

Теоретична та інтегральна підготовка спортсменів

Прохання виключити Ваші мобільні телефони. Дякую!

Литература

1. Волков Л.В., Гассан Аль Табаа, Фауаз Аль Табаа Организация физической подготовки юного спортсмена: уч. пособие. – К.: УГУФВС-ПХГПИ. – 86 с.
2. Грибан Г.П. Волевая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. – К.: Здоровье, 1993. – 214 с.
3. Джинджарадзе Н.Г. Інформаційна культура. – К.: Українські пропілеї, 1999. – 148 с.
4. Жордочко Р.В., Поліщук В.Д. Легка атлетика: Навч. посібник. – К.: Вища школа, 1994. – 159 с.
5. Козлов Н.И. Истинная правда или учебник для психолога по жизни. – М.: Аст-пресс, 1999. – 480 с.
6. Корнелиус Хелена, Фэйр Шошана Выиграть может каждый. – Луганск: Глобус. – 200 с.
7. Курс практической психологии, или как научиться работать и добиваться успеха: Уч. пособие / Автор-составитель Р.Р. Кашапов. – Ижевск: Удм.й ун-т, 1996. – 448 с.
8. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории: уч. Пособие. – М.: Просвещение, 1991. – 192 с.
9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 807 с.
11. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. – К.: Вища школа, 1986. – С. 103-210.
12. Савченко В.Г. Основи психологічної підготовки спортсменів високої кваліфікації (на матеріалі боксу). Автореф. ... д.пед.н. / 24.00.01. – К.: УДУФВС, 1997. – 48 с.
13. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 334 с.

Теоретична підготовка - це процес засвоєння спеціальних знань, які забезпечують основу свідомого і активного ставлення спортсмена до процесу тренування і участі в змаганнях.

Завдання теоретичної підготовки - створити передумови для більш ефективного засвоєння і використання спортсменом спеціальних знань, що забезпечить свідомі його дії в умовах тренувальної та змагальної діяльності.

Провідну роль в теоретичній підготовці спортсмена відіграє тренер

Форми теоретичної підготовки:

- спеціально організовані заняття;
- на тренувальних заняттях в процесі пояснення цілей і завдань заняття, аналізу якості виконання окремих завдань тренера, в процесі теоретичного аналізу результатів тренування або участі в змаганнях;
- самостійне вивчення спеціальної літератури з різних питань теорії та методики спортивного тренування.

Програма теоретичної підготовки повинна включати наступні напрямки:

- 1) загальні поняття про систему фізичного виховання і спорту,
- 2) питання виховання спортсменів у дусі вимог загальнолюдської моралі, стану сучасної системи спортивної підготовки.
- 3) завдання, засоби і методи розвитку сили, швидкості, витривалості, координаційних здібностей та виховання морально-вольових якостей;
- 4) завдання, засоби і методи технічної і тактичної підготовки в обраному виді спорту;
- 5) планування тренувальних занять, малих, середніх і великих циклів підготовки, а також планування багаторічної тренування;
- 6) структура змагальної діяльності та особливості безпосередньої підготовки до змагань;
- 7) ведення щоденника тренувань, облік параметрів тренувальної та змагальної навантаження і методика їх аналізу,
- 8) основи лікарського контролю та самоконтролю,
- 9) правила змагань, підготовки інвентарю до тренування і змагань, техніка безпеки;
- 10) тематика, яка висвітлює особливості режиму дня, харчування, зарядки, роль водних процедур і загартовування, масажу, самомасажу
- 11) Знання з суміжних наук: анатомія, фізіологія, психологія та ін.

Засоби теоретичної підготовки

розповідь;

лекція;

дискусія;

бесіда;

вивчення та аналіз документів, спеціальної

літератури;

показ;

реферати;

науково-дослідна робота;

практична діяльність.

Фактори, що сприяють підвищенню ефективності теоретичної підготовки

- доступність інформації;
- цікава форма надання інформації;
- наочність викладу, використання ілюстрацій;
- різноплановість інформації;
- зв'язок отриманої інформації з практичною діяльністю;
- усвідомленість процесу освоєння знань;
- мотивація людини.

Контроль теоретичної підготовленості

опитування

анкетування

тестування

виконання практичних і теоретичних завдань

Теоретична підготовка в питаннях освоєння нової техніки

- створення уявлення про раціональну техніку рухів та перевірка створеного уявлення;
- формування рухового уміння;
- вдосконалення виконання вправи;
- стабілізація рухової навички;
- формування варіативного навички.



Інтегральна підготовка

Інтегральна підготовка полягає в поєднанні, об'єднанні в єдине ціле різних сторін підготовленості, що дозволяє з максимальною ефективністю реалізувати руховий, функціональний, психологічний потенціал в специфічних умовах змагальної діяльності

Найбільш раціональною

формою інтегральної підготовки є **змагання!**

Змагальна діяльність створює виняткові умови для комплексного прояву рухових якостей і функціональних можливостей спортсмена при необхідності демонстрації високого рівня техніко-тактичних умінь і навичок.

Психологічна напруженість рухової діяльності в умовах змагань створює додаткове стимулюючий вплив, що дозволяє максимально мобілізувати потенціал спортсмена.

При вирішенні завдань інтегральної підготовки необхідно дозувати ступінь психологічної напруги у змаганнях з урахуванням віку та рівня кваліфікації спортсмена

Надмірне перевантаження змагальної діяльністю може негативно позначитися не тільки на фізичних і функціональних можливостях спортсмена, але і на загальній інтегральній підготовленості спортсмена.


Важливим моментом інтегральної підготовки є аналіз змагальної діяльності, виявлення слабких і сильних сторін підготовленості спортсменів і розробка подальших стратегій.

Залучення спортсмена до аналізу змагань дозволяє також вирішувати завдання теоретичної підготовки спортсмена та розширення його світогляду.

Особливу увагу потрібно приділяти аналізу змагань при невдалих виступах.

Необхідно дати спортсмену можливість самостійно оцінити показані результати.

Інтегральна підготовка здійснюється в контрольно-підготовчих мезоциклах, коли синтезуються можливості спортсменів, досягнуті в попередніх мезоциклах. Широко використовуються змагальні та спеціально-підготовчі вправи, які максимально наближені до змагальних.



Дякую за увагу!