

# 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  $n/s$  и бег с  $v/s$  ).
- 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!

