

Основы спортивной тренировки

Общие понятия

Спортивная подготовка - многофакторный процесс, включающий:

- тренировку спортсмена,
- соревнования,
- организацию тренировочного и соревновательного процессов.

Основы спортивной тренировки

Спортивная тренировка - составная часть подготовки спортсмена, представляющая собой специализированный педагогический процесс, основанный на использовании системы упражнений с целью развития качеств и способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов в избранном [виде спорта](#).

Внетренировочные и внесоревновательные факторы - организация подготовки спортсмена:

1. материально-техническое обеспечение,
 2. медико-биологическое обеспечение
-
-

Основы спортивной тренировки



Основы спортивной тренировки

Тренированность - адаптационные перестройки в организме спортсмена, определяющие уровень возможности различных функциональных систем в тренировочно-соревновательной деятельности.

Подготовленность - понятие более широкое, чем тренированность, - весь комплекс способностей спортсмена к проявлению максимальных возможностей в соревновательной деятельности (техническая, тактическая, психологическая стороны подготовленности)

Основы спортивной тренировки

Цель спортивной подготовки – достижение максимально возможного для данного индивидуума уровня

- технико-тактической,
- физической
- психологической подготовленности,
обусловленных спецификой избранного вида спорта требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

Основы спортивной тренировки

Основные задачи, решаемые в процессе подготовки:

- 1) освоение техники и тактики избранного вида спорта;
 - 2) обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта;
 - 3) обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
 - 4) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности
-
-

Основы спортивной тренировки

Спортивная форма- это готовность к высокому спортивному достижению, характеризующаяся наивысшими проявлениями тренированности и подготовленности, которые возможны на данном этапе спортивного совершенствования конкретного спортсмена.

«Сплав» всех сторон готовности — физической, технической, тактической, морально-волевой.

При прекращении спортивной тренировки — состояние растренированности (обратное развитие положительных приспособительных изменений, вызванных тренировочным процессом).

Основы спортивной тренировки

У спортсмена в состоянии спортивной формы двигательные навыки автоматизированы, движения свободны, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности.

«Чувство времени» - бегуны, «чувство воды» - пловцы, «чувство лыж» — лыжники.

Основы спортивной тренировки

Спортивная тренировка и оздоровительная тренировка

Разница в ЦЕЛИ:

спортивная тренировка - использование физических нагрузок в целях достижения максимально возможных результатов в избранном виде спорта.

оздоровительная тренировка - поддержание или повышение уровня физической работоспособности и здоровья.

Основы спортивной тренировки

СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель — достижение определенного уровня развития физических качеств.

Общая физическая подготовка — разностороннее развитие физических качеств. Путем переноса тренированности создаются предпосылки для развития специальной готовности спортсмена.

Специальная физическая подготовка — развитие качеств, применительно к специфике избранного вида спорта. Используются специально-подготовительные упражнения и специализированное упражнение и его элементы.

Основы спортивной тренировки

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

- 1) изучение основных теоретико-методических положений спортивной тактики;
 - 2) овладение основными элементами, приёмами и вариантами тактических действий;
 - 3) совершенствование тактического мышления;
 - 4) изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности;
 - 5) практическая реализация тактической подготовленности.
-
-

Основы спортивной тренировки

Общая психическая подготовка спортсмена - представляет собой обучение спортсмена универсальным приёмам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях:

- 1) способам саморегуляции эмоциональных состояний;
- 2) уровня активации, концентрации и распределения внимания;
- 3) способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия.

Психические качества спортсменов, с одной стороны находятся в числе значимых факторов, обуславливающих уровень спортивных достижений, а с другой - формируются под влиянием занятий конкретным видом спорта

Основы спортивной тренировки

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности

Основы спортивной тренировки

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Формирование техники движений, свойственных данному виду спорта.

Задачи:

- 1) увеличение объёма и разнообразия двигательных умений и навыков;
 - 2) достижение высокой стабильности и рациональной вариативности;
 - 3) последовательное превращение освоенных приёмов в целесообразные и эффективные соревновательные действия;
 - 4) усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики и кинематики с учётом индивидуальных особенностей спортсменов;
 - 5) повышение надёжности и результативности технических действий спортсмена в экстремальных соревновательных условиях.
-
-

Основы спортивной тренировки

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Основная единица тренировочного процесса — тренировочное занятие.

Структура тренировочного занятия:

Подготовительная часть

1. Вводно-организующая часть — сообщение задач занятия

2. Разминка (10-15% времени занятия)—

общая (общеподготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма) специальная (специально-подготовительные упражнения). Создание оптимального состояния тех центральных и периферических звеньев двигательного аппарата спортсмена, которые определяют эффективность его деятельности в основной части занятия, а также на усиление вегетативных функций, обеспечивающих эту деятельность.

Основы спортивной тренировки

Основная часть занятия (70-75% времени занятия).

Решаются основные задачи занятия с помощью подбора упражнений и величины нагрузки.

Заключительная часть

снижается интенсивность работы для приведения организма в состояние близкое к дорабочему и создать условия, благоприятствующие протеканию восстановительных процессов. (медленный бег, малоинтенсивные упражнения циклического характера).

Основы спортивной тренировки

Структура и направленность спортивной тренировки определяется системой спортивных соревнований.

Система спортивных соревнований

- является важнейшим механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов;
 - определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса;
 - используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки;
 - инструмент контроля за подготовленностью спортсменов.
-
-

Основы спортивной тренировки



Основы спортивной тренировки

ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Принцип свертотягощения - адаптационные изменения вызываются только значительными нагрузками, превышающими по объему и интенсивности определенный пороговый уровень. Небольшие нагрузки, не достигающие порогового значения, прироста адаптации не дают. Они неэффективны, но способствуют сохранению достигнутого уровня физической подготовленности. Они широко используются в оздоровительной физкультуре.

Пороговая нагрузка зависит от интенсивности. Меньше интенсивность — больше нагрузка.

Принцип последовательности учитывается при построении тренировочного процесса в сезонных видах спорта. Особенно этот принцип важно соблюдать при работе с начинающими спортсменами.

Основы спортивной тренировки

Принцип регулярности описывает закономерности развития адаптации, т.е. от продолжительности отдыха между тренировками. Принцип отрицательного взаимодействия нагрузок приводят к глубоким биохимическим и функциональным сдвигам, затем следует восстановление и фаза суперкомпенсации. Новый микроцикл может начаться в фазы суперкомпенсации, это повышает двигательный потенциал спортсмена.

Принцип цикличности, т.е. периоды интенсивных тренировок следует чередовать с периодами отдыха или тренировок с использованием нагрузок уменьшенного объема и интенсивности, дабы не было истощающего эффекта.

Основы спортивной тренировки

Тренировочный процесс характеризует чётко выраженная цикличность.

Циклы - завершённая последовательность звеньев и стадий тренировочного процесса (микро-, мезо- и макроциклов), чередующихся в порядке кругооборота

Построение тренировочного процесса на основе различных циклов даёт возможность систематизировать задачи, методы и средства тренировки и реализовать основные принципы спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки, постепенное увеличение нагрузок и тенденция к максимальным нагрузкам, волнообразность динамики нагрузок.

Основы спортивной тренировки

Структура тренировочного процесса - относительно устойчивый порядок его компонентов (частей), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность.

В тренировочном процессе различают три уровня структуры.

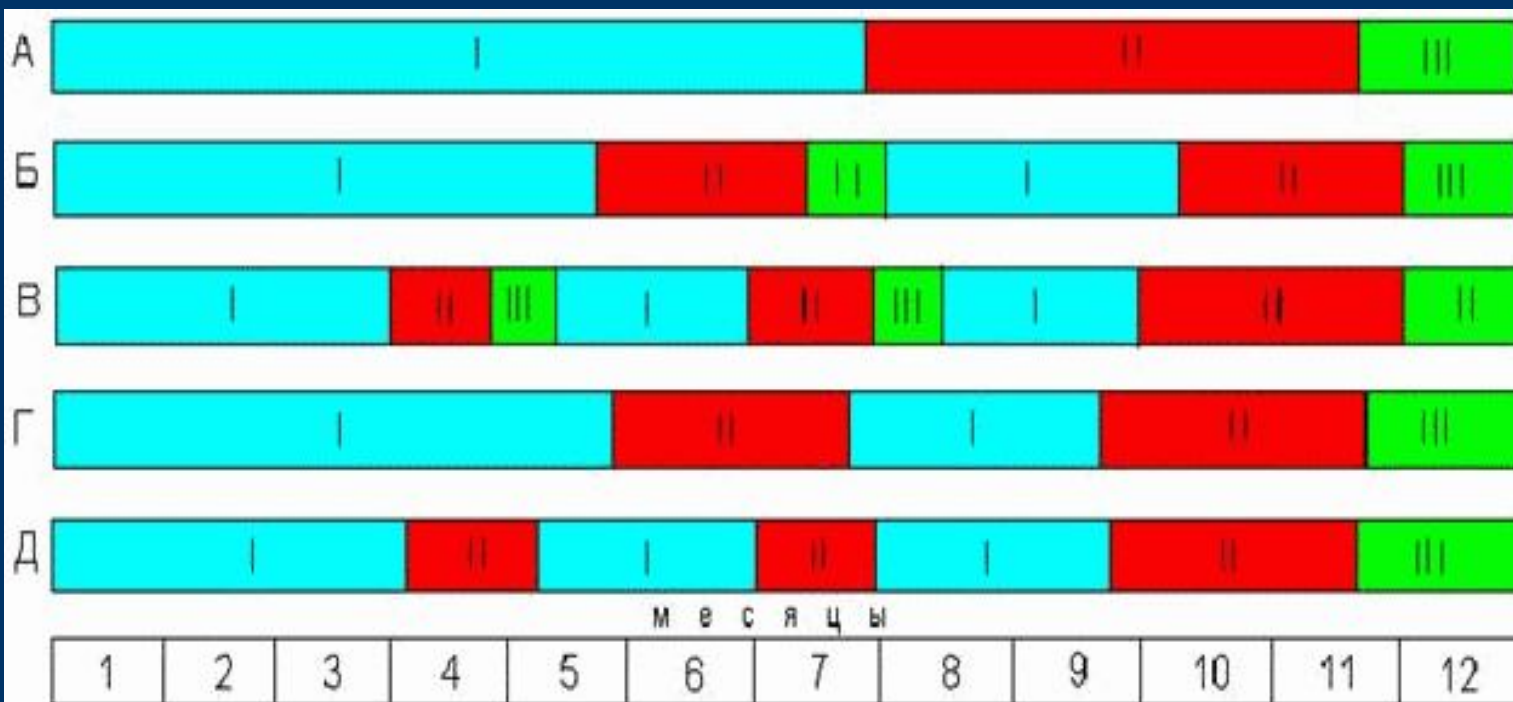
1. Микроструктуру – структуру отдельных тренировочных занятий и серии занятий в течение недели, которые называются микроциклами (недельными циклами).

Обеспечивают комплексное решение задач данного этапа подготовки;

2. Мезоструктуру – структуру средних циклов, включающих серию целенаправленных микроциклов, которые называются мезоциклами (месячный цикл).

3. Макроструктуру – структуру больших циклов тренировки, включающих серию мезоциклов, которые называются макроциклами (этап, период, годовой цикл, олимпийский цикл).

Основы спортивной тренировки



А - одноцикловое планирование; Б - двухцикловое планирование; В - трехцикловое планирование; Г - "сдвоенный" цикл; Д - "строенный" цикл; I - подготовительный период; II - соревновательный период; III - переходный период