

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА



«Система подготовки спортсмена»

1. Задачи, реализуемые в системе подготовки спортсмена.
2. Подготовка спортсмена как многокомпонентная система.
3. Подготовка спортсмена как многолетний процесс, структура спортивной тренировки
4. Принципы подготовки спортсмена и закономерности определяющие их.
5. Средства и методы подготовки спортсмена.
6. Основные разделы (стороны) подготовки спортсмена (спортивно-техническая, спортивно-тактическая, спортивно-психическая, физическая подготовка, интегральная).
7. Построение тренировки в макроциклах, мезоциклах, микроциклах.
8. Использование отягощающих факторов в подготовке спортсмена.



ОСНОВНЫЕ ВИДЫ (СТОРОНЫ) ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

- спортивно-техническая
- спортивно-тактическая
- физическая
- спортивно-психическая
- теоретическая
- прикладная
- интегральная

Требования, предъявляемые к спортивной технике

ЭКОНОМИЧНОСТЬ

техника
результативность

эффективность

стабильность

вариативность

тактическая информативность

представление

умение

навык

The diagram features a central light blue oval containing the text 'Тактика – способ ведения борьбы'. This oval is surrounded by eight light blue triangles pointing outwards. Below the oval are three light blue rectangular boxes with 3D effects, each containing a classification criterion. Underneath these boxes are three larger light blue rectangular boxes with rounded corners and 3D effects, each containing a list of tactical types corresponding to the criterion above it.

Тактика –
способ ведения
борьбы

ПО
СЛОЖНОСТИ

ПО КОЛ-ВУ
УЧАСТНИКОВ

ПО АКТИВНОСТИ

- алгоритмическая
- эвристическая
- вероятностная

- индивидуальная
 - групповая
 - командная

- оборонительная
- наступательная
- индифферентная

сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий

Сила как качество:

- абсолютная сила
- максимальная произвольная сила
- относительная сила

силовые способности:

- взрывная сила
- скоростно-силовые способности
- быстрая сила
- силовая выносливость

Основные факторы, определяющие силу:

- объём мышц (гипертрофия)
- физиологический поперечник
- композитный состав мышц
- внутри и межмышечная координация
- энергетические субстраты и ферменты

Взрывная сила – достижение достаточно высоких показателей силы в максимально короткое время (способность к быстрому наращиванию рабочего напряжения мышц).

Быстрая сила – демонстрация высоких, но не предельных проявлений силы в короткое, но не предельно короткое время (многократное выполнение быстрых движений с преодолением сопротивления).

Силовая выносливость – способность долгое время преодолевать достаточно высокое внешнее сопротивление.

Максимальная сила – максимально возможное усилие, которое способен проявить спортсмен для преодоления внешнего сопротивления без учета времени действия.

Она может рассматриваться как **абсолютная** и **относительная** (на 1 кг собственного веса).

Выделяют 3 режима работы мышц:

статический режим
(изометрический режим)

в динамическом режиме:

1. *миометрический режим или преодолевающий режим*
2. *плиометрический режим или уступающий режим*

ауксотонический (смешанный) или по другому
статодинамический

Средства развития силовых способностей.

В качестве основных средств используются **физические упражнения** направленно стимулирующие увеличение степени напряжения мышц благодаря повышенным отягощениям – *это силовые упражнения.*

По особенностям отягощения упражнения делят на 2 группы:

Упражнения с внешним отягощением

- Упражнение со строго дозируемым внешним отягощением
- Упражнения с нестрого дозируемым внешним отягощением

Упражнения с самоотягощением

Упражнения в самосопротивлении.

Упражнения с комбинированным отягощением

По избирательности воздействия на мышечные группы выделяют:

- Локальные – $\frac{1}{3}$ всех мышц участвуют в работе
- Региональные - $\frac{1}{3} - \frac{2}{3}$ всех мышц
- Тотальные или общего воздействия более $\frac{2}{3}$ всех мышц.

Методические условия развития
максимальной произвольной силы:

прерывный метод

отягощение 3 – 5 ПМ

нагрузка более 80% от максимальной

выполнение суперсерий

медленное уступающее движение

сочетание динамики с изометрией

сенситивные периоды: 6-7, 13-15 лет

Быстрота – способность выполнять движение в минимально короткое время

факторы, влияющие на быстроту:

- генетика
- сила
- состояние ЦНС
- техника

методические условия развития быстроты:

- прерывный метод
- предельный темп выполнения движения
- продолжительность упражнения 8-12 с
- сочетание нагрузок

ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ БЫСТРОТЫ:

Элементарные

Латентное время двигательной реакции;

Скорость одиночного движения;

Частота движения (темп);

Способность к быстрому началу движения
(ускорению)

*Все эти формы относительно независимы
и требуют различных средств развития

Комплексные

Скорость выполнения упражнения
(комплексное проявление
элементарных форм)

Быстрота реакции:

Простая двигательная реакция

Сложная двигательная реакция
- реакция выбора (различное число
вариантов действий)

- РДО

Выносливость – способность длительное время противостоять утомлению

Виды выносливости:

**общая, специальная; силовая, скоростная;
аэробная, анаэробная**

**Основное условие развития выносливости –
выполнение нагрузки на фоне
некомпенсированного утомления**

Сенситивные периоды: 5-6, 12-14, 17-20 лет

ГИБКОСТЬ

Гибкостью принято называть свойство упругой растягиваемости телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющих пределы амплитуды движений звеньев тела. (Матвеев)

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. (Холодов, Кузнецов)

Состояние гибкости зависит от:

- от общего функционального состояния организма в данный момент и от внешних условий, влияющих на него.
- времени суток – утром обычно гибкость хуже, чем днем (но это не исключает возможность максимального ее проявления).
- повышения температуры - улучшает состояние гибкости (после разминки).
- утомление ограничивает предельные проявление гибкости в активных движениях.

Показатели гибкости зависят от способности сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение.

ГИБКОСТЬ – ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ

Факторы, влияющие на гибкость:

- силовой потенциал
- тонус мышц
- эластичность тканей
- конгруэнтность суставных поверхностей

Методические условия развития гибкости:

- качественная разминка
- снижение количества силовых упражнений
- систематическое растяжение

Выделяют 2 вида гибкости:

- Активную
- Пассивную

Активная гибкость проявляется в движениях, совершаемых благодаря мышечным усилиям выполняющего их.

Пассивная гибкость проявляется под воздействием внешних растягивающих сил (внешнего отягощения, усилий партнера).

Разница между показателями *активной* и *пассивной* гибкостями называется **«резервной растяжимостью»** (или «запас гибкости»).

Гибкость может быть общей и специальной (*Курамшин Ю.Ф.*)

Общая гибкость – это подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой.

Специальная гибкость – это значительная или даже предельная подвижность лишь в отдельных суставах, соответствующая требованиям конкретного вида деятельности.

ЛОВКОСТЬ:

способность выполнять сложные по
координации действия

способность быстро обучаться новым
движениям

способность быстро переключаться на
новые движения

большой арсенал двигательных умений
гармоничное сочетание силы, быстроты,
выносливости и гибкости

Методические условия:

максимальное разнообразие и сложность

Психическая подготовка – формирование психической устойчивости к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок



Интегральная подготовка – параллельное совершенствование нескольких видов подготовки спортсмена (например, в соревновательной деятельности)

средства – специально-подготовительные и соревновательные упражнения

методы – контрольный, соревновательный, игровой



Проверьте себя!

1	Экономичность спортивной техники следует рассматривать как экономию времени и энергии
2	Тактическая информативность техники важна во всех видах спорта
3	Начинать обучение двигательному действию выгодно методом расчленено-конструктивного разучивания
4	Наиболее сложной является вероятностная тактика
5	Сила человека зависит от объёма мышцы
6	Максимальную произвольную силу можно развивать только прерывными методами со значительным отягощением
7	Элементарная форма проявления быстроты не зависит от силы
8	Тренирующий эффект работы на выносливость появляется только в фазе некомпенсированного утомления
9	Двигательная координация является составной частью ловкости

+1	Экономичность спортивной техники следует рассматривать как экономию времени и энергии
-2	Тактическая информативность техники важна во всех видах спорта
-3	Начинать обучение двигательному действию выгодно методом расчленено-конструктивного разучивания
+4	Наиболее сложной является вероятностная тактика
-5	Сила человека зависит от объёма мышцы
+6	Максимальную произвольную силу можно развивать только прерывными методами со значительным отягощением
+7	Элементарная форма проявления быстроты не зависит от силы
+8	Тренирующий эффект работы на выносливость появляется только в фазе некомпенсированного утомления
+9	Двигательная координация является составной частью ловкости

Задание к контрольной работе

1. Дать характеристику вида спорта по следующему плану:

- Представить в классификации;
- Определить моторное содержание;
- Назвать ведущее и вспомогательные двигательные качества;
- Охарактеризовать направленность на организм человека;
- Требования к психическим качествам;
- Возраст начала занятий и достижения максим. результатов;
- Формирование личностных качеств.

2. Дать характеристику средствам восстановления спортсменов
(педагогические, гигиенические, медико-биологические, психологические)

3. прогнозирование и моделирование в спорте

(виды прогнозов, методы прогнозирования, понятие модели, процессы и явления, подвергающиеся моделированию, общие положения моделирования в спорте)