается координация движений, способность к сохранению равновесия, возникает угловатость движений. Резко изменяются характер и поведение девушки: появляются застенчивость или заносчивость, неоправданная резкость в обращении с окружающими. Увлечения,

интересы часто меняются, возникает переоценка своих сил на фоне быстро наступающей утомляемости, легко формируются рефлекссы самосохранения, боязни. В связи с этим период полового созревания очень невыгоден для обучения новым упражнениям.

Продолжительность биологического цикла у женщин индивидуальна и зависит от генетических факторов, условий жизни, физической нагрузки, нервно-психологического состояния. Циклы ОМЦ устанавливаются и повторяются они через 21—26—28—30—36 дней и продолжаются примерно 3—5 дней, иногда несколько дольше.

По общепринятой классификации ОМЦ делят на несколько фаз. Фазы ОМЦ в норме не должны нарушать жизнедеятельности организма. Однако, учитывая особенности каждой фазы, необходимо изменять содержание педагогических воздействий.

Больше всего исследованы изменения в организме женщины во время первой фазы. Следует учесть, что менструация не болезнь, а физиологический процесс, во время которого происходит серьезная перестройка организма женщины. По данным гинекологов, в первой фазе регулярно тренируются 49% женщин, нерегулярно — 21% и совсем не тренируются — 30%. При этом он отмечает, что из регулярно тренирующихся спортсменок у 82% результаты остаются на прежнем уровне или даже некоторые устанавливают личные рекорды и только у 18% результаты ухудшаются.

Вторая фаза биологического цикла (с 6-го по 10-й день) считается фазой высокой работоспособности, четвертая — пониженной (с 17-го по 25-й день), а самые низкие показатели работоспособности зарегистрированы в третьей и пятой фазах (с 11-го по 16-й день и 27, 28 дни, длительность каждой фазы дана применительно к 28-дневному циклу).

Одной из задач рациональных занятий физическими упражнениями девушек и женщин является содействие нормальному функционированию всех органов и систем организма во все фазы ОМЦ.

Девушки и женщины всех возрастов не должны допускаться к участию в соревнованиях в менструальную и предменструальную фазы (2—3 дня до начала цикла). Нагрузки в занятиях для них снижаются, исключаются прыжки и соскоки. В эти дни могут участвовать в соревнованиях лишь те, кто имеет младшие спортивные разряды, но с разрешения врача и при хорошем самочувствии. В тренировочных занятиях с ними проводится постепенная систематическая подготовка к выполнению обычных спортивных нагрузок во все фазы ОМЦ.

К биологическим особенностям развития моторики растущего женского организма относят следующие: бурные темпы развития моторики в период от 4 до 7 лет; завершение основ развития моторики в 14 лет; гетерохронность в развитии как каждой качественной формы проявления деятельности, так и всей моторики в целом, что характерно для любого возраста; ускоренные темпы развития в период «пубертатного скачка» — от 11 до 13 лет; резкое снижение биологической потребности в движениях после 13 лет; в период от 15 до 20 лет в основе возрастной динамики моторики женского организма преобладают регрессивные изменения, четкая сезонная динамика спонтанной двигательной активности от 4 до 20 лет, связанная с продолжительностью светового дня, так как этот факт влияет на концентрацию половых гормонов в крови, нарушения ОМЦ и работоспособность растущего женского организма; каждый возраст в развитии моторики содержит свои ведущие «точки роста».

У растущего женского организма от 4 до 20 лет четко прослеживаются четыре периода биологической потребности в движениях: 4—7 лет—акселерационный

период; 8 лет — период «школьного» снижения; 9—13 — период биологического оптимума; 14—20 лет — период двигательного дефицита .

Существенно влияет на содержание учебно-тренировочных занятий:

—обычно для девочек и девушек характерным является стремление к ритму, правильному распределению движений по времени;

—они с детского возраста склонны к плавным и закругленным движениям;

—женские суставы обладают значительной амплитудой движения, обусловленной легкой растяжимостью связок; сверхгибкость у девочек как возможный фактор спортивного успеха требует внимательного к себе отношения;

—особенности женской моторики следует учитывать в тренировочном процессе не для того, чтобы подчинять всю методику этим особенностям;

—содержание и структура тренировочного процесса девочек и девушек должны конкретизироваться следующими основными методическими положениями:

—соразмерность воспитания основных физических, нравственных и морально-волевых качеств;

—необходим прочный фундамент общей и специальной физической подготовки спортсменок обязательным акцентом на повышение скоростно-силового потенциала;

—нагрузки следует доводить до возможно высоких границ постепенно, строго соблюдая при этом их вариативность как по направленности, так и по напряженности;

—в структуре тренировочного процесса женского контингента «средний цикл тренировки» (месячный) справедливо признать основным, а построение его «малых циклов» должно соответствовать характеру фаз ОМЦ;

—адаптация организма женщины-спортсменки к напряженной соревновательной и тренировочной деятельности обусловлена, важнейшей биологической функцией материнства, следовательно, работоспособностью спортсменок в разных фазах ОМЦ.

—эффект полезного использования физических качеств в зависимости от возрастных особенностей развития моторики женского организма.

—наибольший прирост абсолютной силы у девочек-подростков наблюдается в 12—14 лет, максимальные показатели силы достигаются в 15—16 лет. Скоростно-силовые возможности совершенствуются в 10—14 лет, быстрота движений до 14 лет. Максимальная выносливость достигает у женщин в возрасте 18—22 лет, скоростная выносливость — к 15—20 годам. Проявления ловкости уже достаточно выражены в 8—11 лет; с 14—15 лет;

—необходим регулярный комплексный контроль, особенно врачебный (гинекологический) и самоконтроль.

Контрольные вопросы

- 1.Формы спортивной подготовки детей
- 2.Сенситивные периоды развития детей
- 3.Возрастные периоды для занятий спортом детей
- 4.Спортивная подготовка женских контингентов
- 5.Особенности занятий спортом в критические периоды женщин

