

## ***Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсмена***

Подготовка спортсмена представляет собой процесс целесообразного использования всей совокупности факторов (средств, методов, условий), позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям

Подготовка спортсмена включает в себя:

- а) спортивную тренировку;
- б) спортивные состязания (в той мере, в какой они служат формой подготовки);
- в) использование внутренировочных и внесоревновательных факторов, которые дополняют тренировку и состязания и оптимизируют их эффект

Спортивная тренировка - это подготовка к спортивным состязаниям, построенная в виде системы упражнений и представляющая собой педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена (его спортивным совершенствованием)

*Система соревнований* включает в себя ряд официальных и неофициальных состязаний, являющихся специфическими формами спортивной деятельности.

*Факторы, дополняющие тренировку и соревнования и оптимизирующие их эффект* - это общий режим жизни, организованный в соответствии с требованиями спортивной деятельности, специализированное питание, средства и методы восстановления после спортивных нагрузок (массаж, сауна, гидропроцедуры и т.п.), дополнительные факторы повышения спортивной работоспособности (искусственная аэроионизация, оксигенация и др.), а также внутренировочные формы воспитания и самовоспитания спортсмена

Любая учебная программа предусматривает планирование материала для изучения на нескольких этапах: спортивно-оздоровительном этапе (СО), этапе начальной подготовки (НП) - 2 года, учебно-тренировочном этапе (УТ) – 4года, этапе спортивного совершенствования (СС) - 3 года.

Спортивно-оздоровительный этап (СО). В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети и подростки (с 10 до 17 лет), желающие заниматься тем или иным видом спорта, имеющие письменное разрешение врача (справку с допуском к занятиям). На спортивно-оздоровительном этапе с занимающимися приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа.

*Спортивно-оздоровительный этап решает ряд обязательных задач:*

- Привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям дзюдо.
- Формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек.
- Всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма.
- Освоение теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта, формирование двигательных умений и навыков.

**Этап начальной подготовки (НП).** В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься избранным видом спорта и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики избранного вида спорта, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спорта.

***Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:***

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям избранного вида спорта;
- воспитание черт спортивного характера.

## **Этап начальной спортивной специализации (УТ) - до 2 лет обучения**

*Задачи и преимущественная направленность подготовки:*

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики дзюдо;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях.

## **Этап углубленной тренировки (УТ) - свыше 2 лет обучения**

*Задачи и преимущественная направленность подготовки:*

- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

## ***Этап спортивного совершенствования (СС)***

предназначен для спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе к специализированной подготовке привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов.

*Задачи и преимущественная направленность подготовки:*

- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.



# Средства и методы спортивной тренировки

Физические упражнения - это такие виды двигательных действий (включая и совокупности их), которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям.

При подготовке спортсменов используются две группы тренировочных средств: физические упражнения и нетрадиционные средства.

## Физические упражнения

Главным средством подготовки спортсменов являются физические упражнения. С помощью которых решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи спорта. В системе упражнений физические упражнения объединены в три группы:

- общеподготовительные (координационные, кондиционные);
- специально-подготовительные (координационные, кондиционные, сопряженные - Сопряженные упражнения направлены на решение одновременно двух задач: а) совершенствование технико-тактического мастерства; б) повышение функциональных возможностей организма. В качестве сопряженных упражнений обычно используются различные технико-тактические действия или схватки (тренировочные или учебно-тренировочные), повторяемые многократно в специально выбранном режиме, обеспечивающем развитие необходимого качества или механизма энергообеспечения.)
- соревновательные (технические элементы, взаимные технические элементы, технические действия, комбинации, схватки, соревнования).

Нетрадиционные средства применяются при *технико-тактической подготовке*, к ним относятся: идеомоторные упражнения, принудительная имитация, упражнения со срочной информацией.

При физической подготовке применяются электростимулирующие (вызванные) упражнения, принудительное ограничение некоторых функций организма.

# Практические методы спортивной тренировки

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: - общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;

- практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

- К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение.
- К наглядным методам отнесется правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен

Методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена подразделяются на методы строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой методы

Методы строго регламентированного упражнения. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов

В спортивной практике выделяется ряд разновидностей методов строго регламентированного упражнения. К ним относятся прежде всего две основные группы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные)

## Методы, направленные на совершенствование двигательных качеств

Структура практических методов тренировки определяется тем, имеет ли упражнение в процессе однократного использования данного метода непрерывный характер или дается с интервалами для отдыха, выполняется в равномерном (стандартном) или переменном (варьирующем) режиме.

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - непрерывных и интервальных. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и произвольными паузами отдыха



Игровой метод применяется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр.

Для игрового метода характерна, прежде всего, "сюжетная" организация: деятельность играющих организуется на основе образного или условного "сюжета" (замысла, плана игры), который намечает общую линию поведения, но не предопределяет жестко конкретные действия и способы достижения игровой цели (выигрыша)

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена

Спасибо за внимание!