

ЛЕКЦИИ

Теория и методика физического воспитания

Доктор педагогических наук,
профессор

Марина Геннадьевна Янова



Лекции №15

Спортивная тренировка- цель, задачи, средства, общие и специальные принципы

План

- Цель, задачи, и характерные черты спортивной тренировки.
- Средства спортивной тренировки.
- Общие и специальные принципы спортивной тренировки.

■ **Спортивная тренировка** - это составная часть подготовки спортсмена. Она представляет собой педагогический организованный процесс спортивного совершенствования, направленный на развитие определенных качеств. Обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов в избранном виде спортивной деятельности.

■ **Спортивное совершенствование** в процессе тренировки предусматривает использование целей совокупности тренировочных и внутренировочных факторов, позволяющих направленно воздействовать на развитие и повышения уровня его работоспособности (тренированности), т.е. приспособленности его организма к конкретной работе

- **Цель** спортивной тренировки - достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности.
- Для достижения этой цели в процессе тренировки решаются следующие задачи:
 - 1. Освоение техники и тактики
 - 2. Развитие физических способностей
 - 3. Совершенствование психических качеств спортсмена
 - 4. Приобретение теоретических и практических знаний.
 - 5. Комплексное совершенствование способностей в соревнованиях сезона.

Подготовка спортсмена в процессе тренировки

ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ



Физическая-техническая-тактическая-
психологическая-интеллектуальная



Спортивная форма
Спортивный результат
Место в соревнованиях

Спортивную тренировку характеризуют отличительные черты:

- направленность ее на высокий результат
- ранняя (своевременная) и углубленная специализация
- тщательный отбор
- большая продолжительность занятий
- исключительно высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок
- индивидуализация
- контроль над состоянием спортсмена
- руководящая роль тренера
- неспецифические средства и методы подготовки

Средства спортивной тренировки

1. Собственно тренировочные (физические упражнения)
 - соревновательные
 - специально – подготовительные (подводящие, развивающие, комбинированные)
 - общеподготовительные
2. Естественно-средовые (солнце, вода, воздух, холод, тепло, Кислород- среднегорье, высокогорье – 3-6д, 14- 25, 36- 45.)
3. Медико – биологические (личная гигиена, режим, питание, массаж, фармакология).
4. Средства психологического воздействия (идиомоторные упражнения, сон, аутотренинг,
5. Материально- технические средства (спорт-тренажеры и т.п.)

Общие и специальные принципы спортивной тренировки

Единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям.

Факторы:

- социальная значимость в обществе
- ЛИЧНЫЕ МОТИВЫ
- творческая активность спортсменов-тренер
- уровень развития и организации в стране

Единство общей и специальной подготовки спортсмена.

- **Организм спортсмена представляет собой единое целое, развитие одних способностей не может происходить изолированно от развития других.**
- **Взаимодействием (переносом) различных двигательных навыков и умений.**
- **В каждом конкретном случае соотношение общей и специальной подготовки зависит от возраста спортсмена, уровня его спортивного мастерства, спортивной специализации, индивидуальных особенностях, степени тренированности, этапа и периода тренировки.**

Непрерывность тренировочного процесса.

Основные положения:

1. СТ должна строиться как круглогодичный и многолетний процесс, направленный на максимальный результат
2. Воздействие каждого последующего тренировочного занятия, микроцикла, этапа, периода должно наслаиваться на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их.
3. Интервалы между занятиями должны регламентироваться

В тренировке спортсменов должны встречаться 3-4 варианта интервалов между тренировками:

- когда очередное занятие приходится на фазу суперкомпенсации, то есть на период повышенной работоспособности спортсмена
- когда очередное занятие приходится на фазу полного восстановления работоспособности.
- когда очередное занятие проводится на фоне недо восстановления т.е. при различных степенях утомления

Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам

- Рост спортивных достижений происходит только при неуклонном постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок как в отдельном занятии, так и за неделю, месяц, год, и всю многолетнюю подготовку.

Волнообразность и вариативность динамики нагрузок

Различают следующие формы:

- волнообразная динамика нагрузок
- прямолинейно-восходящая динамика нагрузок
- ступенчатая
- скачкообразная

Цикличность тренировочного процесса

Различают:

Малые тренировки, или микроциклы их продолжительность 2-3 до 7-10 дней

Средние мезоциклы от 3 до 5-6 недель

Макроциклы от 3-4 до 12 месяцев и более
полугодичные , годовичные, 4х годовичные.



Лекция №16

Подготовка спортсмена в процессе тренировки

План

1. Техническая подготовка
2. Физическая подготовка
3. Тактическая подготовка
4. Психологическая подготовка
5. Интеллектуальная подготовка
6. Интегральная подготовка

1. Техническая подготовка

ТП направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенствования.

СПОРТИВНАЯ ТЕХНИКА-это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Выделяют 4гр видов спорта по технике выполнения:

1. Скоростно-силовые(л\а, тяж\атл)
2. Виды спорта на выносливость(бег,л\гонки, вело\с)
- 3.Виды спорта-с искусством движения
4. Спортивные игры и единоборства

Высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством

Критерии технического мастерства:

Объем техники- общее число технических приемов, которое умеет выполнять спортсмен

Разносторонность техники — степень разнообразия технических приемов.

Эффективность ст — близость техники спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту.

Оценка эффективности техники:

- сопоставление с биомеханическим эталоном
- сопоставление с техникой спортсменов высокой квалификации
- сопоставлением спортивного результата с двигательным потенциалом(пример бег с $n\text{ \textbackslash} c$ и бег с $v\text{ \textbackslash} c$).
- сопоставление с затратами энергии

Освоенность техники движений

 Стабильность спортивного результата

 Устойчивость

 Сохранение

 Автоматизм выполнения технических действий.

ВИДЫ, ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА и МЕТОДЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

 Различают общую и специальную техническую подготовку

 Задачи тп :

 - увеличить диапазон двигательных умений и навыков

 - овладеть техникой упражнений применяемых в качестве средств офп

 Специальная тп направлена на овладение техникой

Специальная тп направлена на овладение техникой движения в избранном виде спорта

Задачи:

-  Сформировать знания о техники спортивных действий
-  Разработать индивидуальные формы техники движений
-  Сформировать умения и навыки для успешного участия в соревнованиях
-  преобразовать и обновить формы техники
-  Сформировать новые варианты техники

Средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия

 беседы, объяснения, рассказ, описания и др.

 Показ техники

 Демонст плакатов, схем, видео и т.п.

 Различные тренажер

Средства и методы выполнения физических упражнений

 Общеподготовительные упражнения

 Специальные-подготовительные упражнения и соревновательные упражнения

 Методы целостного и расчлененного упражнения

 Равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, сорев-й, и другие методы

Стадии технической подготовки в процессе многолетней тренировки

Тех-я подготовка

Стадия базовой тех-й подготовки

Тех-я подготовка

Стадия углубленного тех-о совершенствования и достижение высшего спортивно-тех мастерства

Тех-я подготовка

Стадия сохранения технического мастерства

Основная направленность технической подготовки на каждой стадии

Базовая тп

Создание широкого фонда разнообразных умений и навыков; овладение основами тех-и избран-о вида

Стадия углубления

Детализированное изучение тех-и движений; увеличение количества тех приемов; обеспечение высокой эффективности тех-и спортивных действий

Стадия сохранения

Сохранение технического мастерства применительно к достигнутому уровню тренированности

- У начинающих спортсменов нет четкого построения годичного цикла, поэтому в течении всего года тренировочные занятия носят подготовительный характер

Физическая подготовка

- ФП спортсмена направлена на укрепление и сохранения здоровья, формирования телосложения, повышение кондиций организма , развитие физических способностей- силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости.

- Факторы влияющие на фп:
- 1. Рост спортивных достижений
- 2.Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок . За последние 20-25лет нагрузки возросли в 3 раза

Виды, задачи, и средства физической подготовки

- Различают общую фп и специальную фп
- Задачи ОФП:
 1. Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма
 2. Развитие всех основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.
 3. Устранение недостатков в физическом развитии
- Средствами ОФП являются упражнения из своего и других видов спорта. Значительное место отводится упр на развитие ловкости и гибкости. Меньший удельный вес имеют упражнения на развитие общей выносливости. У бегунов на длинные дистанции, наоборот, упр на развитие общей выносливости играют особую роль. Им отводится значительное место в ОФП. Силовые упражнения выполняются с небольшим отягощением, но большим числом повторений.

Задачи СФП

1. Развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта
2. Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта.
3. Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности. (например у пловцов МПК на тренировке $70\text{мл}\backslash\text{кг}\backslash\text{мин}$ на соревнов- $46\text{мл}\backslash\text{кг}\backslash\text{мин}$)
4. Формирование телосложения спортсмена с учетом спорт дисциплины.

Спасибо за внимание!

