

**Цели и задачи спортивной
тренировки
Средства спортивной
тренировки**

Цели и задачи спортивной тренировки

- *Спортивная тренировка* - это составная часть подготовки спортсмена. Она представляет собой педагогически организованный процесс спортивного совершенствования, направленный на развитие определенных качеств, способностей и формирование необходимых знаний, умений и навыков, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов в избранном виде спортивной деятельности.

- Термин «тренировка» происходит от английского слова **training**, означающего упражнение. Долгое время это значение вкладывали и в понятие «спортивная тренировка», понимая под этим термином повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого спортивного результата.

Целью спортивной тренировки является

- достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего демонстрацию запланированных спортивных результатов в ответственных соревнованиях.

Для достижения цели в процессе тренировки решаются следующие основные задачи:

1. **Освоение техники** и тактики избранной спортивной дисциплины.
2. Развитие физических способностей и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов.
3. **Совершенствование психических процессов, функций, морально-этических, эмоционально-волевых, эстетических, интеллектуальных и других психических качеств личности спортсменов, обеспечивающих максимальную концентрацию и мобилизацию усилий спортсмена во время тренировок и соревнований.**
4. **Приобретение теоретических и практических знаний,** позволяющих наиболее рационально строить тренировку, управлять ею, обеспечивать тесное содружество спортсмена, тренера, научного работника и врача.
5. **Комплексное совершенствование способности к реализации достигнутого уровня подготовленности в ответственных стартах и соревнованиях сезона.**

Комплексные результаты решения задач спортивной тренировки выражаются понятиями:

- **«тренированность»** - степень функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и способствует повышению работоспособности.

Тренированность подразделяется на *общую* – приобретается под воздействием упражнений общеразвивающего характера, повышающих функциональные возможности органов и систем организма спортсмена и укрепляющего его здоровье и *специальную* – приобретается в результате выполнения конкретного вида мышечной деятельности в избранном виде спорта.

«Подготовленность» - ЭТО

комплексный результат физической, технической, тактической, психической подготовки.

Подготовленность может относиться и к каждому в отдельности из перечисленных видов подготовки.

«Спортивная форма» - это

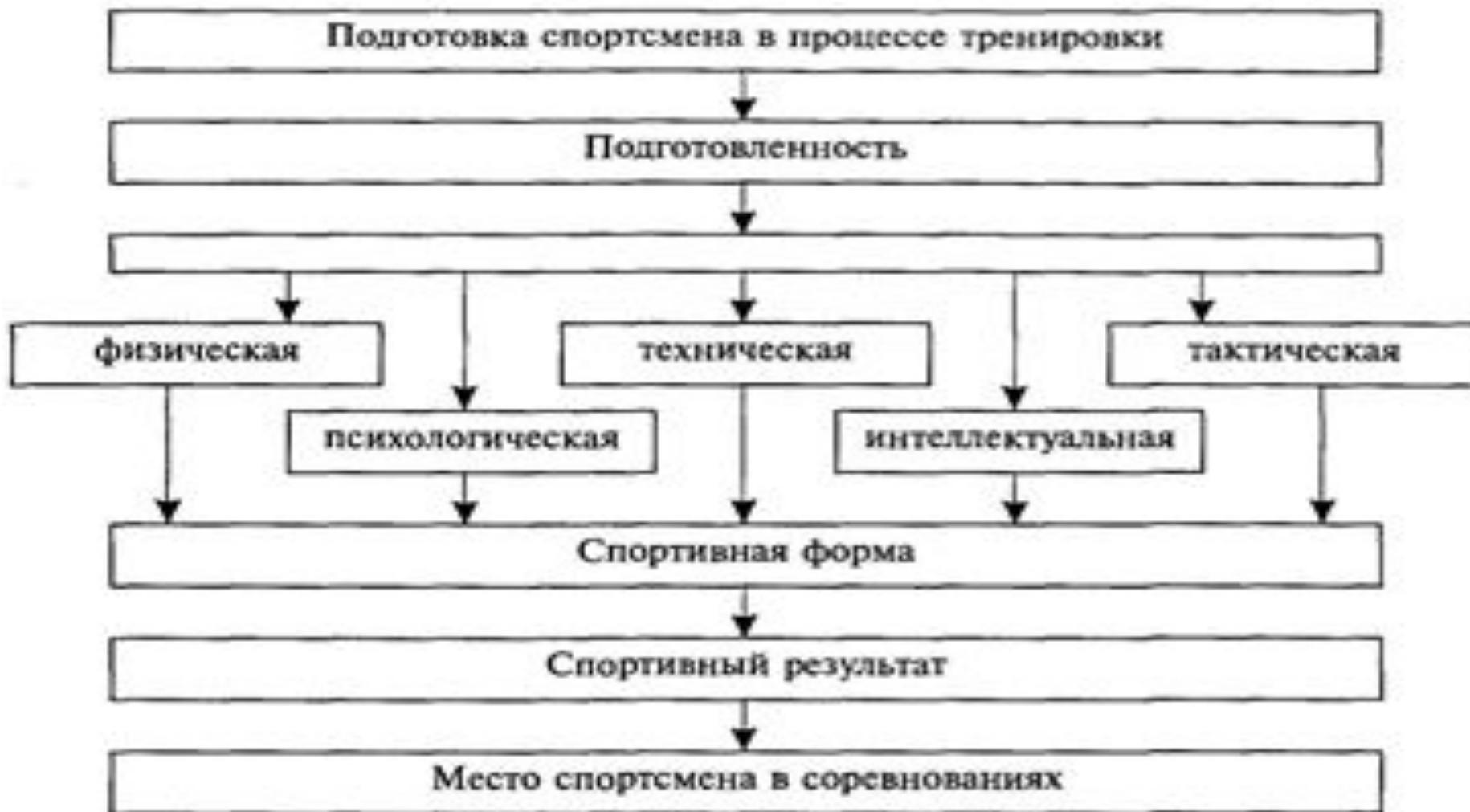
высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности.

Совокупность перечисленных задач определяет содержание спортивной тренировки.

Каждая группа задач тесно связана с основными видами (сторонами) подготовки спортсмена в процессе тренировки - технической, тактической, физической, психологической, теоретической (интеллектуальной) и интегральной.

В результате решения этих задач обеспечивается соответствующий уровень физической, технической и других видов подготовленности, которые в целом и характеризуют готовность спортсмена к спортивным достижениям в избранном виде спорта.

Связь между содержанием спортивной тренировки, подготовленностью и состоянием спортивной формы



II. Средства спортивной тренировки

- *Средства спортивной тренировки* отвечают на вопрос: с помощью чего можно повысить уровень физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена и обеспечить готовность к спортивному достижению.

Средства спортивной тренировки

Естественно-
средовые
средства
тренировки

Солнечная радиация

Водные и воздушные
процедуры,

Пребывание в
среднегорье и
высокогорье

Материально-
технические
средства

Технические
средства по
получению
информации

Технические
средства по
программирова
нию действий

Тренажерные
устройства

для разучивания
техники движений

для развития
физических
качеств

Физические
упражнения

Соревновательные

Специально-
подготовительные

подводящие

развивающ
ие

комбинированн
ые

Общеподготовительные

Медико-
биологические
средства

Рациональный
суточный режим

Гигиена мест
занятий

Аэроионизация

Гидропроцедуры

Физиопроцедуры

Пребывание в
барокамере и
термокамере

Электростимуляция

Массаж и самомассаж

Средства
психологическо
го воздействия

Идеомоторные упражнения

Внушенный сон-отдых;

Мышечная релаксация;

Аутогенная психомышечная
тренировка

Музыка

Просмотр фильмов со
скрытыми титрами

Организация быта и досуга

Соблюдение правил
психогигиены

- **Соревновательные упражнения** — это суть спортивной специализации, целостные действия или совокупность действий, которые служат средством ведения соревновательной борьбы (строго в соответствии с правилами соревнований) в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта.

В методическом отношении различают:

а) *собственно соревновательные* упражнения, которые выполняются в реальных условиях спортивного состязания, в полном соответствии с правилами соревнований, установленными для данного вида спорта;

б) *тренировочные формы соревновательных упражнений*, которые совпадают с соревновательными упражнениями по составу действий и общей направленности, но отличаются от них по особенностям режима и форме действий. Это так называемые модельные формы соревновательных упражнений.

Специально-подготовительные упражнения - это
такие действия, которые имеют существенное сходство с соревновательным упражнением по координационной структуре движений, пространственным, пространственно-временным, ритмическим и энергетическим характеристикам, напряжениям и по преимущественному проявлению физических способностей.

Специально-подготовительные упражнения в зависимости от назначения 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.

Такое подразделение, конечно, в значительной мере условно, так как форма и содержание двигательных действий едино.

Но оно не лишено смысла хотя бы потому, что подводящие упражнения ближе по форме к технике избранного вида спорта, а развивающие - сопряжены, как правило, с более значительными тренировочными нагрузками.

- Соревновательные и специально-подготовительные упражнения являются средствами *специальной* подготовки спортсмена.

Обще подготовительные упражнения - это такие действия, которые оказывают разнонаправленное воздействие на спортсмена, способствуют развитию комплекса физических качеств, а также формированию разнообразных умений и навыков.

К числу обще подготовительных упражнений относятся:

- ***упражнения своего вида спорта, но отличающиеся от него режимом функционирования организма, способом и условиями выполнения действий;***

например, у пловца - плавание не соревновательным способом и в не соревновательном режиме, у прыгуна - прыжки, выполняемые различными способами.

- ***упражнения из других видов спорта.***

- Круг обще подготовительных упражнений достаточно широк и многообразен.
- При их выборе важно соблюдать следующие требования:
 - а) упражнения должны обеспечивать всестороннее развитие спортсмена;
 - б) они должны отражать особенности спортивной специализации.

- Обще подготовительные упражнения должны оказывать положительное влияние (перенос) на развитие тех качеств и навыков, которые опосредованно влияют на формирование специфических способностей спортсмена.
- Иными словами, с их помощью необходимо *создать своеобразный фундамент*, основу для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

В практике спорта обще подготовительные упражнения применяются:

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

Обще подготовительные упражнения являются *средством общей подготовки спортсмена.*

Особое значение это имеет в тех видах спорта, в которых мало вспомогательных средств и тренировке присуща определенная монотонность (гимнастика, тяжелая атлетика, бег), т.е. там, где соревновательное упражнение является основным тренировочным средством.

II. В группу **естественно-средовых средств** тренировки
входят:

- *солнечная радиация,*
- *водные и воздушные процедуры,*
- *пребывание в среднегорье и высокогорье.*

Они используются для повышения устойчивости организма к влиянию охлаждения, согревания, недостатку кислорода, т.е. для закаливания и укрепления здоровья спортсмена.

Занятия в среднегорье и высокогорье (1400-2800-3200 м) оказывают стимулирующее влияние на рост работоспособности спортсменов и спортивных результатов в условиях равнины.

- Как правило, тренировки в горах длятся в среднем 14-18 дней. Вместе с тем в практике спорта встречается более кратковременное пребывание в горах - до 7-10 дней.
- Например, легкоатлеты нашей страны, Швейцарии, ФРГ используют такой вариант тренировки: 10 дней - тренировка в горах, затем одна неделя - на равнине и затем снова 10 дней – тренировка в горах (ФП. Суслов).

- После окончания тренировки в горах первые две недели работоспособность и спортивные результаты имеют ярко выраженный волнообразный характер.
- Первая волна повышения спортивных результатов приходится на 3-6-й день, вторая - на 14-25-й день и третья - на 36- 45-й день.
- Это связано с реадаптацией (реакклиматизацией) отдельных органов и систем к климату равнины или к конкретному климату местности, в которой проводятся соревнования или дальнейшие тренировочные занятия.

Практика спорта показывает, что многие национальные, континентальные и мировые рекорды были установлены после горной подготовки на равнине в период 3-25 дней.

III. 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 (белковые препараты, спортивные напитки, кислородные коктейли и т.д.);
- вдыхание кислорода, вдыхание искусственного ионизированного воздуха (аэроионизация);
- гидропроцедуры (различные виды душа, ванн, баня);
- физиопроцедуры (ультрафиолетовое облучение, световые (тепловые);
- ультразвук, коротковолновая диатермия;
- пребывание в барокамере и термокамере с дозированным изменением давления, содержания кислорода, температуры;
- электростимуляция (электросон, электростимуляция нервномышечного аппарата, электровоздействия на биологически активные точки тела - электропунктуация);
- различные виды массажа и самомассажа (ручной, аппаратный - вибрационный, пневмомассаж, гидромассаж и т.д.).

IV. Средства психологического воздействия

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

К материально-техническим средствам относятся:

- спортивные тренажеры,
- специализированные снаряды,
- контрольная и информационная аппаратура.

По назначению их условно можно подразделить на следующие группы:

1). Технические средства по получению информации о выполненных действиях:

Примером их являются приборы *«срочной информации»*, большое число которых было разработано по инициативе и под руководством В.С. Фарфеля.

Они применяются для получения информации после или в ходе выполнения упражнения о положении тела, скорости, темпе и ритме движений, величине прилагаемых усилий.

Информация о контролируемых параметрах действия спортсмена позволяет доводить до их сознания количественные и качественные характеристики движений и вносить в них точные коррекции, недопустимые при обычных методах подачи речевой информации даже самым опытным тренером.

2) Технические средства по программированию действий, поведения спортсмена или запланированных физиологических сдвигов в организме занимающихся

- различные планирующие устройства типа звуко-, свето-, авто- и кардиолидеров, позволяющих задать спортсмену внешнюю (скорость, темп, длительность выполнения упражнения) или внутреннюю величину нагрузки (определенную частоту сердечных сокращений);
- технические устройства, моделирующие игровые и боевые ситуации и ответные действия в спортивных играх и единоборствах.

3) Тренажерные устройства, предназначенные преимущественно:

- а) *для разучивания, совершенствования техники* движений и тактических навыков;
- б) *совершенствования специальной физической подготовленности* в структуре двигательного действия, близкой к соревновательному упражнению.

Например, качальные и маятниковые тренажеры для прыгунов и метателей, изокинетические тренажеры для силовой подготовки пловцов, гребные тренажеры с дозируемым сопротивлением и т.д.