

Т.С. Гришина

**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Учебно-методическое пособие



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Воронежский государственный институт физической культуры»

Кафедра теории и методика физической культуры, педагогики и психологии

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Воронеж  
2019

**ББК 74**  
**Г85**

Решением Ученого Совета ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры» от «30» апреля 2019 г., Протокол № 10

**Рецензенты:**

**Фетисов А.В.**, Заведующий кафедрой Физической культуры ЦФ «Российский государственный университет правосудия» к.п.н., доцент

**Щеглов В.Н.**, Заведующий кафедрой Теории и методики легкой атлетики и стрельбы ФГБОУ ВО «ВГИФК», к.п.н., профессор

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие / сост. Т.С. Гришина.- Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2019. – 239с.

Учебно-методическое пособие составлено применительно к дисциплине «Профессионально-физкультурное совершенствование» программы подготовки бакалавров, по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Физкультурное образование».

Учебно-методическое пособие соответствует требованиям ФГОС и обеспечивает достижение целей образования, расширяя объем знаний по предмету, совершенствуя профессиональные компетенции в рамках выбранного профиля.

Данное учебно-методическое пособие адресовано студентам институтов физической культуры, а также может быть применено в подготовке обучающихся факультетов физического воспитания педагогических вузов.

Курс изложен по разделам модуля дисциплины, позволяющим варьировать объем и сложность освещения отдельных тем с учетом задач подготовки и уровня знаний студентов.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

---

ВВЕДЕНИЕ.....	5
Организация учебного процесса по ПФС.....	7
<b>РАЗДЕЛ 1. Дисциплина ПФС в системе профессионального физкультурного образования. Основные стороны в системе подготовки спортсменов.....</b>	<b>12</b>
Тема 1.1. Основные составляющие профессионализма педагога по физической культуре и спорту в системе подготовки спортсменов.....	12
Тема 1.2. Основные стороны в системе подготовки спортсменов. Определение общей цели, достигаемой в процессе подготовки спортсменов.....	21
Тема 1.3. Общие и специальные принципы подготовки спортсмена; закономерности, определяющие их.....	29
Тема 1.4. Комплексная целевая программа подготовки спортсменов	
Планирование процесса спортивной подготовки .....	36
<b>РАЗДЕЛ 2. Основные разделы спортивной подготовки .....</b>	<b>54</b>
Тема 2.1. Физическая подготовка .....	54
Тема 2.2. Техническая подготовка.....	99
Тема 2.3. Тактическая подготовка .....	115
Тема 2.4. Психологическая и интеллектуальная подготовка.....	129
<b>РАЗДЕЛ 3. Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований .....</b>	<b>143</b>
Тема 3.1. Соревнования и соревновательная деятельность – первостепенная и неотъемлемая черта спорта.....	143
Тема 3.2. Структура соревновательной деятельности. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте .....	153
<b>РАЗДЕЛ 4. Методика построения тренировочного процесса .....</b>	<b>168</b>
Тема 4.1 Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов) .....	168
Тема 4.2 Структура средних циклов тренировки (мезоциклов) .....	174
Тема 4.3 Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых и полугодовых .....	179
Тема 4.4 Структура многолетней подготовки, задачи и критерии отбора на этапах многолетней спортивной подготовки.....	188
Тема 4.5. Управление подготовкой спортсменов	
Моделирование и прогнозирование в спортивной тренировке.....	214
Используемая литература .....	229
Рекомендуемая литература.....	231
Приложение .....	233

## ВВЕДЕНИЕ

---

Настоящее учебно-методическое пособие по предмету «Профессионально-физкультурное совершенствование» адресовано студентам институтов физической культуры, а также может быть применено в подготовке обучающихся факультетов физического воспитания педагогических вузов. Пособие составлено в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль подготовки «Физкультурное образование».

Для достижения должного уровня профессиональной готовности выпускника ВУЗа определен перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, сформулированные в компетентностном формате, которые служат критериями оценки эффективности подготовки студентов.

Дисциплина «Профессионально-физкультурное совершенствование» (ПФС) направлена на решение важнейшей задачи - формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности бакалавра в сфере физической культуры и спорта. Эта дисциплина призвана обеспечить глубокое осмысление основ профессиональной деятельности будущего специалиста и привить студентам навыки практической реализации основных теоретических положений через специфику избранного вида спорта.

Основные цели и задачи дисциплины вытекают из основных направлений модернизации педагогического образования, которая осуществляется в русле антропологических и аксиологических подходов. Отмеченные подходы в профессиональном образовании, предполагают выделение в качестве главной цели - формирование профессионального мышления, основанного на осознании сущности своей профессиональной деятельности.

Дисциплина ПФС ориентирует на подготовку к тренерской деятельности и предусматривает формирование у студентов способности совершенствоваться

индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владение техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности в избранном виде спорта, обеспечивающих достаточный уровень спортивной подготовленности.

**Цель дисциплины** – освоение студентами знаний, методических и практических умений и навыков в области профессионально-физкультурного совершенствования.

**Задачи:**

- осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов;

- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата;

- совершенствование навыков контроля и самоконтроля за уровнем физической подготовленности и функциональным состоянием;

- осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности, обучающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс;

- совершенствовать профессиональные умения физкультурно-спортивной деятельности на примере избранного вида спорта.

Изучение дисциплины направлено на формирование у студента следующих профессиональных **компетенций:**

- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;

- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и

поддерживать спортивную форму.

Дисциплина «Профессионально-физкультурное совершенствование» относится к циклу вариативной части образовательной программы как обязательная дисциплина. В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается с 1 по 4 курс обучения.

При составлении рабочей программы предмета «Профессионально-физкультурное совершенствование» материал был разделен на четыре раздела, каждый из которых включает в себя методический и практический разделы.

**Наименование разделов дисциплины:**

1) Дисциплина ПФС в системе профессионального физкультурного образования. Цели, задачи, содержание, организация.

2) Основные разделы спортивной подготовки (на примере избранного вида спорта).

3) Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований (на примере избранного вида спорта).

4) Методика построения тренировочного процесса (на примере избранного вида спорта).

Итоговая оценка качества усвоения знаний, умений и навыков включает в себя: текущий контроль студентов, который проводится в виде опросов, разбора, анализа тренировочных занятий, проводимых в течение курса и промежуточный контроль состоящий из зачетов с первого по седьмой семестр.

В программе дисциплины предусмотрено выполнение самостоятельных работ студентов под контролем ведущего преподавателя. Материалы самостоятельной работы являются основой для раскрытия научно-технического творчества, получения требуемой информации.

## Организация учебного процесса по ПФС

---

Изучение дисциплины ПФС имеет ряд особенностей, отличающих ее от других дисциплин учебного плана.

Во-первых, курс ПФС изучается на всем протяжении обучения в вузе. Это создает благоприятные условия для получения студентами в процессе профессиональной подготовки полезной информации из других дисциплин учебного плана, прежде всего предметного цикла.

Во-вторых, студент имеет возможность повысить уровень спортивной подготовленности в избранном виде спорта.

В-третьих, с учебной группой ПФС с первого до последнего курса работает, как правило, один и тот же преподаватель.

ПФС реализуется в форме практических занятий, в которые включены методический и практический разделы и самостоятельных работы студентов.

На методических занятиях углубляются и расширяются знания по теории и методике подготовки спортсменов в избранном виде спорта, планированию, анализу и контролю индивидуальной подготовки, самоконтролю, ведению дневника тренировки и т.п.

На практических занятиях студенты овладевают всеми разделами подготовки спортсмена и осваивают навыки тренировочной и соревновательной деятельности. Задача занятий по виду спорта состоит в овладении техникой и тактикой избранного вида спорта, а также в повышении уровня кондиционной и координационной подготовки. Задача соревновательной деятельности - возможно более полная реализация своих возможностей с целью выполнения разряда или получения звания в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией. Участие в соревнованиях рассматриваются как обязательная часть учебной работы студентов. Активность работы студентов на практических занятиях усилена введением формы самостоятельной работы студентов (СРС).



Сущность СРС состоит в том, что каждый студент получает свое индивидуальное задание, связанное со спецификой вида спорта. Перед началом выполнения задачи преподаватель дает лишь общие методические указания.

Самостоятельная работа студентов - это изучение и реферирование информации, планирование и составление различной документации (индивидуальные планы, дневники и т.д.), проведение наблюдений, выполнение домашних заданий по теории и практике (физической и технико-тактической подготовке), проведение исследований по курсовой, выпускной квалификационной работе, участие в соревнованиях, судейство соревнований.

Дисциплина ПФС органически связана с видами практик студентов в общеобразовательных, детско-юношеских спортивных школах.

Для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Профессионально-физкультурное совершенствование» разработан фонд оценочных средств (ФОС), который включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета.

Контроль включает в себя две составляющие, определяемые спецификой дисциплины: 1) сдача нормативов по физической подготовленности; 1) собеседование по вопросам методико-теоретического обоснования проведения занятий по указанным разделам.

Педагогическое мастерство оценивается с помощью оценок за проведение учебно-тренировочных занятий как отдельных его частей.

#### Анализ практического занятия

- Тема занятия.....
- Цель занятия.....
- Задачи занятия.....
- Форма проведения занятия.....
- Средства и методы, используемые в процессе занятия.....
- Предполагаемый результат.....

Критерии оценки:

- оценка «отлично» - отсутствие ошибок в технике исполнения двигательного действия и незначительные отклонения в проведении подготовительной и заключительной частях занятия;

- оценка «хорошо» - несущественные ошибки в технике исполнения двигательного действия и существенные в проведении подготовительной и заключительной частях занятия;

- оценка «удовлетворительно» - значительные ошибки в технике исполнения двигательного действия, существенные в проведении основной части занятия, и грубые в подготовительной и заключительной частях;

- оценка «неудовлетворительно» - грубые ошибки в технике исполнения двигательного действия и в проведении различных частей занятия.

Контроль за спортивной подготовленностью осуществляется по специальным нормативам (таблицы 1,2) и выступлением на соревнованиях.

Таблица 1

## Контрольно-педагогические испытания-тесты и нормативы (М)

<i>Наименование № п/п упражнений</i>	<i>Оценка в баллах</i>				
	<i>10</i>	<i>8</i>	<i>6</i>	<i>4</i>	<i>2</i>
Бег 60м (сек)	7,9	8,4	8,8	9,0	9,2
Бег 3000м (мин, сек)	12,00	12,60	13,40	14,30	14,60
Челночный бег 3x10м (сек)	7,0	7,4	7,7	8,0	8,6
Подтягивание на перекладине (раз)	15	13	12	10	6
Поднимание туловища из положения, лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)	50	45	40	35	30
Прыжок в длину с места (см)	240	230	225	210	200
Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи см)	+13	+10	+8	+6	+3

Таблица 2

## Контрольно-педагогические испытания-тесты и нормативы (Ж)

<i>Наименование №п/п упражнений</i>	<i>Оценка в баллах</i>				
	<i>10</i>	<i>8</i>	<i>6</i>	<i>4</i>	<i>2</i>
Бег 60м (сек)	9,2	9,6	9,6	10,2	10,6
Бег 2000м (мин, сек)	10,50	12,30	12,60	13,10	13,30
Челночный бег 3x10м (сек)	8,0	8,5	8,8	9,0	9,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	17	14	12	10	9
Поднимание туловища из положения, лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)	48	43	38	35	30
Прыжок в длину с места (см)	195	185	180	170	150
Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи см)	+16	+14	+11	+8	+5

**Раздел 1. Дисциплина ПФС в системе профессионального  
физкультурного образования**  
**Основные стороны в системе подготовки спортсменов**

---

**Тема 1.1. Основные составляющие профессионализма педагога по физической культуре и спорту в системе подготовки спортсменов**

**Требования к уровню подготовки студентов по Теме 1.1.**

- иметь представление о педагогической сущности профессиональной деятельности тренера в физическом воспитании;
- классифицировать уровни деятельности преподавателя-тренера, выделять функции тренера;
- анализировать деятельность преподавателя-тренера, определять уровень деятельности тренера по виду спорта.

Дисциплина ПФС имеет большое значение в обеспечении высокого уровня профессиональной готовности выпускников вузов, осуществляющих подготовку специалистов физической культуры и спорта. Она непосредственно связана с учебно-тренировочным процессом и совершенствованием студентов как действующих спортсменов и будущих тренеров.

Обобщенная характеристика деятельности специалиста в области физической культуры и спорта представлена в государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования с позиции ее функционального назначения, профессиональных умений и способностей.

**Во-первых**, профессиональная деятельность специалиста по физической культуре и спорту направлена на изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей человека, на разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни. На практическую

реализацию принципов средствами физической культуры и спорта, на формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта.

**Во вторых,** педагогическая, тренерская деятельность предполагает: умение оценивать физическое и функциональное состояние индивида, его пригодность к занятиям тем или иным видом физкультурно-спортивной деятельности; определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида. А также возможность оценивать эффективность используемых средств и методов в учебном и тренировочном процессе; способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом; умение выделять и формировать актуальные проблемы в сфере физической культуры и спорта, формировать логику и методологию научных исследований; умение работать с результатами исследований, используя для этого компьютерную технику и компьютерные программы; умение анализировать ценности и эффективность видов рекреационной и реабилитационной деятельности, прогнозировать условия и направления сферы досуга, активного отдыха различных категорий населения.

### **Деятельность педагога по физической культуре, тренера по виду спорта, основные составляющие их профессионализма**

Успешность работы педагога по физической культуре, тренера в спорте, учителя физической культуры зависит от уровня профессионализма.

**Профессионал** - это специалист, овладевший высоким уровнем профессиональной деятельности, сознательно изменяющий и развивающий себя в ходе осуществления труда, вносящий свой индивидуальный творческий вклад в профессию, нашедший свое индивидуальное предназначение, стимулирующий в обществе интерес к результатам своей профессиональной деятельности и повышающий престиж своей профессии в обществе.

Профессионализм в любой области определяется тем, какие мотивы побуждают человека, какой смысл имеет в его жизни профессиональная деятельность, какие цели он ставит и т.д., а также какие технологии, средства человек применяет для достижения поставленных целей. Важно отметить, что обучение в вузе обеспечивает определенный уровень профессиональной готовности выпускника, и чем выше этот уровень, тем больше оснований к тому, что становление профессионализма будет более успешным, так как профессионалом человек становится только в процессе профессиональной деятельности.

Теоретико-практические основы профессионализма разрабатывает наука акмеология (от греч. Акме - вершина зрелости, достижений), которая рассматривает во взаимосвязи объективные и субъективные условия, позволяющие человеку достичь наивысшей для него результативности в его профессиональной деятельности.

В акмеологии выделяют ***три периода становления личности и достижения вершины профессионализма.***

Первый (допредстартовый) - определяется задатками человека, его одаренностью, способностями, семейным и школьным воспитанием и развитием.

Второй (предстартовый) - воспитанием, образованием, обучением в профессиональном учебном заведении.

Третий (стартовый) - это период самодвижения к вершинам профессионализма в самостоятельной профессиональной деятельности на протяжении трудовой жизни.

На этой основе в непрерывном физкультурном профессиональном образовании выделяют три этапа: первый - допрофессиональный (довузовский); второй - базовый профессиональный (вузовский); третий - этап профессионального совершенствования (послевузовский).

Работа на допрофессиональном (довузовском) этапе проводится совместными усилиями школы, высших и средних физкультурных учебных заведений. На этом этапе успех зависит от двух факторов - качества дошкольного и

школьного физического воспитания и работы по профориентации и предварительной профессиональной подготовке. Высокое качество физического воспитания и спорта в общеобразовательных и спортивных школах обеспечивает необходимый уровень специальных двигательных навыков и качеств, здоровья, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях.

На базовом этапе профессиональной подготовки работа строится на основе целевых установок, структуры деятельности и модели педагога (учителя, тренера), в которых заключена совокупность социальных требований: с одной стороны - по комплексу знаний, умений и навыков, с другой - по уровню мировоззренческих, нравственных и социальных качеств.

Различают модель специалиста (работающего, функционирующего) и модель подготовки специалиста (для организации профессионального обучения на основе модели специалиста). Модель специалиста обычно включает в себя профессиограмму (описание требований к деятельности и личности специалиста).

Социальный заказ и модель специалиста определяют структуру и содержание процесса подготовки будущих педагогов по физической культуре, тренеров по спорту на факультетах физической культуры, набор дисциплин учебного плана, содержание учебных программ по этим дисциплинам, всю «технологическую линию» профессиональной подготовки.

Деятельность тренера по виду спорта предъявляет к человеку ряд профессиональных требований, степень соответствия которым предопределяет уровень профессионализма. Следует отметить, что выдающийся спортсмен необязательно станет выдающимся тренером, если займется тренерской деятельностью. Дело в том, что у спортсмена свои основы высочайшего профессионализма, у тренера - свои.

Для специалистов по физической культуре и спорту оптимальный уровень двигательной подготовленности является компонентом профессиональной деятельности, поэтому освоение арсенала двигательных действий на должном уровне имеет большое значение. Следует отметить, что здесь нужен такой

уровень, который давал бы возможность специалисту в полной мере реализовать свою профессиональную деятельность, успех которой далеко не исчерпывается уровнем двигательного компонента.

### **Профессиональные умения и навыки преподавателя по физической культуре, тренера**

В настоящее время личности тренера должно быть уделено первостепенное внимание, так как тренер - главная фигура в подготовке спортсмена.

Когда мы говорим о выполнении тренером-преподавателем своих профессиональных обязанностей, то подразумеваем под этим то, что тренер должен обладать соответствующими знаниями, умениями, навыками и творческой активностью.

Деятельность тренера носит многогранный характер, и разделение ее на выполнение отдельных функций чисто условно.

Основной предпосылкой педагогического мастерства тренера является наличие педагогических способностей. В структуру педагогических способностей входят следующие их виды.

***Перцептивные способности*** включают педагогическую наблюдательность, позволяющую проникать во внутренний мир воспитанника, понимать его переживания и состояния, видеть тенденции изменения его личности, подмечать положительные качества и максимально использовать их в процессе воспитания, выявлять его интересы и склонности, привязанности, наиболее авторитетных для него лиц и использовать их влияние в педагогическом процессе. Педагогически направленное внимание позволяет отбирать факты, значимые для работы с юными спортсменами, за каждым поступком и действием ученика видеть педагогическую ситуацию, требующую тщательного анализа. Распределенное внимание позволяет не упускать из поля зрения группу в целом и каждого воспитанника в отдельности, сочетать



фронтальную работу с индивидуальной.

**Конструктивные способности** являются условием успешного проектирования и формирования личности и коллектива юных спортсменов. Тренер должен предвидеть результаты своей деятельности, предугадывать поведение воспитанника в педагогических ситуациях. Этому способствует педагогически направленное воображение и педагогический склад ума. Конструктивные способности помогают тренеру анализировать педагогическую ситуацию и выбирать единственно верное в каждом случае средство воздействия на личность и коллектив.

**Дидактические способности** позволяют наиболее доходчиво передавать излагаемый материал, соответствующим образом конструируя его и адаптируя к особенностям личности воспитанников, стимулировать их самостоятельную мысль, мобилизовывать внимание, преодолевать расслабленность, вялость и апатию на занятиях. Эти способности помогают тренеру постоянно совершенствовать методы передачи знаний юным спортсменам, проводить занятия творчески.

**Экспрессивные способности** проявляются в наиболее эффективном с педагогической точки зрения выражении своих мыслей, знаний, убеждений, чувств с помощью речи, мимики и пантомимы. Речь тренера всегда должна отличаться внутренней силой, убежденностью. Большое значение имеют культура речи, хорошая дикция, эмоциональное, но четкое построение фраз, отсутствие стилистических и грамматических погрешностей, умение говорить экспромтом. Жесты и мимика оживляют речь, делают ее образной, эмоционально насыщенной. Тренер должен разнообразить свою речь юмором, шуткой, доброжелательной иронией.

**Коммуникативные способности** помогают тренеру устанавливать с воспитанниками наиболее благоприятные взаимоотношения. Коммуникативность тренера наиболее ярко проявляется в его педагогическом такте, умении избегать конфликтов. В коммуникативных способностях

большое место занимает эмпатия, т. е. способность эмоционально отзываться на переживания других людей. Коммуникативные способности проявляются в общении не только с юными спортсменами, но и со всеми, кто может быть привлечен к воспитательной работе с детскими спортивными коллективами.

**Организаторские способности** тренера проявляются в организации жизни и быта юных спортсменов, их учебы, труда, отдыха, в установлении деловых внутриколлективных связей и отношений. Они включают способность оценивать обстановку, принимать решения и добиваться их исполнения. Организаторские способности зависят от целого комплекса личностных качеств тренера (быстроты и гибкости мышления, решительности, выдержки, настойчивости, требовательности, чувства ответственности за воспитание подростков и т.п.).

**Академические способности** (способности к научным исследованиям, обобщение своего опыта) необходимы тренеру для постоянного совершенствования в области психологии и педагогики, внедрения в свою деятельность научно-исследовательских методов работы.

Исходя из вышесказанного, тренер выполняет ряд следующих функций:

**Коммуникативные функции.** Тренер должен знать своих воспитанников, их познавательные интересы, их способности, темперамент, отношение родителей к занятиям спортом их детей; уметь находить с воспитанниками общий язык, проводить специальные беседы о моральном облике спортсмена, поддерживать связь с общеобразовательной школой, институтом, производством, семьей, вести культурно-массовую работу, регулярно и равномерно уделять свое внимание спортсменам.

**Организаторские функции** подразделяются на: функции отбора, учебно-тренировочные функции, функции планирования, контроля за учебно-тренировочным процессом, судейские и секундантские. Функции отбора основаны на знаниях: основных закономерностей развития организма; модельных характеристик спортсмена; принципов, средств, форм и методов

отбора. Тренер должен уметь: прогнозировать и предвидеть спортивные результаты; осуществлять набор способных детей в группы начальной подготовки; проводить отбор в учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства; пользоваться средствами и методами отбора.

**Учебно-тренировочные** функции тренера подразумевают знание принципов, средств, форм и методов обучения и совершенствования и умение их использовать; знание специальной терминологии; умение определить специальные способности ученика, его черты характера, интеллектуальный уровень, степень развития творческого мышления, отношение к выполнению тренировочной работы. Тренер должен уметь обучать наиболее рациональной технике и тактике; формировать, совершенствовать определенные физические, психические качества спортсмена.

Эффективность функций планирования определяет знание и прогнозирование конечной цели подготовки, целей и задач ее этапов и периодов, а также подбор наиболее подходящих для решения поставленных промежуточных задач средств и методов.

**Функции контроля** за учебно-тренировочным процессом подразумевают знание и корректное применение средств и методов управления и контроля в спорте.

**Судейская функция** выражается в знании правил соревнований и выполнении при необходимости обязанностей судей на любом участке судейской работы.

**Научно-исследовательская** функция предполагает знание и корректное применение средств и методов исследования; обработку и интерпретацию полученных данных с использованием последних достижений науки.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Раскройте суть педагогической деятельности преподавателя-тренера
2. Назовите функции преподавателя-тренера.
3. Охарактеризуйте уровни деятельности тренера.
4. Раскройте структуру личности тренера.
5. Перечислите и охарактеризуйте умения педагога-тренера.
6. Какие виды способностей входят в структуру педагогических способностей тренера.

## **Тема 1.2. Основные стороны в системе подготовки спортсменов**

### **Определение общей цели, достигаемой в процессе подготовки спортсменов**

#### **Требования к уровню подготовки студентов по Теме 1.2.**

- иметь представление о факторах и тенденциях развития спортивных достижений;
- классифицировать типы и виды спорта по предмету состязания.

#### **Общей целью, достигаемая в процессе подготовки спортсменов**

**Цель спортивной тренировки как педагогического процесса** – обучить спортивной технике и тактике, обеспечить технико-тактическое мастерство, развитие физических, психических, моральных и волевых качеств, создать условия для высоких спортивных достижений на соревнованиях.

Цель *конкретизируется в задачах спортивной тренировки*, из них основные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, плавании и др.);
- развитие специальных способностей и качеств, лежащих в основе успешного овладения техникой и тактикой вида спорта;
- совершенное овладение спортивной техникой; совершенное овладение спортивной тактикой; достижение высокого уровня командной подготовленности (в командных видах);
- приобретение теоретических знаний и практических умений (по планированию, учету, ведению дневника, методике обучения, судейству,

средствам профилактики и восстановления);

- достижение интеграции всех качеств, навыков и знаний, умения реализовать в соревнованиях все приобретенное на тренировочных занятиях;

- предупреждение спортивных травм, перенапряжений, проведение реабилитационно-профилактических и восстановительных мероприятий.

Достижение цели и решение задач осуществляется при помощи многообразных средств и методов, объединенных в компоненты тренировки, системы тренирующих воздействий в специальных - тренировочных — занятиях, которые являются, как уже говорилось, систематическими, круглогодичными и многолетними.

***Задачи тренировки, направленность компонентов дифференцируются в зависимости от уровня квалификации спортсменов.***

Так, в работе с квалифицированными спортсменами основные усилия направлены на повышение спортивно-технического мастерства и достижение высоких спортивных результатов.

В системе подготовки резервов на начальном этапе внимание направлено на качественный отбор, овладение основами техники и тактики и т.д., на последнем этапе акцент делается на адаптацию юниоров к тренировочному режиму в спорте высших достижений.

Задачи и содержание тренировок для школьных спортивных секций и спортивных школ имеют существенные различия, несмотря на то что возраст занимающихся один.

В каждом случае устанавливается связь с целью системы подготовки, ее модельными характеристиками, а затем определяются вопросы построения тренировки, выбора средств и методов, контрольных нормативов и т.д.

### **О значении, факторах и тенденциях развития спортивных достижений**

Спортивное достижение в каждом индивидуальном случае представляет собой факт демонстрации спортсменом своих возможностей в избранном виде

спорта и оценку этого факта в каких-либо признанных критериях спортивного успеха. Высшие (абсолютные) спортивные достижения являются своего рода эталонами человеческих возможностей, реализованных в спорте на данный момент его развития. Ориентируясь на них, каждый может соизмерить свои личные спортивные успехи и наметить реальную меру их увеличения. В этом заключается эталонная и стимулирующая роль спортивных достижений.

**Спортивное достижение** - всегда многофакторное явление. В числе основных факторов и условий, прямо или косвенно влияющих на динамику спортивных достижений в обществе, можно выделить такие, как: индивидуальная одаренность спортсменов и степень подготовленности к достижению; эффективность системы спортивной подготовки, ее содержание, организация и материально-техническое обеспечение; размах спортивного движения и общие социальные условия его развития.

При прочих равных условиях **уровень индивидуального спортивного достижения** есть производная от одаренности спортсмена и степени его, подготовленности к достижению. Первый из этих факторов относительно консервативен, поскольку в основе его лежат природные задатки. Второй же динамичен - он непрерывно меняется в результате занятий спортом как следствие целесообразной деятельности. Это значит, что решающим фактором, непосредственно влияющим на рост достижений спортсмена, является целенаправленная подготовка, в ходе которой он осваивает рациональные формы движений, совершенствует их и, направленно воздействуя на свои природные задатки, добивается развития способностей, необходимых для прогресса в спорте. Одно из обязательных условий при этом значительные затраты усилий спортсмена на самосовершенствование. Примечательно, что стремительный рост достижений на современном этапе развития спорта происходит в условиях соответствующего возрастания объема тренировочной работы. Даже очень одаренный спортсмен не добьется сколько-нибудь выдающихся результатов, если не будет упорно трудиться, систематически готовить себя к каждому

очередному достижению, тренироваться.

По мере совершенствования системы спортивной подготовки она оказывает все более существенное влияние на общий уровень спортивных достижений. Это объясняется, в частности, разработкой новых научно оправданных средств и методов тренировки, изысканием новых, более рациональных способов выполнения спортивных упражнений (спортивной техники и тактики), совершенствованием спортивного инвентаря и оборудования, а также всех других компонентов и условий системы спортивной подготовки. Отсюда ясно, что спортивные достижения, их общий уровень и динамика являются как бы обобщенными показателями развития спортивной культуры в обществе, наглядными критериями качества школы спорта, сложившейся в той или иной стране, а в какой-то мере и одним из показателей прогресса культуры в целом.

*Спорт как общественное явление* органически включен в систему социальных отношений и обусловлен в своем развитии социально-экономическими и связанными с ними факторами. Поэтому уровень спортивных достижений той или иной страны зависит, в конечном счете, от коренных условий материальной жизни общества и его социальной организации, определяющих развитие спортивного движения.

Как свидетельствует социолого-статистический анализ, достижения различных стран на олимпийской арене коррелируют с показателями материального благосостояния народа (в расчете по размерам национального дохода и калорийности питания, на душу населения), а также с показателями средней продолжительности жизни, общей численности и грамотности населения.

Существует предположение, что *историческая динамика спортивных достижений* имеет тенденцию, описываемую так называемой логистической кривой. В ней различают три периода, или стадии. Первый период, относящийся к началу истории того или иного вида спорта, характеризуется



несоразмерно большими темпами прироста спортивных достижений. Во втором периоде прирост спортивных достижений пропорционален изменению движущих факторов. В третьем периоде темпы прироста достижений постепенно уменьшаются, спортивные результаты продолжают расти, но каждое очередное превышение их дается все большим трудом.

*Фактическая динамика* современных спортивных достижений в некоторых видах спорта соответствует третьему, из указанных периодов. Однако такая тенденция является далеко не всеобщей. В ряде видов достижения изменяются явно неравномерно, причем в последние десятилетия все чаще наблюдается увеличение степени их прироста, т. е. ускорение их развития.

*Общая черта динамики* спортивных достижений на современном этапе состоит в том, что их уровень в целом неуклонно повышается, причем это относится не только к абсолютным достижениям, но и ко всей их совокупности. Судя по всему, человечество в своей спортивной истории в целом еще не подошло к тому рубежу, когда потенциальные возможности прироста достижений начинают хронически убывать.

Причины удивительного прогресса спортивных достижений заключены, более всего, в общих социальных факторах развития спорта и обусловленном ими возрастании его общекультурного, педагогического, эстетического и экономического значения.

### **Социальные функции спорта и основные стороны спортивного движения**

*Эталонное значение спорта.* При исходном определении спорта отмечалось, что он сформировался как деятельность, для которой характерны унифицированные способы объективного сравнения достижений. Зафиксированные в спорте становятся как бы эталонами оценки возможностей человека, реализованных в данных достижениях, и в то же время играют роль наглядных ориентиров на пути к дальнейшему расширению их видимых

границ.

***Эвристическое значение спорта.*** Спортивной деятельности, направленной к высшим достижениям, внутренне присущ творческий поисковый, эвристический характер. Путь к новым рекордам - вечный поиск. Ведь каждый, кто претендует на действительно новое спортивное достижение, должен найти новые способы мобилизации и увеличения потенциальных возможностей организма, научиться эффективно использовать их, с тем, чтобы подняться на уровень спортивной работоспособности, никем ранее не достигнутый. Сказанное характеризует существенное значение спорта как деятельности, выявляющей возможности человека и раздвигающей их границы. Этим во многом определяются как личностная, так и социальная ценность спорта, его вклад в культуру общества, широкое использование в общественно значимых целях.

***Спорт как средство разностороннего развития, воспитания, подготовки к жизненной практике.*** Благодаря направленности к высшим достижениям, творческому характеру и другим своим чертам спорт является одним из действеннейших факторов разностороннего развития человека, совершенствования физических и психических способностей, формирования полезных в жизни навыков и умений. С самого начала своей истории, он стал важным элементом социальной практики воспитания, как эффективное средство решения образовательно-воспитательных задач.

Межколлективные, межнациональные и международные спортивные связи вводят спортсмена в сферу широких социальных отношений, что чрезвычайно увеличивает роль спортивной деятельности как фактора социального формирования личности.

Благотворно воздействуя на жизненные силы организма, и будучи одновременно - источником положительных эмоций, спорт является одной из популярнейших форм организации здорового досуга, активного отдыха и развлечения. Эту роль спорта трудно переоценить, если, однако, спортивная

деятельность не сводится к эпизодическим «спортивным мероприятиям». По сравнению с другими видами деятельности, используемыми в аналогичных целях, спорт предъявляет к функциональным возможностям организма наиболее значительные запросы, а потому требует и к себе достаточно серьезного отношения.

**Эстетические свойства спорта.** Спорт издавна пользуется популярностью в качестве зрелища. Современные технические средства массовых коммуникаций, особенно телевидение, способствовали тому, что аудитория спортивных зрелищ необычайно расширилась. Спортивные события проходят сейчас в подлинно всемирной аудитории. Соответственно возрастает и влияние спорта на эмоциональный мир человечества. В основе зрелищной привлекательности спорта лежат объективно присущие ему эстетические свойства.

Спорт как сфера широких социальных отношений. Непосредственно в процессе спортивной деятельности и в связи с ней люди вступают в разнообразные отношения. Эти специфически спортивные отношения всегда в той или иной мере включены в более широкую систему социальных отношений. Совокупность данных отношений является определяющей основой формирующего влияния спорта на личность, приобщения занимающихся спортом к общественной жизни, приобретения ими социального опыта (социализация личности).

**Экономическое значение спорта.** Для целостной характеристики спорта как общественного явления важно иметь в виду и его немалое экономическое значение. Материальные вложения общества в развитие спорта многократно «окупаются», прежде всего, повышением общей работоспособности, укреплением здоровья, творческим долголетием человека - самого ценного «капитала» общества. Экономическое значение имеют также финансовые средства, получаемые от спортивных зрелищ, эксплуатации спортивных сооружений и из других источников, прямо или косвенно

связанных со спортом.

Все изложенное характеризует спорт как многогранное общественное явление, имеющее существенное общекультурное, эстетическое, педагогическое и экономическое значение. Отсюда понятны причины всевозрастающего внимания к спорту в обществе.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Раскройте цель спортивной тренировки как педагогического процесса
2. Покажите социальную значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России.
3. Рассмотрите основные тенденции развития избранного вида спорта на современном этапе.

## Тема 1.3. Общие и специальные принципы подготовки спортсмена Закономерности их определяющие

### Требования к уровню подготовки студентов по Теме 1.3.

- иметь представление об общих и специальных принципах подготовки спортсмена.

### Общие и специальные принципы подготовки спортсмена

**Принципы** – обобщенные краеугольных положений установочного характера, которые призваны в идеале отображать основные ее закономерности и, вместе с тем, давать возможно четкую ориентацию на то, как следует соблюдать их в типичных условиях спортивной практики.

**Закономерности** (как объективные начала) первичны, принципы (как отображение закономерностей) вторичны.

Излагая принципы, значимые для верной ориентации деятельности тренера в подготовке спортсмена, в специальной литературе обычно в первую очередь называют *общепедагогические*, в том числе дидактические принципы, которые сложились в сфере общей педагогики, объединяющей прикладные знания о правилах обучения и воспитания (положения, известные под наименованием принципов сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и т.д.).

В то же время спортивная тренировка имеет свои специфические принципы.

**Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация.** Если при использовании физических упражнений без спортивных целей реализуется лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность именно к максимуму. И хотя этот максимум индивидуально различен, закономерным является стремление каждого пройти по пути спортивного совершенствования возможно дальше. Такая устремленность

стимулируется всей организацией и условиями спортивной деятельности, особенно системой спортивных состязаний.

Установка на высшие показатели реализуется посредством соответствующего построения спортивной тренировки, использования наиболее действенных (в смысле получения тренировочного эффекта) средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специализации в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает все отличительные черты спортивной тренировки: повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т. д. Таким образом, общий принцип прогрессирования приобретает в спортивной тренировке особое содержание. Его нужно понимать, как требование обеспечить максимально возможную степень совершенствования в определенном виде спорта. А это означает необходимость углубленной специализации.

Специализация, проводимая в соответствии с индивидуальными склонностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и удовлетворить спортивные интересы. Напротив, ошибочный, не отвечающий индивидуальным качествам спортсмена выбор специализации в значительной мере сводит на нет и его усилия, и усилия тренера.

***Единство общей и специальной подготовки спортсмена.*** Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего повышения функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма - взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Хотя каждый вид спорта требует особых

соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность: предельное развитие какого-либо качества возможно лишь в условиях общего повышения функциональных возможностей организма. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом, тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее.

Объективные закономерности спортивного совершенствования требуют, следовательно, чтобы тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию спортсмена. В соответствии с этим в спортивной тренировке нераздельно сочетаются общая и специальная его подготовка.

Единство общей и специальной подготовки заключается во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется, как было уже показано, с учетом особенностей избранного для специализации вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой.

Единство общей и специальной подготовки нужно понимать диалектически как единство противоречивое. Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных этапах спортивного совершенствования.

***Непрерывность.*** Эта черта тренировочного процесса в спорте характеризуется тремя основными положениями:

1) спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс, гарантирующий наибольший кумулятивный эффект спортивной специализации;

2) воздействие каждого последующего тренировочного занятия как бы наслаивается на «следы» предыдущего закрепляя и углубляя их;

3) интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах,

гарантирующих в общей тенденции восстановление и повышение работоспособности.

Суть первых двух положений легко понять в свете общего методического принципа систематичности. Напомним, что когда речь идет о необходимости наслаивать эффект каждого последующего занятия на «следы» предыдущего, то под «следами» обобщенно подразумеваются те функциональные и обусловленные ими изменения в организме, которые вызываются тренировочными занятиями и выражаются в конечном счете в повышении работоспособности спортсмена, в развитии его качеств, формировании или закреплении умений и навыков. Следовательно, принципиальный методический смысл второго положения заключается в требовании не допускать излишне длительных интервалов между тренировочными занятиями, обеспечивать преемственность между ними и тем создавать условия для прогрессирующих достижений.

Благодаря такому подходу к построению тренировочного процесса он отличается от других форм физического воспитания особой уплотненностью, подлинно органичной непрерывностью. Разумеется, не все занятия при этом являются основными и равнозначными по нагрузке.

***Единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам.***

Для динамики нагрузок в процессе тренировки характерно, что они возрастают постепенно и в то же время с тенденцией к предельно возможным. Нагрузки, близкие к пределу функциональных возможностей организма, могут вызывать в нем при известных условиях наиболее интенсивные и глубокие приспособительные перестройки.

Понятие «максимальная нагрузка» это нагрузка, которая находится на границе имеющихся функциональных способностей организма, но ни в коем случае не выходит за пределы его приспособительных возможностей. Оправданная максимальная нагрузка, предъявляя организму запрос, в полной мере его физиологической нормы, является фактором роста тренированности.



В динамике тренировочных нагрузок органически сочетаются две на первый взгляд несовместимые черты — постепенность и «скачки» нагрузки, когда она периодически возрастает до максимальных значений (для данного состояния организма). Постепенность и скачкообразность взаимообусловлены. «Скачки» нагрузок, предъявляющие максимальные запросы к функциональным и адаптационным возможностям организма, оправданы постольку, поскольку они подготовлены на постепенном этапе и становятся обычными на последующих этапах. С другой стороны, постепенность, не соединенная с достаточно высокими темпами повышения нагрузок, ведет к замедленному развитию, а затем и к приостановке роста тренированности. Таким образом, лишь единство указанных черт динамики нагрузок отвечает закономерностям спортивной тренировки.

Поскольку с возрастом происходит естественное снижение функциональных возможностей организма, то тенденция к постоянному увеличению тренировочных нагрузок, вообще говоря, не может быть беспредельной.

***Волнообразность динамики нагрузок.*** Тенденция постепенного и в то же время достаточно стремительного увеличения тренировочных нагрузок наиболее естественно воплощается в их волнообразной динамике, хотя в спортивной тренировке, так же как и в других формах физического воспитания, возможны и другие виды динамики нагрузок (прямолинейно-восходящая, ступенчато-скачкообразная и т. д.).

Выделяются «волны» следующих масштабов:

а) малые, характеризующие динамику нагрузок в микроциклах, которые охватывают несколько дней (в различных случаях от 2 до 7 дней или около того);

б) средние, выражающие общую тенденцию нагрузок нескольких малых «волн» (например, 3-6) в пределах мезоциклов (средних циклов) тренировки;

в) большие, характеризующие общую тенденцию средних «волн» в

периодах больших циклов (макроциклов) тренировки. Волнообразные колебания свойственны как динамике объема, так и динамике интенсивности нагрузок, причем максимальные значения тех и других параметров в большинстве случаев не совпадают. Так, в средних и особенно в больших «волнах» вначале достигают апогея показатели объема (суммарное количество тренировочной работы за неделю и месяц), затем объем стабилизируется и уменьшается, а на этом фоне достигают наибольших значений различные показатели интенсивности (моторная плотность занятий, скоростные и силовые характеристики движений и др.). В малых «волнах» часто наблюдается противоположное соотношение объема и интенсивности: в первой половине микроцикла проводятся занятия более интенсивные, но менее объемные, чем во второй.

Волнообразное изменение тренировочных нагрузок позволяет наилучшим образом разрешать противоречие между их объемом и интенсивностью. Такая динамика дает возможность, разделив во времени апогей «волны» объема и апогей «волны» интенсивности, достигать наибольших значений всех параметров нагрузки и вместе с тем препятствует чрезмерной суммации эффектов тренировочных нагрузок, поскольку систематически включает относительную разгрузку и тем самым гарантирует условия для полноценного восстановления работоспособности и неуклонного роста тренированности.

**Цикличность.** К числу основных закономерностей процесса спортивной тренировки относится также четко выраженная его цикличность, т.е. относительно законченный кругооборот стадий с частичной повторяемостью отдельных упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов.

Каждый очередной цикл соответствующего типа не является простым повторением предыдущего, но выражает тенденции развития тренировочного процесса, в том числе и по уровню тренировочных нагрузок.

Циклы тренировки - наиболее общие формы ее структурной организации.

Этому, способствуют в настоящее время два обстоятельства: во-первых, резкий рост объема и интенсивности нагрузок, которые в современном спорте высших достижений приближаются к границам биологической нормы, и, во-вторых, выравнивание количественных параметров тренировки и уровня мастерства у ведущих спортсменов мира. В методическом же отношении это служит решающей предпосылкой реализации принципа систематичности, поскольку цикличность во многом предопределяет последовательность занятий, порядок изменения нагрузок и все другие стороны системы построения тренировки.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Дайте характеристику общепедагогическим принципам подготовки спортсмена.
2. Раскройте сущность специальных принципов подготовки в соответствии со спецификой избранного вида спорта.

## **Тема 1.4. Планирование процесса спортивной подготовки**

### **Комплексная целевая программа подготовки спортсменов**

#### **Требования к уровню подготовки студентов по Теме 1.4.**

- иметь представление о формах планирования на разных этапах многолетней спортивной подготовки;
- иметь представление о построении комплексной целевой программы подготовки спортсменов, ее структуре;
- уметь осуществлять комплексный контроль.

#### **Планирование в многолетнем аспекте, в годичном цикле, по этапам, неделям, отдельным тренировочным занятиям**

*Технология планирования процесса спортивной подготовки* - это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор и компоновку наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации. Планирование определяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки.

*Предметом планирования тренировочно-соревновательного процесса являются* его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена. Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса. На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливаются величина тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность. Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.

Основная задача *при разработке плана тренировки* состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной

квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения учебно-тренировочного процесса наметить оптимальную программу тренировки.

***Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах:***

- 1) перспективное (на ряд лет);
- 2) текущее (на один год);
- 3) оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие).

***К документам перспективного планирования относятся*** учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.

***Учебный план*** определяет основное направление и продолжительность учебной работы. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия.

Как правило, учебный план делится на два основных раздела: теоретический и практический.

***Учебная программа*** составляется на основе учебного плана и определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены занимающимися. В этом документе раскрываются наиболее целесообразные формы и методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике.

Программа состоит из следующих разделов:

- 1) объяснительной записки;
- 2) изложения программного материала;
- 3) контрольных нормативов и учебных требований;
- 4) рекомендуемых учебных пособий.

***Многолетний (перспективный) план*** подготовки спортсменов составляется на различные сроки в зависимости от возраста, уровня

подготовленности спортсменов, их спортивного стажа. Для спортсменов младшего возраста целесообразно составлять групповые перспективные планы на 2-3 года. Для квалифицированных спортсменов необходимо разрабатывать как групповые, так и индивидуальные планы на 4 и даже 8 лет.

**В перспективный план должны быть включены** лишь основные показатели (без излишней детализации), опираясь на которые можно было бы правильно составить годовые планы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена или команды включает следующие разделы: краткая характеристика занимающихся (спортсмена, команды); цель многолетней подготовки, главные задачи по годам; структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов; основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла; главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году; контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам; общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки; общие и специфические параметры тренировочной нагрузки; система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации; график учебно-тренировочных сборов и места занятий.

**Документы текущего планирования:** план-график годового цикла спортивной тренировки, план подготовки команды на год и индивидуальный план подготовки спортсмена.

**План-график годового цикла спортивной тренировки** является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годового цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

**Годичный план подготовки** (командный и индивидуальный) состоит из следующих разделов: краткая характеристика группы занимающихся, основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени, примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха, контрольные нормативы, спортивно-технические показатели (спортивные результаты), педагогический и врачебный контроль.

**Оперативное планирование** включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

**Рабочий план** определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годового цикла спортивной тренировки. В нем в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждого тренировочного занятия.

**Все тренировочные планы независимо от их типа (командные и индивидуальные годовые и оперативные и т.д.) должны включать в себя:**

- 1) персональные данные о спортсмене или общая характеристика команды;
- 2) целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов; частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);
- 3) показатели, характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние спортсменов;
- 4) тренировочные и воспитательно-методические указания;
- 5) сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

**Научно-методическими предпосылками к планированию подготовки в**

**каждом виде спорта должны являться следующие знания:**

а) для планирования многолетних и годовых макроциклов - индивидуальные особенности развития спортивной формы; специфические особенности долговременной адаптации организма к данному виду мышечной деятельности;

б) для планирования отдельного этапа (мезоцикла) - принципиальные тенденции в динамике состояния спортсмена в связи с задаваемой тренировочной нагрузкой, в том числе в зависимости от ее содержания, объема, интенсивности и чередования;

в) для микроцикла - целесообразные формы сочетания близких тренировочных эффектов нагрузок различной величины и преимущественной направленности (сроки и полнота восстановления специальной работоспособности организма в зависимости от объема, интенсивности и направленности задаваемых нагрузок).

### **Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах**

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам (годам), планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В *перспективном плане* следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные



соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективный многолетний план должен содержать конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

На основе перспективных планов составляются *текущие (годовые) планы* тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

*Структура годичного плана* (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроцикла, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов (мезоциклов), обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе

или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств (до 5-9 показателей): сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

***При разработке годовых планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:***

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности;
- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства.

При планировании средств общей, специальной физической и технической подготовки рекомендуется придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности: в использовании средств общей физической подготовки - от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки в избранном виде спорта; от широкого использования средств, развивающих двигательные качества и укрепляющих уровень здоровья спортсмена, - к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

При планировании средств специальной физической подготовки следует переходить от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движений к контролю над быстрыми движениями; от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих амплитудах и траекториях движений; в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта от

упрощенных условий к более сложным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

Одним из ведущих методических положений является планирование вариативности тренировочных нагрузок по всем компонентам: число и темп повторений, амплитуда и свобода движений, длительность и интенсивность выполнения упражнений, величина отягощений и сопротивлений, смена мест занятий, время, продолжительность и число занятий.

### **Оперативное планирование**

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового плана. В месячном плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

### **Целевая комплексная программа в сфере физической культуры и спорта**

**Целевая комплексная программа** в сфере физической культуры и спорта представляет собой директивный адресный документ, который содержит анализ состояния решаемой с помощью программы проблемы, комплекс плановых заданий и организационных, методических, социально-экономических и иных мероприятий по их достижению.

Внедрение целевых комплексных программ развития физической культуры связано с тем, что сегодня уже недостаточно фрагментарного улучшения отдельных, даже важных характеристик управленческого процесса, методов управления. В настоящее время нужна система взаимосвязанных ме-

роприятий, разработанная с помощью научно-методического инструментария, количественного и качественного анализа. Организационная система, обеспечивающая развитие физической культуры, должна иметь инструмент реализации своих целей, средство комплексного решения проблемы на долгосрочной основе. Такая система может формироваться на принципах программно-целевого управления. Ее основная задача заключается в том, чтобы упорядочить межфункциональные связи, создающие условия для взаимодействия как внутренних подсистем, так и координации действий с внешней средой, перевод основного содержания управленческой деятельности вертикальной в горизонтальную плоскость.

В этом случае специфическим объектом управления становится комплексная целевая программа как форма межфункционального планирования.

Процесс проектирования программы включает, согласно постановлению Правительства Российской Федерации «Порядок разработки и реализации федеральных целевых программ и межгосударственных целевых программ, в осуществлении которых участвует Российская Федерация» от 26 июня 1995 г. № 594, следующие *основные этапы*:

- отбор проблем для программной разработки;
- принятие решения о разработке целевой программы и ее формирование;
- экспертиза и оценка целевой программы;
- утверждение целевой программы;
- управление реализацией целевой программы и контроль за ходом ее выполнения.

Целевые комплексные программы (ЦКП) в сфере физической культуры и спорта могут содержать решение различных отраслевых проблем — развития физической культуры и спорта в конкретном регионе, подготовки высококвалифицированных спортсменов, развития сети физкультурно-спортивных сооружений и др.

**К основным характерным чертам ЦКП** в сфере физической культуры и спорта следует отнести специфическое структурное построение (несмотря на некоторые нюансы рубрикации и названий, ЦКП, как правило, содержит аналитико-целевой раздел, разделы плановых заданий, программно-целевых мероприятий и организации управления программой и контроля за ходом ее реализации); среднесрочный (до 5 лет) или долгосрочный (свыше 5 лет) плановый горизонт; ярко выраженный творческий подход к разработке; четко определенные этапы реализации и др.

Комплексная целевая программа имеет два вида подпрограмм: основных и обеспечивающих.

**Структура программы может иметь и другие разделы:**

1. Цели и задачи программы.
2. Краткая характеристика города (района). Состояние и ресурсы физической культуры и спорта. Мониторинг физической подготовки населения.
3. Формирование потребности людей в физическом совершенствовании образовательными, информационно-пропагандистскими и экономическими средствами.
4. Развитие сети физкультурно-оздоровительных и спортивных объектов. Повышение эффективности их использования.
5. Физкультурно-спортивные мероприятия.
6. Финансовое обеспечение физической культуры и спорта.
7. Социально-экономический эффект программы. Этапы реализации.
8. Организация контроля за реализацией программы.

**Комплексный контроль**

**Комплексный контроль** - это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются три группы показателей:

- 1) показатели тренировочных и соревновательных воздействий;
- 2) показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена;
- 3) показатели состояния внешней среды.

***Комплексный контроль в большинстве случаев реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тестах. Выделяют три группы тестов:***

- Первая группа тестов - тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физического развития. В покое измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты. Информация, получаемая с помощью тестов первой группы, является основой для оценки физического состояния спортсмена.
- Вторая группа тестов - это стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание (например, в течение 1 мин подтянуться на перекладине 10 раз). Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении неопредельной нагрузки, и поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна.
- Третья группа тестов - это тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат. Измеряются значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте; ЧСС, МПК). Особенность таких тестов - необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

**Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль.**

***Оперативный контроль*** - это контроль оперативного состояния спортсмена, в частности готовности к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, к проведению схватки, боя и т.д. Он направлен на

оценку реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом.

**Текущий контроль** - это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

**Этапный контроль** - это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях. Содержание и направленность комплексного контроля приведены в таблице 3.

На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность спортивной тренировки, выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов, внести соответствующие коррективы в программу их тренировки, оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения тренера.

При текущем контроле оценивается реакция организма спортсменов на нагрузки отдельных тренировочных занятий, их серий и микроциклов.

В результате разрабатывается такой режим нагрузок и отдыха в течение отдельного занятия, тренировочных микроциклов и мезоциклов, который обеспечивает условия, необходимые для адаптации организма спортсмена в нужном направлении.

К этим условиям относятся:

1) соотношение занятий с большими, значительными, средними и малыми нагрузками, способными, с одной стороны, предъявлять к организму спортсменов требования, стимулирующие адаптационные процессы, а с другой - способствовать протеканию этих процессов;

### Основное содержание комплексного контроля и его разновидностей

Виды контроля	Направления контроля		
	Контроль соревновательных и тренировочных воздействий		Контроль состояния и подготовленности спортсменов
	Контроль соревновательной деятельности (СД)	Контроль тренировочной деятельности (ТД)	
Этапный	1) измерение и оценка различных показателей на соревнованиях, завершающих определенный этап подготовки 2) анализ динамики показателей СД на всех соревнованиях	1) построение и анализ динамики нагрузки на этапе подготовки 2) суммирование нагрузок по всем показателям за этап и определение их соотношения	Измерение и оценка показателей контроля в специально организованных условиях в конце этапа подготовки
Текущий	Измерение и оценка показателей на соревновании, завершающем макроцикл тренировки (если она предусматривается)	1) построение и анализ динамики нагрузки в микроцикле тренировки 2) суммирование нагрузок по всем характеристикам за микроцикл и определение их содержания	Регистрация и анализ повседневных измерений подготовленности спортсменов, вызванных систематическими тренировочными занятиями
Оперативный	Измерение и оценка показателей на любом соревновании"	Измерение и оценка физических и физиологических характеристик нагрузки упражнений, серии упражнений, тренировочного занятия	Измерение и анализ показателей, информативно отражающих изменение состояния спортсменов в момент или сразу после упражнения и занятий

2) рациональное соотношение в мезоциклах «нагрузочных» и восстановительных микроциклов;

3) оптимальное соотношение в микро- и мезоциклах работы различной направленности;

4) направленное управление работоспособностью, восстановительными и адаптационными процессами.



При оперативном контроле оценивается реакция организма спортсмена на отдельные упражнения, и принимаются меры для достижения заданного тренировочного эффекта. В числе этих мер - четкое представление о составе средств и методов, способных стимулировать развитие соответствующих качеств и способностей, об их взаимодействии в занятии; оперативная коррекция отдельных параметров тренировочной нагрузки с целью получения заданных реакций; направленное управление реакциями организма, на отдельные упражнения с помощью различных дополнительных средств.

### **Контроль соревновательных и тренировочных воздействий**

Контроль соревновательных воздействий имеет два направления: контроль результатов соревнований в циклах подготовки и измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

*Контроль результатов соревнований* заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в определенном цикле подготовки. Динамика показателей соревновательной деятельности в цикле тренировки часто используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы спортсмена. Спортсмен находится в состоянии спортивной формы до тех пор, пока колебания его результатов в соревнованиях лежат в зоне 2-3%. Эти значения во многом зависят от особенностей спортивной дисциплины.

Современная техника позволяет регистрировать десятки различных показателей соревновательного упражнения и соревновательной деятельности. Необходимо выбрать из множества показателей соревновательного упражнения только информативные, которые и должны измеряться в ходе контроля.

*Контроль тренировочных воздействий* заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок.

*Основными показателями объема нагрузки являются:* количество тренировочных дней; количество тренировочных занятий; время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность; количество, километраж специализированных упражнений.

*Показателями интенсивности нагрузки являются:* концентрация упражнений во времени, скорость, мощность выполнения упражнений.

В процессе контроля нагрузки суммируют объем специализированных упражнений; объем упражнений, выполняемых в отдельных зонах интенсивности (мощности); объем упражнений, направленных на совершенствование общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности; объем упражнений восстановительного характера, выполненных в микроциклах, ежемесячно и в годичном цикле. Сравнение этих показателей с динамикой спортивных результатов позволяет тренеру выявить рациональные соотношения между отдельными типами тренировочных нагрузок, сроки достижения высших результатов после их пиковых значений, период запаздывающей трансформации тренировочных нагрузок в высокие спортивные результаты.

### **Контроль подготовленности спортсмена**

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает: оценку специальной физической подготовленности; оценку технико-тактической подготовленности; оценку психологического состояния.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится, как правило, медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для

данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. Его контролируют, подсчитывая эти действия. Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону (в играх), атакующих и оборонительных действий и др. Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту.

***Спортивный результат*** - важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена.

В циклических видах спорта особенно важны показатели экономичности техники, так как отмечается вполне четкая закономерность - обратно пропорциональная зависимость между уровнем технического мастерства и величиной усилий, физических затрат на единицу показателя спортивного результата (метра пути).

Оценка тактической подготовленности заключается в оценке целесообразности действий спортсмена (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает оценку тактического мышления, тактических действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Основным направлением коррекции тренировочного процесса является периодическое сравнение фактических контролируемых показателей с планируемыми. Своевременно обнаружив отклонения, оценив эффективность применяемых средств и методов, анализируя их влияние на организм спортсмена, вносят коррекцию либо в план тренировочных циклов, либо изменяют цель и задачи (схема 1.).

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Раскройте сущность технологии планирования процесса спортивной подготовки.
2. Как осуществляется процесс планирования тренировочных нагрузок.
3. Назовите формы планирования на разных этапах многолетней спортивной подготовки и документы их определяющие
4. Каковы основные закономерности построения целевой комплексной программы в сфере физической культуры и спорта, ее структура?
5. В чем суть комплексного контроля?
6. Основное содержание комплексного контроля и его разновидности
7. Контроль соревновательных и тренировочных воздействий



Схема 1. Контур управления тренировочным процессом

## Раздел 2. Основные разделы спортивной подготовки

---

### Тема 2.1. Физическая подготовка

#### Требования к уровню подготовки студентов по Теме 2.1.

- иметь представление о структуре физической подготовки, особенностях методов тренировки, структуре двигательных качеств;
- классифицировать методы спортивной тренировки, давать определения двигательных качеств;
- применять методы спортивной тренировки в процессе развития физических качеств, регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, определять уровень развития двигательных качеств, владеть методикой развития двигательных качеств.

**Физическая подготовка спортсмена**, как одна из важнейших составных частей спортивной тренировки, представляет строго планируемый педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств, всестороннее развитие организма и укрепление здоровья спортсмена, с целью создания прочной функциональной базы для всех остальных видов подготовки к наивысшим достижениям в избранном виде спорта.

#### **Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка**

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, а также уровнем развития основных физических качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Физическая подготовленность подразделяется на общую, вспомогательную и специальную.

**Общая подготовленность** предполагает разностороннее развитие

физических качеств, функциональных возможностей органов и систем организма, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современных представлениях о спортивной тренировке общая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, опосредованно оказывающих влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

***Задачами общей физической подготовки*** являются:

1. Всестороннее развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).

3. Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».

4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Основными средствами ОФП являются упражнения «своего» вида спорта, а также широкий круг общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта. Наиболее распространенными упражнениями, применяемыми в качестве средств ОФП буквально во всех видах спорта, являются: кроссовый бег, упражнения с тяжестями, общеразвивающие гимнастические упражнения и спортивные игры. В программу ОФП часто включают также лыжный бег (для пловцов, гребцов, ватерполистов), греблю (для пловцов), езду на велосипеде (для конькобежцев и лыжников) и др.

Некоторые специалисты (В.В.Кузнецов, 1970) рекомендуют также выделять вспомогательную подготовку.

***Вспомогательная подготовленность*** служит функциональной основой для успешной работы над развитием специальных физических качеств и способностей. Под ней подразумеваются функциональные возможности

спортсмена, проявляемые в двигательных действиях, родственных избранному виду спорта, способность организма к перенесению высоких специфических нагрузок, интенсивность протекания процессов восстановления.

**Специальная подготовленность** характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

**Задачи специальной подготовки:**

1. Совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта.

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта.

3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательное упражнение «своего» вида спорта, а также некоторые дополнительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализируемого упражнения и, следовательно, направленные на специализированное развитие основных, «рабочих», групп мышц и ведущих функций.

Наиболее яркий пример подбора средств специальной физической подготовки представляет собой использование в летней тренировке конькобежцами роликовых коньков, лыжниками – лыжероллеров. Гребцы зимой занимаются в гребных бассейнах, пловцы в течение всего сезона применяют различные приспособления, позволяющие имитировать гребок с различной степенью усилий (резиновые шнуры, блочные устройства).

Соотношение средств и методов общей и специальной физической подготовки зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его спортивного стажа, периода тренировки, решаемых задач.



Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией.

Средства спортивной тренировки (физические упражнения) условно могут быть подразделены на четыре группы: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные.

К *общеподготовительным* относятся упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена.

*Вспомогательные упражнения* предполагают двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

*Специально-подготовительные* упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближенные к ним по форме, структуре и по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма. Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований.

**Методы спортивной тренировки** условно подразделяются на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе спортивной тренировки все эти методы применяют в различных сочетаниях.

К *словесным методам*, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний и команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К *наглядным методам* следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен. В спортивной практике,

широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

*Практические методы* условно могут быть разделены на две основные группы:

1) методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;

2) методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Основным методическим направлением в процессе физического воспитания является строгая регламентация упражнений. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. Они позволяют:

1) осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе;

2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;

3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;

4) избирательно воспитывать физические качества;

5) использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом;

Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных пе-

перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками.

- **Методы стандартного упражнения** в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным).

**Метод стандартно-непрерывного** упражнения представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной). Наиболее типичными его разновидностями являются:

- 1) равномерное упражнение (все виды циклических упражнений);
- 2) стандартное поточное упражнение (например, многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

**Метод стандартно-интервального упражнения** - это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

- **Методы переменного упражнения.** Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

Упражнения с прогрессирующей нагрузкой непосредственно ведут к повышению функциональных возможностей организма. Упражнения с варьирующей нагрузкой направлены на предупреждение и устранение скоростных, координационных и других функциональных «барьеров». Упражнения с убывающей нагрузкой позволяют достигать больших объемов нагрузки, что важно при воспитании выносливости.

Основными разновидностями метода переменного упражнения являются следующие методы.

**Метод переменного-непрерывного упражнения.** Он характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью. Различают следующие разновидности этого метода:

1) переменное упражнение в циклических передвижениях (переменный бег, плавание и другие виды передвижений с меняющейся скоростью);

2) переменное поточное упражнение - серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

• **Метод переменного-интервального упражнения.** Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками. Типичными разновидностями этого метода являются:

1) прогрессирующее упражнение (например, последовательное однократное поднятие штанги весом 70-80-90-95 кг. с полными интервалами отдыха между подходами);

2) варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха (например, поднятие штанги, вес которой волнообразно изменяется – 60-70-80-70-80-90-50 кг, а интервалы отдыха колеблются от 3 до 5 мин.);

3) нисходящее упражнение (например, пробегание отрезков в следующем порядке - 800 + 400 + 200 + 100 м. с жесткими интервалами отдыха между ними).

• **Круговой метод** представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 8-10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений (например, подтягивания, приседания, отжимания в упоре, прыжки и др.) и проходит круг от 1 до 3 раз.

Данный метод используется для воспитания и совершенствования практически всех физических качеств.

• **Игровой метод.** Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

1) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества;

2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при дозировании нагрузки на организм.

• **Соревновательный метод** - это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

В практике физического воспитания соревновательный метод проявляется:

- 1) в виде официальных соревнований различного уровня;
- 2) как элемент организации спортивной тренировки.

Соревновательный метод позволяет: стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития; выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями; обеспечивать максимальную физическую нагрузку; содействовать воспитанию

волевых качеств.

## **Структура и методика развития физических качеств**

### **Скоростные способности**

*Структура скоростных способностей.* Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы - это латентное время простых и сложных двигательных реакций, скорость выполнения отдельного движения, частота движений. К комплексным формам проявления быстроты относятся: способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости, умение быстро набирать скорость на старте, выполнять с высокой скоростью движения, продиктованные ходом соревновательной борьбы, скоростные повороты в плавании, подсечки и броски в борьбе, удары в боксе, прыжки в гимнастике и т. п.

Основными предпосылками скоростных способностей являются подвижность нервных процессов и эффективность нервно-мышечной координации. Скоростные способности определяются и особенностями мышечной ткани - соотношением различных мышечных волокон, их эластичностью, растяжимостью, эффективностью внутримышечной и межмышечной координации. Проявление скоростных способностей тесно связано также с уровнем развития силы, гибкости и координационных способностей, совершенством спортивной техники, возможностями биохимических механизмов к быстрейшей мобилизации и ресинтезу анаэробных поставщиков энергии.

Следует учитывать, что элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей строго специфичны и, как правило, независимы друг

от друга. Так, показатели времени реакции не связаны с показателями скорости движений; результативность старта в беге не зависит от уровня абсолютной дистанционной скорости. Это требует дифференцированного подхода к совершенствованию скоростных способностей.

Необходимо помнить, что элементарные формы быстроты слабо поддаются совершенствованию. Что же касается комплексных форм проявления скоростных способностей, то в результате специальной тренировки возможен их значительный прогресс.

**Методика развития скоростных способностей.** Элементарные формы проявления быстроты лишь создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, развитие же комплексных скоростных способностей должно составлять ее основное содержание. Комплексное проявление скоростных способностей определяется содержанием соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений. Эти упражнения могут носить общеподготовительный, вспомогательный и специальный характер. Специально-подготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных актах. Это прыжки, метания, удары в боксе, броски мяча и удары по мячу, приемы в борьбе и спортивных играх, рывки, ускорения, прохождение отрезков дистанции и т. д.

Эффективное средство комплексного совершенствования скоростных способностей - соревновательные упражнения. В условиях соревнований при соответствующей предварительной подготовке и мотивации удастся достичь таких показателей быстроты, которые, как правило, трудно показать в процессе тренировки.

Работа над повышением скоростных качеств спортсмена может быть

подразделена на два взаимосвязанных направления - дифференцированного совершенствования отдельных составляющих скоростных способностей (времени реакции, времени одиночного движения, частоты движений и др.) и интегрального совершенствования, которое предусматривает объединение локальных способностей в целостных двигательных актах, характерных для данного вида спорта.

Эффективность скоростной подготовки определяется интенсивностью выполнения упражнений, способностью спортсмена предельно мобилизовывать скоростные качества, выполнять скоростные упражнения на предельном и околопредельном уровнях, максимально часто превышать личные результаты.

При развитии быстроты эффективными являются различные средства предварительной стимуляции работоспособности.

Не менее эффективно повышение скоростных показателей движений под влиянием предварительного выполнения родственных упражнений с дополнительными отягощениями (например, перед спринтерскими упражнениями – 15 - секундной работы на силовых тренажерах, позволяющих имитировать скоростные движения).

Одним из путей повышения эффективности скоростной подготовки является планирование отдельных микроциклов скоростной направленности, которые планируются после восстановительных микроциклов, что позволяет достигнуть наивысших показателей работоспособности в отдельных упражнениях.

Эффективными для стимуляции скоростных способностей могут оказаться и некоторые технические средства и приемы, например специальные буксировочные устройства, которые дают возможность бегуну, гребцу, пловцу продвигаться со скоростью, на 5 - 20% превышающей доступную ему.

При совершенствовании отдельных компонентов скоростных способностей и комплексных скоростных способностей, упражнения очень



непродолжительны - менее секунды, а при нескольких повторениях - до 10-15 с. При работе над повышением абсолютного уровня дистанционной скорости, в видах спорта циклического характера, продолжительность упражнений может колебаться в более широких пределах (от 5 сек до 1 мин и более).

Скоростная подготовка не может быть ограничена выполнением скоростных упражнений с максимальной и близкой к ней интенсивностью. Совершенствованию различных скоростных способностей и их составляющих способствуют упражнения, выполняемые и со значительно меньшей интенсивностью (85-95% от максимально доступных величин).

При развитии скоростных качеств продолжительность пауз между упражнениями следует планировать таким образом, чтобы к началу очередного упражнения возбудимость центральной нервной системы была повышена, а физико-химические сдвиги в организме уже в значительной мере нейтрализованы.

Повышению уровня развития скоростных качеств способствует периодическое выполнение нескольких упражнений продолжительностью от 5 до 30 с. с паузами 10-20 мин, в которые включается комплекс восстановительных и тонизирующих процедур (упражнения на расслабление и растягивание), с целью обеспечить оптимальные условия для выполнения упражнений на пределе скоростных возможностей.

### **Силовые способности**

*Структура силовых способностей.* Сила как способность человека противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счет мышечных напряжений может проявляться при статическом режиме работы мышц, когда они не изменяют своей длины, и при динамическом режиме, связанном либо с уменьшением длины мышц (преодолевающий режим), либо с ее увеличением (уступающий режим).

Силовые способности зависят от физиологического поперечника мышцы,

соотношения мышечных волокон различных видов, количества включенных в работу двигательных единиц, синхронизации деятельности мышц-синергистов, своевременного выключения из работы мышц-антагонистов. В конкретных двигательных действиях силовые способности прямо обусловлены биомеханической структурой движения: возможностью вовлечения в работу крупных мышечных групп, длиной плеч рычагов и др.

Выделяют следующие основные виды силовых способностей: **максимальную силу, взрывную силу и силовую выносливость**. Под максимальной силой подразумеваются наивысшие возможности, которые спортсмен способен проявить при максимальном произвольном мышечном сокращении. Под взрывной силой понимают способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Силовая выносливость это способность длительное время поддерживать оптимальные силовые характеристики движений.

Проявление силовых способностей тесно связано с эффективностью энергообеспечения соответствующей работы, совершенством спортивной техники, а также уровнем развития скоростных способностей и гибкости.

Высокие силовые способности в упражнениях общеподготовительного характера еще не гарантируют таких же способностей в специально-подготовительных и соревновательных упражнениях. Силовые возможности в таких случаях являются лишь предпосылкой, требующей специальной работы для «увязывания» возросшего уровня силовой подготовленности со специфическими проявлениями двигательной и вегетативных функций, характерными для соревновательной деятельности в данном виде спорта.

Обеспечить соответствие между уровнем развития силовых качеств, совершенством спортивной техники, деятельностью вегетативных систем можно, используя в процессе тренировки принцип сопряженности воздействия. Суть этого принципа заключается в повышении возможностей вегетативных систем и становлении основных составляющих технического мастерства

спортсменов при одновременном развитии силовых качеств.

**Методика развития силовых способностей.** Упражнения силовой направленности, выполняются в следующих режимах: изометрическом (статическом); изотоническом (динамическом); изокинетическом; в режиме переменных сопротивлений.

**Изометрический метод.** При изометрическом режиме работы мышц прирост силы наблюдается только по отношению к той части траектории движения, которая соответствует применяемым упражнениям. Сила, приобретенная в результате тренировки в этом режиме, почти не распространяется на работу динамического характера. В числе преимуществ изометрической тренировки, нужно отметить возможность интенсивного локального воздействия на отдельные мышечные группы. При тренировке в статическом режиме, когда ставится задача развития максимальной силы, надо стремиться к использованию максимальных или близких к ним напряжений. Комплексы статических упражнений могут выполняться ежедневно или через день, с относительно небольшим числом повторений. При развитии максимальной силы продолжительность каждого упражнения составляет от 5 - 12 с., а при развитии силовой выносливости от 10 - 40 с.. Наилучшей техникой дыхания при выполнении изометрических упражнений является следующая: глубокий вдох перед упражнением, задержка дыхания несколько секунд во время упражнения, медленный выдох в заключительной части упражнения.

**Изотонический метод.** Упражнения со штангой, блочными устройствами или другими подобными отягощениями малопримемлемы для развития силовых возможностей применительно к скоростной работе. Объясняется это тем, что такие упражнения должны выполняться с постоянной невысокой скоростью. Только в этом случае обеспечивается нагрузка на мышцы по всей амплитуде движения.

При развитии максимальной силы выполняется работа с большими отягощениями (75-90% от максимума) при небольшом числе повторений (6-8 в

одном подходе) и медленном темпе. Темп движений и продолжительность пауз между подходами можно варьировать: когда ставится задача прироста силы за счет увеличения мышечной массы, планируются медленный темп и непродолжительные паузы (20-40 с); при необходимости повысить силу за счет совершенствования межмышечной и внутримышечной координации увеличивают темп и продолжительность пауз (до 2-3 мин).

При развитии взрывной силы величина отягощений обычно колеблется в пределах 70-90% от максимально доступных спортсмену. Темп движений - предельный или около-предельный (90-95%). Число повторений невелико и определяется характером упражнений, объемом мышц, вовлеченных в работу, квалификацией и подготовленностью спортсмена. Продолжительность пауз отдыха между отдельными упражнениями должна обеспечивать полное восстановление работоспособности. Развитие силовой выносливости предусматривает широкий диапазон отягощений, величина которых определяется уровнем силовых проявлений в конкретном виде спорта. Темп движений должен максимально соответствовать характеру двигательных действий в соревновательной деятельности; продолжительность упражнений предусматривает работу до значительного утомления. Длительность, пауз связана с продолжительностью упражнений: кратковременные упражнения (20-60 с) предполагают непродолжительные паузы (15-30 с), что позволяет достичь кумуляции утомления в результате нескольких подходов; длительные упражнения (2-10 мин), когда тренировочный эффект достигается за счет влияния каждого отдельного упражнения, требуют продолжительных пауз, достаточных для восстановления работоспособности.

Тренировка изотоническим методом при уступающем режиме работы мышц основана на выполнении движений уступающего характера с большими отягощениями (на 10-30% превышающими доступные отягощения, при работе преодолевающего характера).

В спортивной тренировке изотонический метод работы в уступающем

режиме применяется очень ограниченно по ряду причин: 1) движения в этом случае выполняются с, низкой скоростью, что не соответствует требованиям эффективного выполнения двигательных действий в большинстве видов спорта; 2) упражнения связаны с очень высокими нагрузками на связки и суставы, с опасностью травм, сложны в организационном отношении, так как требуют специального оборудования или помощи партнера для возвращения отягощения в исходное положение. Однако рассматривать работу в уступающем режиме в качестве средства повышения силовых качеств заставляют ее некоторые преимущества. В частности, она способствует максимальному растяжению работающих мышц при обратных движениях, что обеспечивает совмещенное развитие силовых качеств и гибкости.

Изотонический метод работы в уступающем режиме рекомендуется использовать эпизодически, в небольшом объеме на первом этапе подготовительного периода. Задача - повышение максимальной силы; скорость движений низкая - до 6 сек. на выполнение одного движения; число повторений в подходе - до 8; паузы между подходами – до 2 мин., в зависимости от объема мышц, вовлеченных в работу.

***Изокинетический метод.*** Тренировка в этом случае предполагает использование специальных тренажерных устройств, которые позволяют выполнять движения в широком диапазоне скорости, проявлять максимальные или близкие к ним усилия практически в любой фазе движения. Это дает возможность мышцам работать с оптимальной нагрузкой на протяжении всего движения.

Рассматривая преимущества высокоскоростной изокинетической тренировки, следует отметить, что, если силовая программа выполняется на специальных тренажерах, позволяющих имитировать рабочие движения, характерные для данного вида спорта, силовая тренировка прямо (без периода «адаптации» силовых качеств к специфике вида спорта путем применения специфических средств) приводит к приросту спортивных результатов. В

случае применения других методов этого, как правило, достичь не удастся.

Метод переменных сопротивлений. Этот метод связан с использованием различных тренажеров, конструктивные особенности которых позволяют изменять величину отягощений в разных частях движения с учетом реальных возможностей вовлеченных в работу мышц.

В пределах тренировочного макроцикла, вне зависимости от вида спорта, структуры тренировочного процесса и особенностей силовой подготовки, просматривается 3 фазы взаимоотношений между уровнем силовых возможностей, являющихся следствием силовой подготовки, и способностью к реализации силовых качеств в процессе соревновательной деятельности: 1) фаза сниженной реализации, 2) приспособительная фаза, 3) фаза параллельного развития.

Фаза сниженной реализации обычно охватывает период от 4 до 6 недель после начала интенсивной силовой подготовки. В результате широкого применения средств общей и вспомогательной подготовки, резко возрастающие силовые качества входят в противоречие со сложившейся координационной структурой движений, нарушаются межмышечная и внутримышечная координация, механизмы регуляции движений, снижается эластичность мышц и связок, ухудшаются чувства темпа, ритма, развиваемых усилий и т. п.

В начале приспособительной фазы, постепенно повышаются возможности реализации силовых качеств, что проявляется в увеличении коэффициента использования их при выполнении основных элементов соревновательной деятельности, восстановлении специализированных восприятий (чувства времени, чувства развиваемых усилий). В течение этой фазы постепенно улучшается динамическая и кинематическая структура движений, техника все в большей мере соответствует новому уровню силовых качеств. Продолжительность указанной фазы может достигать 3 - 4 недели.

Фаза параллельного развития наиболее продолжительна. Совершенствование силовых качеств осуществляется в ней параллельно со

становлением технического мастерства. Широкое использование специальных силовых упражнений позволяет довольно быстро и эффективно увязывать возросший уровень силовых возможностей со всеми другими компонентами эффективной соревновательной деятельности.

При планировании программ занятий силовой направленности во всех случаях, когда это возможно, надо стремиться к тому, чтобы тренировка наряду с повышением уровня максимальной силы, силовой выносливости и взрывной силы способствовала также совершенствованию способности к реализации этих качеств. Кроме того, целесообразно планировать специальные программы, направленные на повышение эффективности реализации. По всем параметрам нагрузки (темп движений, их форма, координационная структура и др.), кроме величины отягощений, упражнения должны максимально приближаться к основным специально-подготовительным и соревновательным.

При выполнении упражнения, направленных на развитие силовой выносливости, очень важно поддерживать темп, обеспечивающий максимальную мощность движений.

### **Выносливость**

**Структура выносливости.** Следует различать два вида выносливости: общую и специальную.

**Общая выносливость** - это способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающую положительное влияние на процесс становления специфических компонентов спортивного мастерства благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические.

**Специальная выносливость** - это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта. Выделяют также «специальную тренировочную

выносливость», которая выражается в показателях суммарного объема и интенсивности специфической работы, выполняемой в тренировочных занятиях, микроциклах и более крупных образованиях тренировочного процесса, от «специальной соревновательной выносливости», которая оценивается по работоспособности и эффективности двигательных действий, особенностям психических проявлений в условиях соревнований.

Рассматривая структуру специальной выносливости даже в наиболее общем виде, необходимо остановиться на следующих основных факторах, влияющих на ее уровень:

- 1) мощности и емкости путей энергообеспечения работы;
- 2) экономичности работы и эффективности использования функционального потенциала;
- 3) специфичности приспособительных реакций и функциональных проявлений;
- 4) устойчивости и вариабельности двигательных навыков и вегетативных функций.

***Мощность и емкость процессов энергообеспечения.*** Энергия, необходимая для выполнения мышечной работы, образуется в результате химических реакций, основанных на использовании трех видов источников: алактатных анаэробных, лактатных анаэробных и аэробных

Анаэробные источники энергии во много раз менее экономичны, чем аэробные, и используются тогда, когда поступление кислорода к работающим органам недостаточно для удовлетворения их потребностей. Это имеет место в начале любой, даже малоинтенсивной, работы, а также тогда, когда потребность организма в энергии превышает возможности аэробных путей энергообеспечения.

Развертывание аэробных процессов происходит постепенно, максимума они достигают обычно через 2-5 мин после начала интенсивной работы. Благодаря значительным запасам глюкозы и жиров в организме и



неограниченной возможности потребления кислорода из атмосферы, аэробные источники, обладая меньшей мощностью, по сравнению с анаэробными, могут, однако, обеспечивать выполнение работы в течение длительного времени.

Соотношение различных путей энергообеспечения зависит от продолжительности работы.

Таким образом, продолжительность соревновательной деятельности в различных видах спорта определяет преимущественную мобилизацию тех или иных поставщиков энергии.

Мощность и емкость различных источников энергообеспечения работы в значительной мере обуславливаются структурой мышечной ткани - соотношением в ней медленных и быстрых мышечных волокон. Путем направленной тренировки можно добиться значительного увеличения способности всех типов мышц к аэробному метаболизму, однако их взаимное соотношение остается без изменений: быстрые волокна обладают в несколько раз меньшей способностью к окислительному метаболизму, чем медленные. Гликолитические возможности быстрых мышечных волокон значительно выше гликолитических возможностей медленных волокон.

Рассматривая роль аэробного пути энергообеспечения работы в процессе соревновательной деятельности, следует остановиться на двух очень важных факторах. Первый из них - это время вработывания систем, ответственных за потребление, транспорт и утилизацию кислорода, т. е. способность организма спортсмена быстро достигать предельных для данной работы величин потребления кислорода. Известно, что деятельность систем кровообращения и дыхания максимально активизируется в течение примерно 2—5 мин после начала напряженной работы. Вполне понятно, что чем раньше будут достигнуты высокие величины потребления кислорода, тем большей будет доля экономичного аэробного пути в энергообеспечении работы. Вторым фактором — способностью удерживать длительное время максимально высокие для данной

работы величины потребления кислорода.

Специальной тренировкой можно добиться сокращения времени вратывания систем кровообращения и дыхания с 2-5 мин до 45-60 с и увеличения времени удержания максимальных для данной работы величин потребления кислорода с 2-5 мин до 1-2 ч.

***Экономичность работы и эффективность использования функционального потенциала.*** Соотношение использования малоэкономичных анаэробных источников энергии и экономичных аэробных, а также величины общих энергетических трат на единицу выполненной работы характеризуют уровень ее экономичности.

Способность выполнять работу при высоком проценте потребления кислорода от максимального уровня без значительного накопления молочной кислоты в крови является важным фактором, определяющим уровень развития выносливости.

***Специфичность приспособительных реакций и функциональных проявлений.*** Одной из характеристик, определяющих уровень мастерства в современном спорте, является специфичность адаптационных процессов, которые происходят в организме спортсмена в ответ на тренировочные воздействия. Функциональные резервы организма могут быть успешно реализованы в процессе соревнований в двух случаях:

- 1) если они явились результатом применения специфических, характерных для данного вида спорта, средств и методов тренировки;
- 2) если они явились результатом применения неспецифических для данного вида спорта упражнений, однако на последующих этапах тренировки с помощью специально-подготовительных средств приобрели специфический характер, соответствующий требованиям данного вида спорта.

Взросшие энергетические возможности реализуются в соревнованиях лишь в том случае, если в соревновательной и предшествовавшей ей тренировочной деятельности, приведшей к приросту энергетических

возможностей, отмечается достаточно полное соответствие, как по составу работающих мышц, так и по характеру работы. Это объясняет необходимость функционального совершенствования организма спортсмена в строгом соответствии с требованиями соревновательной деятельности (специфичность приспособительных реакций).

***Устойчивость и вариабельность двигательных навыков и вегетативных функций.*** Устойчивость двигательных навыков - одно из необходимых условий успешной соревновательной деятельности. Сохранению этой устойчивости могут помешать различные сбивающие факторы, возникающие в процессе соревнований: излишнее психическое возбуждение, необычная окружающая обстановка, активное противодействие соперников, действия судей, поведение болельщиков и т. д. Таким фактором может быть и нерациональная тренировка на заключительном этапе. Однако в подавляющем большинстве видов спорта наиболее мощным сбивающим фактором является утомление, прогрессирующее в процессе соревновательной деятельности.

Способность к сохранению структуры двигательных навыков на всем протяжении соревновательной дистанции, поединка, игры приобретает в результате напряженной предварительной тренировочной работы, в процессе которой, наряду со становлением устойчивых двигательных характеристик совершенствуется спортивная техника в условиях прогрессирующего утомления.

Однако анализ техники спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта, свидетельствует о том, что даже спортсмены исключительно высокой квалификации оказываются не в состоянии сохранить двигательные характеристики постоянными в течение всего времени соревновательной борьбы.

Это предопределяет необходимость выделить в качестве одного из факторов, влияющих на уровень спортивного мастерства, вариабельность двигательных навыков. Компенсаторные изменения параметров

спортивной техники, направленные на поддержание высокой работоспособности в состоянии прогрессирующего утомления, могут протекать различными путями. В одних случаях это изменения динамических и кинематических характеристик движений, в других, когда темп движений строго регламентирован, - изменения сократительной активности мышц.

**Методика развития выносливости.** В процессе развития выносливости могут применяться самые разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения циклического характера, направленные на развитие общей выносливости, могут продолжаться 2-3 ч и более. В то же время развитию алактатных анаэробных возможностей способствуют упражнения, длящиеся не более 20-30 с. Эффективность различных упражнений во многом зависит от методических условий их выполнения. Решающую роль играют интенсивность работы, продолжительность и характер пауз между упражнениями, общее число повторений.

Соревновательные упражнения являются мощным средством целостного совершенствования специальной выносливости.

У спортсменов, специализирующихся на длинных и средних дистанциях циклических видов спорта, развитие общей выносливости связано с повышением возможностей организма эффективно выполнять работу большой и умеренной интенсивности, требующую предельной мобилизации аэробных способностей.

У спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта, единоборствах, играх, на спринтерских дистанциях циклических видов, процесс развития общей выносливости значительно сложнее. Основной упор при развитии общей выносливости у представителей этих видов спорта следует сделать на повышение работоспособности при выполнении различного рода общеподготовительных и вспомогательных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, анаэробных возможностей, гибкости и координационных способностей.

В методике развития общей выносливости у спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта, идентичными являются: период, в течение которого выполняется основная работа, направленная на развитие данного качества (преимущественно первый и в некоторой мере второй этап подготовительного периода), средства (упражнения общеподготовительного и вспомогательного характера) и суммарный объем тренировочной работы. Основное различие - это объем средств, направленных на совершенствование общей выносливости применительно к работе различного характера: упражнений умеренной интенсивности (аэробного характера), вовлекающих в работу значительную часть мышц; упражнений скоростного, скоростно-силового и силового характера; упражнений, предъявляющих высокие требования к анаэробным возможностям;

***Развитие специальной выносливости.*** Для достижения высокого уровня, специальной выносливости спортсмену необходимо добиться комплексного проявления определяющих ее свойств и способностей, характерных для конкретной соревновательной деятельности.

Основными тренировочными упражнениями при развитии специальной выносливости к отдельным компонентам нагрузки являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма. Интенсивность работы планируют так, чтобы была близкой к соревновательной. Широко используют упражнения с интенсивностью, несколько превышающей соревновательную. Если продолжительность отдельных упражнений невелика (намного меньше продолжительности соревновательной деятельности), то интервалы отдыха между ними должны быть небольшими. Они, как правило, должны обеспечивать выполнение последующего упражнения на фоне утомления после предыдущего. Однако следует учитывать, что интервал времени, в течение которого можно выполнить очередное упражнение в условиях утомления,

весьма велик (например, после работы с максимальной интенсивностью в течение 20-30 с работоспособность остается пониженной примерно в течение 1,5-3 мин).

При продолжительных тренировочных упражнениях паузы между повторениями могут быть длительными, так как в этом случае основное тренирующее воздействие оказывают сдвиги, происходящие во время выполнения каждого отдельного упражнения, а не результат кумулятивного воздействия комплекса упражнений.

Если паузы между упражнениями непродолжительны, их не следует заполнять какой-либо деятельностью, отдых должен быть пассивным. В длительных интервалах рекомендуется заниматься малоинтенсивной работой и проводить восстановительные процедуры.

При выборе упражнений, направленных на развитие специальной выносливости, необходимо увязывать их с характерными особенностями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Повышение анаэробных возможностей организма спортсменов предполагает совершенствование двух основных путей энергообеспечения работы в анаэробных условиях: 1) увеличение количества макроэргических соединений в мышцах (алактатные возможности) и 2) повышение возможностей гликолиза (лактатные возможности).

Для повышения анаэробных возможностей обычно используются многообразные упражнения, которые могут быть систематизированы следующим образом.

1. Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 5-15 с, интенсивность максимальная.

2. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15-30 с, интенсивность 90-100% от максимально доступной.

3. Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30-60 с, интенсивность 85-90% от максимально доступной

4. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать лактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1-5 мин, интенсивность 85-90% от максимально доступной.

Так, продолжительность пауз после 15-секундной работы должна составлять 1,5-2 мин. Работу желательно выполнять сериями, по 3-4 повторения в каждой. Между сериями планируют продолжительный (до 5-7 мин) отдых, потребность в котором объясняется тем, что запасы макроэргических соединений в мышцах невелики и к 3-4-му повторению в значительной мере исчерпываются.

Упражнения, направленные на повышение возможностей гликолиза, необходимо выполнять при высоком кислородном долге. Решению этой задачи способствуют непродолжительные интервалы отдыха, при которых упражнение повторяется очередной раз на фоне значительных сдвигов в организме. Продолжительность пауз между упражнениями может быть постоянной либо сокращаться по мере увеличения объема работы. Если между повторениями планируются непродолжительные паузы (5-20 с), то работу целесообразно выполнять в постоянном режиме. Если же интервалы отдыха между первыми повторениями больше (45-60 с), то по мере выполнения работы необходимо их сокращать до 5-10 с, что позволяет поддерживать высокие величины кислородного долга.

Для повышения аэробных возможностей используют интервальный и непрерывный методы. Работу выполняют как в равномерном, так и переменном режиме.

В основе интервальной тренировки лежит феномен увеличения ударного объема сердца во время пауз после относительно напряженной работы. Таким образом, в начале отдыха мышца сердца испытывает специфическое

воздействие, превышающее то, которое наблюдается во время мышечной деятельности. Это позволило обосновать так называемую интервальную тренировку с воздействующими паузами, при которой на протяжении большей части работы и в течение всего периода отдыха сохраняются максимальные величины ударного объема сердца.

Применяя интервальный метод повышения уровня аэробной производительности, необходимо руководствоваться следующими положениями: продолжительность отдельных упражнений не должна превышать 1-2 мин; в зависимости от длины тренировочного отрезка продолжительность интервалов отдыха, как правило, должна составлять 45-90 с; определяя интенсивность работы при выполнении упражнения и продолжительность пауз, надо ориентироваться на ЧСС 170-180 уд/мин к концу работы и 120-130 уд/мин к концу паузы. Увеличение ее свыше 180 уд/мин, во время работы и уменьшение ниже 120 уд/мин в конце паузы нецелесообразно, так как в том и другом случае уменьшаются ударный объем сердца и эффективность тренировки.

Интервальный метод тренировки направлен в основном, на повышение функциональных возможностей сердца, которые являются важным фактором, лимитирующим уровень аэробной производительности.

Непрерывный метод тренировки способствует совершенствованию практически всех основных систем организма, обеспечивающих поступление, транспорт и утилизацию кислорода. Непрерывная работа обычно осуществляется при ЧСС 145 - 175 уд/мин, что особенно эффективно для повышения функциональных возможностей сердца. Наибольшее значение этот метод имеет в улучшении кровоснабжения мышц, увеличении количества митохондрий и совершенствовании способностей, связанных с потреблением кислорода непосредственно в мышцах.

Непрерывный метод приводит к более устойчивому повышению аэробных возможностей, чем интервальный, способствуя построению



функциональной основы для других методов тренировки.

При непрерывной тренировке интенсивность работы должна обеспечивать высокие величины ударного объема сердца и уровень потребления кислорода, близкий к минимальному. Таким условиям отвечает работа продолжительностью от 10 до 60 мин.

Наряду с этими методами для повышения выносливости при работе аэробного характера широко используется непрерывная работа с переменной интенсивностью. При этом чередование упражнений предполагает увеличение ЧСС к концу интенсивного участка работы до 170 - 175 уд/мин и снижение ее к концу малоинтенсивного участка до 140 - 145 уд/мин.

***Повышение экономичности работы и эффективности использования функционального потенциала.*** В процессе развития выносливости важно научить спортсмена экономично и наиболее эффективно использовать функциональный потенциал.

Связью экономичности работы и эффективности использования функционального потенциала с различными сторонами подготовленности спортсменов обуславливается, тот факт, что совершенствование указанных, способностей осуществляется одновременно с решением различных задач спортивной тренировки, и особенно с развитием физических качеств и совершенствованием спортивной техники. Экономичность работы во многом определяется рациональной техникой дыхания, которую необходимо постоянно совершенствовать при работе в различных условиях. Таким образом, широкая вариативность тренировочных средств и основных параметров нагрузки (в первую очередь характера и интенсивности) является одним из важнейших моментов, обуславливающих эффективность тренировки, направленной на повышение экономичности системы энергообеспечения. Эффективным путем повышения экономичности работы является совершенствование способности напрягать и расслаблять мышцы.

***Совершенствование устойчивости и вариабельности двигательных и***

**вегетативных функций.** Для совершенствования устойчивости и вариабельности двигательных и вегетативных функций, прежде всего, следует моделировать в системе педагогических воздействий все те многообразные изменения техники и активности функциональных систем, которые отмечаются у спортсменов в условиях - соревнований. Поэтому важным разделом совершенствования специальной выносливости является становление спортивной техники с достаточно широким диапазоном колебаний основных характеристик при стабильном конечном результате - эффективности технико-тактических приемов в играх и единоборствах, заданной скорости в видах спорта циклического характера и т. д. Особое внимание следует обращать на становление оптимального навыка в условиях прогрессирующего утомления.

Специальный раздел тренировки должен быть посвящен совершенствованию смены характера работы. Быстрый и эффективный переход от одного рода работы к другому с обеспечением оптимальной функциональной активности в значительной мере определяет высокий уровень специальной выносливости спортсменов.

### **Гибкость**

Гибкостью принято называть свойство упругой растягиваемости телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющие пределы амплитуды движения звеньев тела.

**Гибкость** – комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга.

Показателем уровня развития гибкости является максимальная амплитуда (размах) движения. Различают активную и пассивную гибкость.

**Активная гибкость** – это способность человека достигать больших амплитуд движения за счёт сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав.

**Пассивная гибкость** определяется наибольшей амплитудой движений, которую можно достичь за счёт приложения к движущей части тела внешних сил: какого-либо отягощения, снаряда, усилий партнёра и т.д. Показатели пассивной гибкости, прежде всего, зависят от величины прикладываемой силы. Величина пассивной гибкости больше величины активной гибкости. Чем больше эта разница, тем больше резервная растяжимость и, следовательно, возможность увеличения амплитуды активных движений. Активная гибкость проявляется при выполнении различных физических упражнений, и поэтому на практике её значение выше, чем пассивной.

Выделяют так же анатомическую подвижность, т.е. предельно возможную. Её ограничителем является строение соответствующих суставов. При выполнении обычных движений, человек использует лишь небольшую часть предельно возможной подвижности, однако при выполнении некоторых спортивных действий подвижность в суставах может достигать 95% анатомической.

Гибкость может быть общей и специальной.

**Общая гибкость** – это подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой.

**Специальная гибкость** – это значительная или даже предельная подвижность лишь в отдельных суставах, соответствующая требованиям конкретного вида деятельности.

Уровень развития гибкости зависит от формы суставов, толщины суставного хряща, эластичности мышц, сухожилий, связок и суставных сумок. Чем эластичнее связки и податливее мышцы, тем лучше гибкость.

На подвижность в суставах существенное влияние оказывает способность человека сочетать сокращение мышц, производящих движения, с

расслаблением и растягиванием мышц, производящих движения, с расслаблением растягиваемых мышц.

В практике физического воспитания важно не только добиваться высокого уровня развития гибкости и силы, но и обеспечить соответствие развития этих качеств между собой. Для этого применяются упражнения, обеспечивающие одновременное (совместное) проявление силовых возможностей мышц и повышение подвижности в суставах.

Разные виды двигательной деятельности предъявляют различные требования к развитию гибкости.

***Факторы, определяющие гибкость.*** К факторам, влияющим на гибкость, следует отнести и температуру тела - при более высокой температуре уровень гибкости повышается. Именно этим обоснована необходимость выполнять аэробную разминку перед выполнением упражнений на растягивание.

Замечено, что большое значение имеет возраст и пол - молодые люди более гибки, нежели пожилые, а женщины более гибки, чем мужчины.

Несомненно, что значительное ограничение гибкости создают травмы. Травмированная ткань становится менее упругой и эластичной.

Гибкость изменяется в довольно большом диапазоне в зависимости от различных внешних условий (времени суток, температуры окружающей среды) и состояния организма. Наименьшая гибкость наблюдается утром, после сна, затем она постепенно увеличивается, достигая предельных величин днём, а к вечеру снова снижается. Наибольшие показатели гибкости регистрируются от 12 до 17 ч. Уменьшение подвижности в суставах наблюдается после принятия пищи.

Утомление ограничивает предельные проявления гибкости в активных движениях, но в определённой мере может способствовать проявлению пассивной гибкости (мобилизация резервной растяжимости под воздействием внешних сил).

У спортсменов подвижность в суставах определяется в основном тремя

факторами: возрастом, видом спорта и квалификацией.

Гибкость генетически обусловлена и может использоваться как надёжный показатель при определении спортивной пригодности (прежде всего в технически сложных видах спорта).

Для девочек влияние наследственности на гибкость более характерно, чем для мальчиков.

**Методика развития гибкости.** В отличие от силовых, скоростных и других двигательных способностей спортсмена, гибкость относится не к причинным факторам движения, а к морфофункциональным свойствам опорно-двигательного аппарата которые обуславливают степень подвижности его звеньев относительно друг друга.

Оптимальная степень развития гибкости у спортсмена характеризуется, тем, что доступный ему размах движений несколько превышает размер амплитуд в соревновательных упражнениях. Этот «запас гибкости» или «резервная растяжимость» позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движений свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему упражнение выполняется без излишних напряжений, более экономно. Резервная растяжимость служит одной из важных гарантий против травм.

Чтобы обеспечить оптимальное отношение гибкости и ведущих двигательных способностей спортсмена, бывает необходимо предупреждать отрицательные взаимодействия, возможные в процессе их развития. Этому приходится уделять особое внимание в видах спорта, требующих высокой подвижности основных звеньев опорно-двигательного аппарата в условиях предельных статических и динамических силовых напряжений (тяжёлая атлетика, борьба, спортивная гимнастика). Гипертрофия мышц и другие морфофункциональные изменения, происходящие в процессе максимального развития силовых способностей, могут ограничивать размах движений, если этому не противодействовать направленным воспитанием гибкости. Ряд видов спорта требует предельного размаха движений лишь в некоторых звеньях

опорно-двигательного аппарата и в некоторых направлениях (например, в плечевых суставах у метателей копья, в тазобедренных суставах у барьеристов). В таких случаях необходимо наряду с развитием гибкости локального характера обеспечить одновременное укрепление соответствующих звеньев опорно-двигательного аппарата. При этом, как и во всех других видах спорта, не следует допускать чрезмерного увеличения подвижности в суставах, нарушающих их нормальное строение.

Если степень развития гибкости у спортсмена соответствует требованиям избранного вида спорта, основная задача состоит в том, чтобы:

- Не допустить реадaptационного ухудшения гибкости, причиной которого может стать прекращение или чрезмерное уменьшение нагрузок, способствовавших её развитию;
- Предотвратить уменьшение размаха движений, которое может произойти под влиянием гипертрофии мышц и других, специфических морфо-функциональных изменений, связанных с углубленно специализацией в некоторых видах спорта;
- Отдалить (затормозить) возрастной регресс гибкости, сохранив (насколько это возможно) оптимальную подвижность основных звеньев опорно-двигательного аппарата в процессе многолетнего спортивного совершенствования.

Основные средства воспитания гибкости это общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения в растягивании. Все они характеризуются предельным увеличением амплитуды движений по ходу серийного выполнения упражнения. Их подразделяют на активные, пассивные и комбинированные (активно-пассивные).

Большинство упражнений «в растягивании» выполняются в динамическом режиме – в виде относительно плавных движений или мохообразно в сочетании с рывками (в заключительной части траектории). И в тех, и в других случаях при повторениях, как правило, выражен

амортизационный момент («пружинистое» выполнение). Используются также статические упражнения «в растягивании», «шпагатов» и других поз, связанных с максимальным растягиванием определённых мышечных групп. При известных условиях такие упражнения дают наибольший прирост показателей гибкости в пассивных формах её проявления, однако не гарантируют соразмерных показателей «активной» гибкости и потому всегда должны составлять лишь некоторую часть комплекса упражнений «в растягивании». Конкретный идеальный вес различных элементов этого комплекса зависит от особенностей избранного вида спорта.

Общеподготовительные упражнения включают в состав средств общей физической подготовки спортсмена с учётом специфических требований, предъявляемых к гибкости в избранном виде спорта.

Специально-подготовительные упражнения «в растягивании» формируются на основе элементов соревновательных действий, требующих наиболее значительной подвижности каких-либо звеньев опорно-двигательного аппарата. Обычно они выполняются в нескольких модификациях, сочетание которых даёт возможность разносторонне воздействовать на растягиваемые мышечно-связочные группы. Сами соревновательные упражнения, их целостные формы играют в воспитании гибкости, как правило, вспомогательную роль, так как выполняются в сравнительно небольшом объёме и часто не позволяют строго направленно воздействовать на гибкость в режиме оптимальных нагрузок.

Ряд упражнений «в растягивании» применяют с дополнительными отягощениями, которые усиливают действие растягивающих сил, а также в режиме силовых напряжений, направленных против действия внешнего сопротивления (например, глубокие наклоны с преодолением сопротивления резинового амортизатора, уступающие разгибания кистей под воздействием усилий партнёра). Такого рода упражнения позволяют совершенствовать гибкость одновременно с силовыми способностями и тем самым комплексно

обеспечить прирост амплитуды активных движений. Удельный вес этих упражнений в физической подготовке особенно значителен у борцов и тяжёлоатлетов.

Основные методические положения, определяющие дозирование нагрузки при упражнениях «в растягивании» и порядок их включения в тренировочные занятия, состоят в следующем.

Динамические упражнения «в растягивании» выполняются, как правило, серийно, с постепенным увеличением размаха движений до максимума. Число непрерывных повторений, составляющих серию, должно быть достаточно большим – обычно не меньше 8-12. Пределом рационального числа повторения является начало сокращения амплитуды движения под влиянием наступающего утомления. Тренированным спортсменам удаётся непрерывно повторять движения с максимальной или близкой к ней амплитудой 40 и более раз. Статические упражнения в «растягивании» выполняются с постепенным увеличением времени «выдержек» - от нескольких десятков секунд.

Упражнения «в растягивании» могут включаться во все части тренировочного занятия. Если в тренировочном занятии наряду с другими задачами предусматривается массажное воздействие на гибкость, упражнения «в растягивании» целесообразно сосредоточить во второй половине основной части, выделяя их в относительно самостоятельный раздел. При этом их следует выполнять несколькими сериями с поочерёдным воздействием на различные звенья опорно-двигательного аппарата, в сочетании с упражнениями «в расслаблении». Когда же упражнения «в растягивании» имеют преимущественно «поддерживающую» направленность или играют сугубо вспомогательную роль (как элемент специальной разминки), их выполняют отдельными сериями в интервалах между основными упражнениями.

Вопреки распространённому мнению некоторые упражнения «в растягивании» эффективны не только при оптимальной, но и при несколько



сниженной мышечной работоспособности. В условиях утомления мышц-антагонистов показатели «пассивной» гибкости могут увеличиваться, что позволяет использовать пассивные упражнения «в растягивании» на фоне последствия других упражнений, в интервалах отдыха, а так же в конце основной и даже заключительной частях занятий. В отличие от этого активные упражнения «в растягивании», как правило, нецелесообразно выполнять на фоне выраженного утомления, особенно если оно имеет общий характер (не считая случаев, когда преследуется цель воспитания специфической выносливости).

Упражнения «в растягивании» дают наиболее значительный кумулятивный эффект, когда они выполняются ежедневно и в течении дня неоднократно (два раза в день и более по несколько серий упражнений). Это позволяет за относительно небольшие сроки достигать более значительного улучшения гибкости, чем при том же объёме нагрузок, рассредоточенных во времени.

Все упражнения «в растягивании», в зависимости от режима работы мышц, можно подразделить на три группы:

1. Динамические
2. Статические
3. Комбинированные

Динамические активные упражнения включают в себя разнообразные наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения, которые могут выполняться с отягощениями, амортизаторами или другими сопротивлениями или без них.

В числе динамических пассивных можно назвать упражнения с помощью воздействий партнёра, с преодолением внешних сопротивлений, с использованием дополнительной опоры или массы собственного тела (барьерный сед, шпагат и др.)

Статические активные упражнения предполагают удержание определённого положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному за счёт сокращений мышц, окружающих суставы и осуществляющих движения. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся до 5-10 с.

Эффект комбинированных упражнений в растягивании обеспечивается как внутренними, так и внешними силами. При их выполнении возможны различные варианты чередования активных и пассивных движений.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по несколько повторений в каждой, и интервалами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления работоспособности.

Методика развития гибкости с помощью статических упражнений получила название «стретчинг».

Комбинированные способы развития гибкости. Одним из них является метод предварительного пассивного растяжения мышц с последующим их активным статическим напряжением, уменьшением напряжения (расслаблением) и последующим растягиванием. В зарубежной литературе он получил название «метод контракции, релаксации и растяжения». В его основе лежат положения о том, что после растягивания мышцы не только сильнее сокращаются, но и становятся более эластичными.

При прекращении выполнения упражнений на гибкость уровень её постепенно снижается и через 2-3 месяца вернётся к исходной величине. Поэтому перерыв в занятиях может быть не более 1-2х недель.

Работу по развитию гибкости нужно совместить с развитием силовых качеств, что обеспечит соответствующую соразмерность в их проявлении. В этом случае большой эффективностью обладают занятия с использованием активного режима с отягощениями, а так же смешанный режим. Величина отягощения в значительной мере зависит от характера двигательного действия:

при использовании маховых упражнений вполне достаточно отягощения 1-3 кг, а при выполнении медленных движений с принудительным растягиванием мышц отягощение должно быть больше.

При развитии гибкости целесообразны такие соотношения различных упражнений на растягивание: 40-50% - активные динамические; 20% - статические; 35-40% пассивные. В занятиях с детьми доля статических упражнений должна быть меньше, а динамических - больше.

Растягивающие упражнения необходимо выполнять по наибольшей амплитуде и при этом резких движений надо избегать, и только заключительные повторения можно выполнять резко. В том случае, как правило, мышцы уже адаптировались к растягиванию.

### **Ловкость**

Авторы, давая определение понятию ловкость, выделяют 6-8, а иногда и большее число ее специфических проявлений. Так, Л.П.Матвеев [20] к показателям ловкости относит мышечное чувство, пластичность нервных процессов, быстроту реакции, ориентировку в пространстве и во времени, чувство равновесия, прыгучесть, скорость выполнения отдельных движений и действий, богатство двигательных навыков и умений, успешность действий в переменных условиях.

В.М.Смирнов [17] понимает ловкость как хорошую координацию движений и считает основными ее проявлениями пространственную точность движений и их ритмичность, способность повторить движения в заданной последовательности и с большой амплитудой, умение движением предвосхищать возникающие ситуации.

Н.А. Фомин [21] выделяет такие проявления ловкости, как точность управления движениями, ориентировка в сложных движениях (во время выполнения поворотов, вращений и т.п.), чувство равновесия, способность одновременно и последовательно связывать движения в целостные действия,

выполнять движения с высокой интенсивностью.

Ж.К. Холодов [22] к числу основных признаков ловкости относит: быстроту реакции на непредвиденные изменения ситуации, приспособляемость к необычным заданиям и изменяющимся условиям, целесообразность и точность управления движениями, способность ориентироваться в процессе двигательной деятельности, умение сохранять равновесие в усложненных условиях, координационные способности, умение быстро преодолевать различные координацией препятствия, согласованность мелких движений руками, ногами, головой (сноровка).

Я.М. Коц [8] выделяет в структуре ловкости наиболее важными компонентами: равновесие, ориентировка в пространстве, координация движений конечностями, координация деятельности больших мышечных групп и мелких движений, дифференцировка и воспроизведение мышечных усилий, направления, скорости и амплитуды движений, а также их временной и ритмической структуры.

Н.А. Бернштейн в работе «О ловкости и ее развитии», анализируя социально-биологические основы формирования двигательных действий, пишет, что «...каждый значимый акт представляет собой решение (или попытку решения) определенной задачи действия» [3]. Он утверждает, что организм не просто реагирует на ситуацию, а сталкивается с ситуацией динамически переменчивой, ставящей его перед необходимостью вероятного прогноза, а затем выбора. Таким образом, мы видим, насколько велика роль нервной системы, а точнее деятельности ее высших отделов в осуществлении ловкого движения, т. е. ловкость в действительной мере является именно психофизическим качеством, где деятельность и мышц, и мозга значимы в равной степени. Н.А. Бернштейн отмечает: «...ловкость - не навык и не совокупность каких-нибудь навыков. Ловкость - это качество или способность, которая определяет отношение нашей нервной системы к навыкам. От степени двигательной ловкости зависит, насколько быстро и успешно может развиваться

у человека тот или иной двигательный навык и насколько высокого совершенства он сумеет достигнуть [3].

Ловкость характеризуется координацией и точностью движений. Координация движений - основной компонент ловкости: способность к одновременному и последовательному согласованному сочетанию движений. Она зависит от четкой соразмерной работы мышц, в которой строго согласованы различные по силе и времени мышечные напряжения.

Н.А. Бернштейн [3] определяет координацию движений, как преодоление избыточных ступеней свободы движущегося органа, т.е. превращение его в управляемую систему. Данный принцип координирования он назвал принципом сенсорной коррекции.

К основным факторам, определяющим ловкость, относятся: деятельность ЦНС, богатство динамических стереотипов, степень развития систем, умение управлять мышечным тонусом, полноценность восприятия собственных движений и окружающей обстановки. Все эти факторы тесно взаимосвязаны.

Ловкость может измеряться временем овладения или выполнения двигательного действия, координационной сложностью выполняемого действия, точностью выполняемого, результатом.

**Виды ловкости.** Ловкость неоднородна по своей уровневой структуре, Н.А. Бернштейн [3] выделяет 2 «разряда» ловкости:

- 1) телесная ловкость:
- 2) предметная, или ручная, ловкость.

Л. Н. Матвеев [20], вводит в понятие ловкость значительно большее количество компонентов:

- а) ловкость, проявляемая в упражнениях и движениях, связанных со сменой позы, «телесная ловкость»;
- б) ловкость, проявляемая в действиях, связанных с предвидением в условиях усложненной и меняющейся обстановки;
- в) ловкость, проявляемая в упражнениях с предметами, т.е. «ручная» или

«предметная» ловкость;

г) ловкость, проявляемая в упражнениях, требующих согласованных усилий нескольких участников;

д) ловкость, проявляемая в командных упражнениях, требующих тактически согласованных действий, и в играх с тактическим противодействием и взаимодействием участников.

Ловкость разделяют на составные компоненты: моторные виды ловкости (ручные, локомоторные, смешанные). Выделяют психические типы ловкости, (то есть условия, в которых происходит двигательная деятельность). Все условия, в которых проявляется психомоторная деятельность, сведены к нескольким основным вариантам:

1) заранее установленные (т.е. известные до начала действия);

2) изменяющиеся (двигательную задачу нельзя полностью предвидеть заранее, и её решение осуществляется, как правило, при дефиците времени).

Для первого варианта наиболее характерны две разновидности условий:

а) привычные (стандартные) условия;

б) непривычные условия, но двигательная задача определена заранее, и есть время для программирования её исполнения. Этот тип условий характерен для процесса формирования новых двигательных навыков и для совершенствования психомоторных умений на базе уже приобретённых навыков.

Второй вариант также имеет две основные разновидности:

а) вероятностные (стохастические) условия (характерно состояние ожидания проявления тех или иных стимулов и в связи с этим - определённая степень готовности к действию). Вероятностные условия имеют три наиболее типичные разновидности: альтернативная неопределённость; временная неопределённость; сочетание временной и альтернативной неопределённости.

б) неожиданные (экстремальные) ситуации (психомоторная задача возникает внезапно, и её решение осуществляется в условиях заранее не

оговорённых, что исключает возможность вероятностного прогноза).

**Методика развития ловкости.** Существенное значение в воспитании ловкости имеет совершенствование функции двигательного анализатора. Чем выше способность человека к точному диализу движений, тем быстрее он сможет овладеть новыми движениями или перестроить их.

Ловкость является качеством воспитываемым и тренируемым. В методической литературе можно увидеть два пути тренировки ловкости:

- 1) накопление разнообразных двигательных навыков и умений;
- 2) совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

В качестве конкретных методических приемов для тренировки ловкости рекомендуются следующие приемы:

- 1) применение упражнений с необычными исходными положениями;
- 2) зеркальное выполнение упражнений;
- 3) изменение скорости и темпа движений;
- 4) варьирование пространственными границами, в которых выполняется упражнение;
- 5) усложнение упражнений дополнительными движениями.

Особенно богатым арсеналом разнообразных движений, способствующих развитию координационных способностей, располагают подвижные и спортивные игры, гимнастика, акробатика. Вот почему они наиболее широко применяются в физическом воспитании школьников.

Эти средства способствуют развитию ловкости вообще. Воспитание специальной ловкости достигается за счет применения подготовительных упражнений, близких по характеру к соревновательным упражнениям. Целесообразно использование упражнений не только координационно сходных с соревновательными, но и существенно отличающихся от них по структуре. Упражнения «на ловкость» требуют повышенного внимания и точности движений. Поэтому их целесообразно включать в первую половину занятия,

когда ученик еще достаточно внимателен и собран. Не следует применять их в большом количестве и длительными сериями: они быстро утомляют нервную систему и, следовательно, перестают оказывать тренирующее воздействие.

Итак, *ловкость как двигательное качество – это способность выполнять движения рационально и экономично во внезапно возникающих ситуациях.* В ловкости физическое и психическое в человеке выступают в единстве с наибольшей полнотой. Степень развития ловкости определяется по точности, экономичности и рациональности движений.

Физические упражнения, применяемые для развития ловкости, делятся на две группы: упражнения, в которых нет стереотипных движений и имеется элемент внезапности (например, подвижные и спортивные игры, бокс, фехтование); упражнения, которые предъявляют высокие требования к координации и точности движений (например, жонглирование мячом, метание в цель, прыжки в воду, акробатические упражнения на гимнастических снарядах и т.д.);

При развитии ловкости необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями:

1) разнообразить занятия, систематически вводить в них новые физические упражнения, различные формы их сочетания.

2) варьировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений;

3) регулировать применяемые усилия и условия, сопутствующие занятиям;

4) определять достаточность отдыха между повторениями отдельных заданий по показателям восстановления пульса.

Общими методическими требованиями в процессе обучения является «новизна» упражнений и постепенное повышение их координационной сложности. Автоматизация динамического стереотипа аналогична, в известной степени, скоростному барьеру и не способствует развитию ловкости.



Постепенное повышение координационной трудности упражнения может заключаться в повышении требований: к точности движений; к их взаимной согласованности; к внезапности изменения обстановки.

Методические приемы, с помощью которых реализуются общие методические положения:

- 1) выполнение один раз показанных комплексов ОРУ или несложных гимнастических и акробатических элементов;
- 2) выполнение упражнений оригинальным (необычным) способом;
- 3) зеркальное выполнение упражнения;
- 4) применение необычных исходных положений;
- 5) изменение скорости или темпа движений;
- 6) изменение пространственных границ (увеличение размеров препятствий или высоты снаряда, уменьшение площадок для игры);
- 7) введение дополнительных движений (опорный прыжок с последующим кувырком или поворотом в воздухе);
- 8) изменение последовательности выполняемых движений (элементов в комбинации);
- 9) сочетание видов деятельности (ходьба и прыжки, бег и ловля);
- 10) выполнение движений без участия зрительного анализатора.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Раскройте технологию физической подготовки.
2. Каковы задачи, средства общей физической подготовки спортсменов?
3. Каковы задачи, средства специальной физической подготовки спортсменов?
4. Дайте характеристику методов физической подготовки (по структуре и компонентам нагрузки)
5. Охарактеризуйте понятия «быстрота», «сила», «гибкость», «выносливость», «ловкость» и назовите формы их проявления в соответствии со спецификой избранного вида спорта.

6. Назовите структуру и методику развития ведущих физических качеств в соответствии со спецификой избранного вида спорта.

7. Дайте характеристику тренировочных нагрузок направленных на развитие базового двигательного качества в избранном виде спорта, назовите их параметры.

## Тема 2.2. Техническая подготовка в спорте

### Требования к уровню подготовки студентов по Теме 2.2.

- иметь представление о структуре технической подготовки, особенностях методов технической подготовки, структуре двигательного навыка;
- классифицировать технику избранного вида спорта, понимать структуру процесса формирования двигательных навыков, выделять стадии и этапы технического совершенствования, владеть технологией обучения технике спортивных двигательных действий в избранном виде спорта;

### **Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности**

**Техническая подготовленность** характеризуется степенью освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данного вида спорта и обеспечивающей достижение высоких результатов.

Развитие тактики спорта, изменение правил соревнований, спортивного инвентаря и т. д. заметно влияют на содержание технической подготовленности спортсменов.

В различных видах спорта понятие совершенной техники имеет разное содержание.

### ***Четыре группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой***

1. *Скоростно-силовые виды* (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика и др.). В этих видах спорта техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, например, во время отталкивания в беге или в прыжках в длину и высоту, при выполнении финального усилия в метании

копья, диска и т.д.

2. *Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости* (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велоспорт и др.). Здесь техника направлена на экономизацию расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена.

3. *Виды спорта, в основе которых лежит искусство движений* (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.). Техника должна обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений.

4. *Спортивные игры и единоборства*. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

В технической подготовке можно выделить общую техническую подготовку и специальную техническую подготовку.

***Задачами общей технической подготовки*** являются:

1. Максимальное расширение «запаса» разнообразных и разносторонних навыков и умений, что позволяет правильнее выполнять новые движения и быстрее овладевать ими.

2. Овладение техникой общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта, применяемых в тренировке главным образом как средства ОФП.

Основная цель специальной технической подготовки— это овладение техникой соревновательного упражнения избранного вида спорта и постоянное совершенствование в ней.

***Задачи специальной технической подготовки:***

1. Сформировать знания о технике спортивных действий.

2. Разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена.

3. Сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях.

4. Преобразовать и обновить формы техники (в той мере, в какой это продиктовано закономерностями спортивно-тактического совершенствования).

5. Сформировать новые варианты спортивной техники, не применявшиеся ранее (например, как в свое время появились «фосбюри-флоп» в прыжках в высоту; толкание ядра по принципу поворота, как в метании диска; «коньковый» ход в лыжах и др.).

В структуре технической подготовленности спортсмена очень важно выделять *базовые и дополнительные движения*.

К базовым движениям относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности данного вида спорта, без которых невозможно эффективное ведение соревновательной борьбы. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена.

Дополнительные движения и действия - это второстепенные движения и действия, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями. Именно дополнительные движения и действия во многом определяют индивидуальную техническую манеру, стиль спортсмена. На начальных этапах многолетней подготовки, в соревнованиях спортсменов относительно невысокой квалификации уровень технического мастерства и спортивный результат определяются совершенством базовых движений и действий; на уровне высшего мастерства дополнительные движения, определяющие индивидуальность конкретного спортсмена, могут оказаться решающим средством в спортивной борьбе.

#### ***Основные характеристики техники:***

- Результативность техники обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.
- Эффективность техники определяется ее соответствием, решаемым задачам и высоким конечным результатом, соответствием уровню физической, тактической, психологической подготовленности.

- Стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий соревнований, функционального состояния спортсмена. Современная тренировочная и особенно соревновательная деятельность характеризуется большим количеством «сбивающих» факторов. Способность спортсмена выполнять эффективные приемы и действия в сложных условиях является основным показателем стабильности техники.
- Вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы.
- Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии, времени и пространства при выполнении приемов и действий. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энергозатратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена.
- Минимальная тактическая информативность техники для соперника является важным показателем результативности деятельности в спортивных играх и единоборствах. Высокий уровень технической подготовленности предусматривает способность выполнять такие движения, которые, с одной стороны, достаточно эффективны с точки зрения достижения цели, а с другой - не имеют четко выраженных информативных деталей, демаскирующих тактический замысел спортсмена.

### **Технология обучения технике спортивных двигательных действий.**

*Процесс технической подготовки* - это становление умений и навыков, обеспечивающих эффективное использование функционального потенциала спортсмена для достижения наивысших результатов в соревновательных действиях, а также планомерное техническое совершенствование на различных этапах подготовки.

Умение выполнять двигательное действие формируется на основе определенных знаний о его технике. В процессе становления двигательных умений происходит поиск оптимального варианта движения при ведущей роли сознания. Многократное повторение двигательных действий приводит к автоматизации основных элементов их координационной структуры, и двигательное умение переходит в навык, который характеризуется такой степенью владения техникой, когда управление движениями происходит автоматизированно, а действия отличаются высокой надежностью (схема 2).



**Схема 2. Формирования двигательного навыка**

Большое количество разнообразных двигательных умений является предпосылкой для эффективного технического совершенствования в связи с тем, что в процессе их освоения у спортсменов вырабатывается способность к творческому мышлению, анализу выполняемых движений, совершенствуются специализированные восприятия, способность объединить простые движения в более сложные двигательные действия.

#### ***Особенности двигательных навыков:***

- Автоматизированное управление движениями, позволяющее освободить сознание от контроля деталей движения и переключить его на решение основной двигательной задачи в конкретных условиях, выбор и применение наиболее рациональных для этого средств.
- Слитность движений, которая проявляется в их эффективной координационной структуре, легкости, рациональной коррекции, совершенстве специализированных восприятий - чувства темпа, чувства скорости, чувства льда, чувства воды и т. п.
- Надежность и вариативность двигательных действий, благодаря чему возможно достижение цели при влиянии неблагоприятных факторов - излишнего возбуждения, утомления, изменения условий внешней среды.

Информация о движениях, поступающая в систему управления ими, играет значительную роль в образовании новых умений, в закреплении и автоматизации навыков, в совершенствовании технического мастерства. Из множества разнообразных двигательных действий отбираются и закрепляются только те, которые приводят к заданному результату. При повторении эти движения закрепляются и образуют прочный навык, в то время как остальные движения, не являющиеся эффективными, не закрепляются.

#### **Стадии и этапы технического совершенствования**

В процессе технического совершенствования применяются словесные, наглядные и практические методы. В качестве средств технического



совершенствования используются разнообразные упражнения: вспомогательные и специально-подготовительные упражнения применяются преимущественно в процессе разучивания двигательного навыка, его дальнейшего совершенствования; соревновательные - при закреплении двигательного навыка, с целью обеспечения надежности и вариативности его реализации в соревновательных условиях.

Процесс технической подготовки осуществляется в течение всей многолетней тренировки спортсмена.

Многолетний процесс технической подготовки спортсмена можно подразделить на 3 стадии:

1. Стадию базовой технической подготовки.
2. Стадию углубленного технического совершенствования и достижение высшего спортивно-технического мастерства.
3. Стадию сохранения спортивно-технического мастерства.

Каждая стадия включает этапы, состоящие из годовых циклов. Например, первая стадия состоит обычно из 4–6 годовых циклов, вторая – 6–8, третья – 4–6.

Рассмотрим более подробно процесс становления и совершенствования технического мастерства подразделяется на следующие *стадии*:

**1. Создание представления о двигательном действии и формирование установки на обучение.** Достигается это применением словесных и наглядных методов, обеспечивающих формирование установок и основных путей освоения техники. Информация, которую получает спортсмен на этой стадии, должна быть представлена в наиболее общем виде, так как внимание его концентрируется на основных частях двигательных действий и способах их выполнения.

**2. Формируется умение выполнять движения в наиболее общем виде.** Здесь отмечаются генерализация двигательных реакций, нерациональная внутримышечная и межмышечная координация, которые связаны с

иррадиацией процессов возбуждения в коре головного мозга. Эти особенности определяют ориентацию тренировочного процесса на овладение основами техники и общим ритмом движений. Особое внимание необходимо уделять устранению, ненужных движений, излишних мышечных напряжений. Процесс обучения должен концентрироваться во времени, так как длительные перерывы между занятиями снижают его действенность. Слишком частые повторения осваиваемого упражнения в занятии нецелесообразны, поскольку образование новых навыков связано с быстрым угнетением функциональных возможностей нервной системы.

Основным практическим методом освоения двигательного действия является метод расчлененного упражнения. Лучшему усвоению двигательных действий способствует использование различных методов ориентирования - световых, звуковых и механических лидеров, специальных ориентиров, регламентирующих темп движений, их направленность и т. п.

**3. Формирование совершенного двигательного действия.** Эта стадия связана с концентрацией нервных процессов в коре головного мозга. Отдельные фазы двигательного акта стабилизируются. Формируется рациональная временная, пространственная и динамическая структура движений. Особое значение имеет формирование целесообразного ритма двигательных действий. С этой целью используется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на создание целостной картины двигательного действия, объединение в единое целое его частей. Применяются также различные нетрадиционные методы и средства: технические средства, обеспечивающие принудительное выполнение двигательных действий в заданном диапазоне; лидирование; тренажеры для освоения деталей техники в облегченных условиях. Основным принципом технического совершенствования на этой стадии является постепенное возрастание трудностей, что особенно важно при освоении сложных движений.

**4. Полное образование навыка.** Эта стадия соответствует этапу

закрепления двигательного действия. По мере того как рациональная система движений закрепляется, определяются характерные черты навыка - автоматизация и стабилизация двигательного действия. Педагогическая задача состоит в стабилизации двигательного действия и в дальнейшем совершенствовании его отдельных деталей. С этой целью широко используется многократное повторение упражнений в стандартных и вариативных условиях.

На этой стадии технического совершенствования оно теснейшим образом увязывается с процессом развития двигательных качеств, тактической и психологической подготовкой. Это предполагает объемную и разнообразную работу, обеспечивающую разностороннее техническое совершенствование с учетом многообразия требований, предъявляемых к техническому мастерству, которые предполагает эффективная соревновательная деятельность. Особое внимание следует уделять техническому совершенствованию при различных функциональных состояниях организма, в том числе и в состояниях компенсированного и явного утомления. В этом случае у спортсменов формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

**5. Достижение переменного навыка и его реализация.** Эта стадия охватывает весь период, пока перед спортсменом стоит задача выполнения данного двигательного действия. Благодаря его применению в разнообразных условиях и функциональных состояниях организма развивается - гибкий, подвижный навык. У спортсменов, достигших этой стадии технического совершенства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства времени, чувства темпа, чувства развиваемых усилий и др.).

Педагогические задачи этой стадии:

1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;

- 2) обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (скоростного, силового, энергетического и др.);
- 3) эффективное применение усвоенных действий при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма.

Описанные стадии совершенствования технического мастерства позволяют разграничить этот процесс на относительно самостоятельные, но взаимосвязанные звенья и выделить в общей структуре процесса обучения **три этапа**.

1. *Начальное разучивание* - создание общего представления о двигательном действии и формирование установки на овладение им, изучение новых фаз и элементов, формирование ритмической структуры, предупреждение и устранение грубых ошибок.

2. *Углубленное разучивание* - углубление понимания закономерностей двигательного действия, совершенствование координационной структуры действия по его динамическим и кинетическим характеристикам, ритмической структуры движений, обеспечение их вариативности и соответствия индивидуальным особенностям занимающихся.

3. *Закрепление и дальнейшее совершенствование* - закрепление навыка, обеспечение его индивидуальности и необходимой вариативности применительно к различным условиям.

В процессе обучения движениям и совершенствования техники их выполнения постоянно возникают ошибки. Их своевременное выявление и установление причин возникновения в значительной мере обуславливают эффективность процесса технического совершенствования (схема 3). Вместе с тем в процессе технического совершенствования необходимо определять эффективные приемы и действия для их устранения и преодоления.

## Методы обучения технике

Для достижения высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, составляющих основу технических приемов в избранном виде спорта, повышения их эффективности в соревновательных условиях, как правило, применяются методы усложнения внешней обстановки и методы упражнения при различных состояниях организма.

При решении задач, связанных с частичной перестройкой двигательных навыков, совершенствованием кинематики или динамики отдельных деталей навыка (с точки зрения достижений современной науки и требований спортивной практики), чаще применяются методы облегчения условий технических действий и метод сопряженных воздействий.

***Реализация метода усложнения внешней обстановки выполнения технических действий (методические приемы):***

1. Соппротивление условного противника. Используется, главным образом, в спортивных играх и единоборствах. Элементы борьбы с условным противником помогают спортсмену совершенствовать структуру и ритм выполнения технического приема, быстрее достигнуть стабильности и результативности. Он обеспечивает также высокую плотность нагрузки в занятии, является действенным психологическим фактором для воспитания уверенности в собственных силах, для воспитания смелости и решительности.

2. Применение трудных исходных положений и подготовительных действий. Так, в фигурном катании прыжок в полтора оборота («аксель») совершенствуется сначала с простого разбега, а затем из положения «кораблик». В прыжках в воду уменьшается высота трамплина. Футболистам предлагается выполнять удары ногой и головой по мячу, летящему по сложной траектории, и т.д.

3. Воспроизведение максимальной скорости и точности выполнения действий. Например, в боксе спортсмену задается высокий темп ударов за

определенный промежуток – 1 раунд. В прыжках в длину – разбег выполняется по слегка наклонной дорожке. В футболе используется сближение между партнерами при выполнении передачи мяча с постоянной силой и др.

4. Ограничение пространства для выполнения действий. Позволяет усложнять условия ориентировки при совершенствовании навыка. Так, в лыжном спорте в сложную трассу включаются спуски с закрытым поворотом, что ограничивает время выбора поворота определенного радиуса. В беге и прыжках шаги выполняются по заранее сделанным меткам. В боксе используется уменьшенный ринг и т.п.

5. Выполнение действий в необычных условиях предполагает изменение условий тренировки (естественных условий, оборудования, инвентаря). Содействует совершенствованию одной или нескольких характеристик техники движений (пространственных, временных, динамических, ритмических и т.д.). Например, в легкой атлетике проводится бег или разбег в прыжках против сильного ветра, на увлажненном грунте, а в лыжных гонках – передвижение по обледенелой лыжне.

***Методические приемы метода воспроизведения техники упражнений при состояниях организма спортсмена, затрудняющих их выполнение***

1. Выполнение действия в состоянии значительного утомления. В этом случае спортсмену предлагают упражнения на технику после физической нагрузки большого объема и интенсивности. Так, в гимнастике в конце занятия спортсмен выполняет «на технику» наиболее сложную комбинацию, в лыжных гонках техника на трассах с различным рельефом совершенствуется после прохождения дистанции, превышающей соревновательную, со скоростью, близкой к соревновательной. Этот прием оказывает на центральную нервную систему организма большую нагрузку и требует от него высокой концентрации волевых усилий.

2. Выполнения действий в состоянии значительного эмоционального напряжения осуществляется введением контрольных, соревновательных и игровых методов в выполнение упражнений на технику.

3. Периодическое выключение или ограничение зрительного контроля позволяет избирательно воздействовать на рецепторно-анализаторные компоненты двигательного навыка. В результате у спортсменов повышается способность к тонкому восприятию и тщательной оценке собственных движений по кинестетическим ощущениям. Например, гребля с закрытыми глазами позволяет лучше ощущать ход лодки и легче осуществлять контроль за стабильностью навыка при помощи «мышечного чувства».

4. Формирование рабочей обстановки настраивает спортсмена на обязательное выполнение усовершенствованного технического приема в соревновательной обстановке. Стимулирует его активность в процессе совершенствования навыка. Так, в тренировочном бою фехтовальщик получает установку концентрировать внимание преимущественно на технических приемах защиты или, наоборот, на атакующих приемах.

#### ***Методические приемы реализации метода облегчения условий выполнения технических действий***

1. Методический прием вычленения элемента действия. Например, в боксе вычленяются: акцентированное ударное движение кисти, толчок ногой и тазом, вращательное движение туловища и плечевого пояса с последующим соединением этих элементов. В плавании выделяется работа рук и ног.

2. Методический прием снижения мышечных напряжений (усилий). Позволяет спортсмену более тонко корректировать отдельные движения в двигательном навыке, контролировать координацию движений (по механизму обратной связи), что ускоряет процесс совершенствования. Так, в борьбе подбирается противник более легкого веса, в боксе спортсмены выполняют упражнения в легких тренировочных перчатках.

3. Использование дополнительных ориентиров и срочной информации. Содействует наиболее быстрому овладению необходимой амплитудой движения, темпом, ритмом, активизирует процесс осознания выполняемого действия. Например, в фигурном катании на льду предварительно чертится продольная ось фигуры и устанавливаются флажки-ориентиры. Для копьеметателя чертится прямая линия, строго вдоль которой он и выполняет разбег.

***Методические приемы реализации метода сопряженных воздействий.***

1. Выполнение специализированных динамических упражнений. Прием основан на взаимном развитии физических способностей и совершенствовании двигательных навыков. Это достигается путем подбора специальных упражнений. Так, в плавании используются ласты и лопатки на руках для создания дополнительного сопротивления при гребковых движениях. В легкой атлетике прыжковые упражнения, прыжки в длину и высоту выполняются с утяжеленным поясом. В водном поло передачи и броски выполняются утяжеленным мячом и т.д.

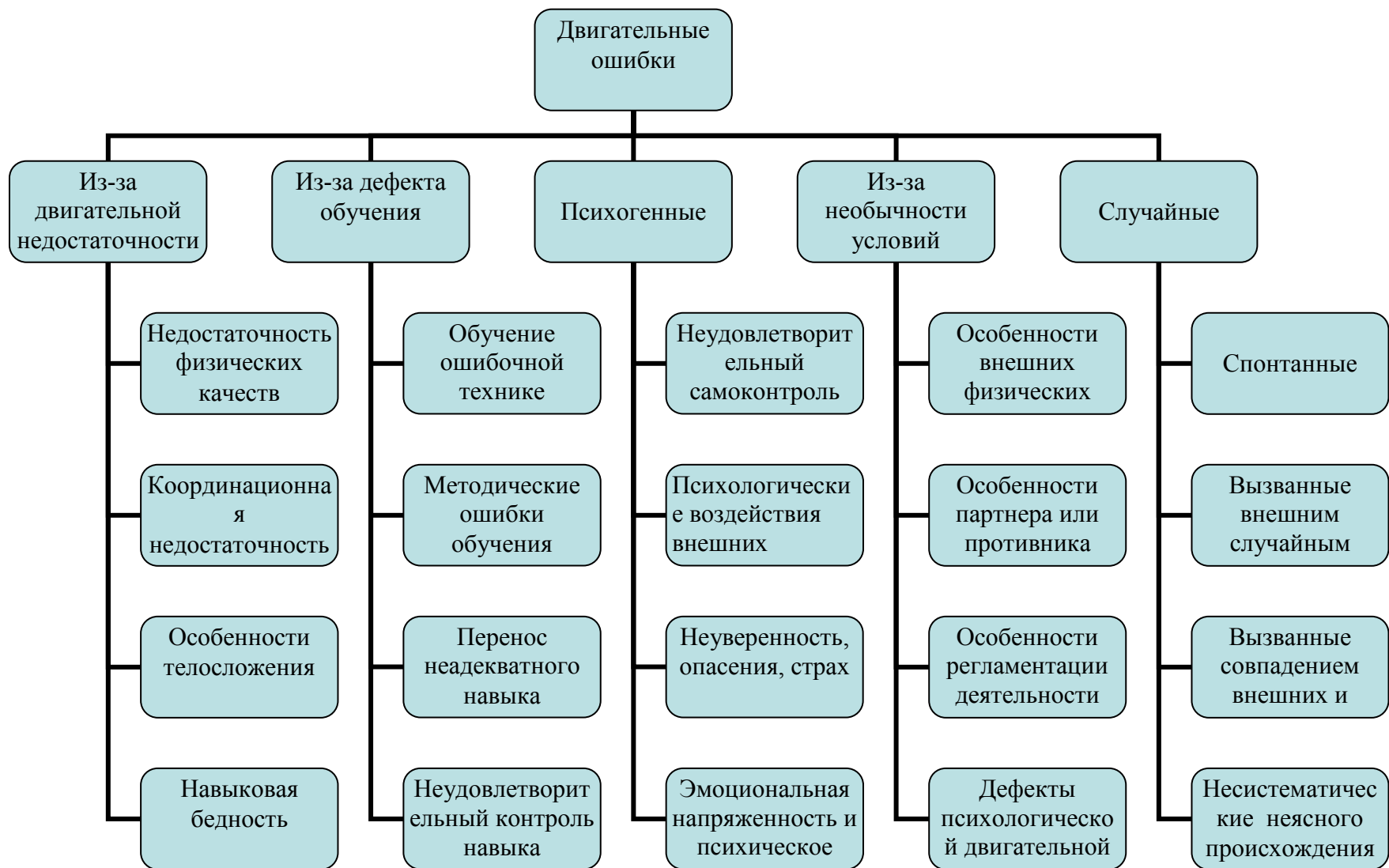
2. Выполнение специализированных изометрических упражнений. Предполагает использование изометрических упражнений в определенных суставных углах, характерных для технического приема. Например, в тяжелой атлетике изометрические напряжения спортсмен выполняет в положении низкого седа при углах сгибания ног менее 90 градусов.

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Дайте определение спортивной техники.
2. Классифицируйте технику избранного вида спорта.
3. Опишите технологию обучения технике спортивных двигательных действий.
4. Покажите структуру обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения.



5. Охарактеризуйте процесс совершенствования спортивно-технического мастерства в избранном виде спорта.
6. Перечислите основные характеристики техники.
7. Назовите особенности двигательных навыков в избранном виде спорта.
8. Опишите стадии и этапы технического совершенствования.
9. Назовите ошибки и их причины при формировании двигательных навыков в избранном виде спорта.
10. Назовите методы обучения технике.



**Схема 3. Причины двигательных ошибок**

## Тема 2.3. Тактическая подготовка в спорте

### Требования к уровню подготовки студентов по Теме 2.3.

- иметь представление о структуре тактической подготовки, направлениях тактической подготовки, особенностях методов тактической подготовки;
- формулировать задачи тактической подготовки, знать классификацию тактики, понимать структуру процесса обучения тактике, владеть технологией обучения тактике избранного вида спорта;
- применять организационно-методические приемы при обучении тактике избранного вида спорта, анализировать тактическую подготовленность в избранном виде спорта.

### Спортивная стратегия и тактика

*Спортивная тактика в ее совершенном виде* – это искусство ведения спортивной борьбы. Вообще же понятие «спортивная тактика» охватывает все более или менее целесообразные способы ведения состязания спортсменом (индивидуальная тактика) и спортивной командой (командная тактика), подчиненные определенному замыслу и плану достижения соревновательной цели.

*Тактическая подготовленность* в теории и практике спортивной тренировки понимается, как умение спортсмена грамотно построить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Уровень тактической подготовленности спортсмена зависит от овладения им средствами, формами и видами тактики данного вида спорта. Средствами спортивной тактики являются все технические приемы и способы их выполнения, формами - индивидуальные, групповые и командные действия, видами - наступательная, оборонительная и контратакующая тактика.

Тактика определяется основными **стратегическими задачами**: участием спортсмена в серии соревнований с целью подготовки и успешного выступления в главных соревнованиях сезона (задачи перспективного характера); с участием в отдельных соревнованиях или же в конкретном поединке, схватке, заезде, заплыве, игре и т. д. (задачи локального характера). Тактические задачи связаны с нахождением и использованием эффективных путей решения стратегических задач.

Принято различать общую и специальную тактическую подготовку.

**Общая тактическая подготовка** направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам.

**Специальная тактическая подготовка** направлена на овладение и совершенствование спортивной тактики в избранном виде спорта.

В процессе тактической подготовки решаются следующие **основные задачи**:

1. Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике (о ее эффективных формах, тенденциях развития в избранном и смежных видах спорта).

2. Сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этой стране и разработка тактического плана выступления спортсмена на соревновании.

3. Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы.

4. Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей – наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника.

5. Овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

*В зависимости от специфики вида спорта, квалификации спортсмена, ситуации, возникшей в соревнованиях, тактика может носить алгоритмичный, вероятностный и эвристический характер.*

**Алгоритмичная тактика** строится на заранее запланированных действиях и их преднамеренной реализации. Такая тактика особенно характерна для видов спорта с минимальной вариативностью тактических решений — плавания, гребли, конькобежного спорта, тяжелой атлетики, метаний и др.

**Вероятностная тактика** предполагает преднамеренно-экспромтные действия, в которых планируется лишь определенное начало; варианты продолжения действий зависят от конкретных реакций противника и партнеров, ситуации, складывающейся в соревнованиях.

**Эвристическая тактика** строится на экспромтном реагировании спортсменов в зависимости от создавшейся ситуации в ходе соревновательного поединка. Вероятностная и эвристическая тактики особенно характерны для спортивных единоборств и игр, а в отдельных случаях применяются и в сложнокоординационных видах спорта.

В основе тактической подготовленности отдельных спортсменов и целых команд лежит владение современными средствами, формами и видами тактики данного вида спорта; соответствие тактики уровню развития конкретного вида спорта с оптимальной для него структурой соревновательной деятельности; соответствие тактического плана особенностям конкретного соревнования; увязывание тактики с другими сторонами подготовленности - технической, психологической, физической, интеллектуальной; учет при разработке тактического плана технико-тактических и функциональных возможностей партнеров; знание тактических действий сильнейших спортсменов, основных соперников, их тактических и физических возможностей, уровня психической

подготовленности; вариативность тактики в зависимости от характера технических и тактических действий соперников и партнеров, хода спортивной борьбы.

Исключительно сложна структура тактической подготовленности в спортивных играх и единоборствах. Она определяется трудностями восприятия, принятия решений и реализации действий из-за их большого разнообразия, дефицита времени, пространства, информации, маскировки действительных намерений, неопределенности момента начала действий и др. Эти трудности умышленно создаются противодействующим соперником. Все это мешает правильно оценить создавшуюся ситуацию, принять оптимальные двигательные решения, предъявляет повышенные требования к деятельности нервно-мышечного аппарата, усиливает психическую напряженность.

В видах спорта циклического характера, связанных с проявлением выносливости, наиболее целесообразным с точки зрения энергообеспечения, работы является равномерное прохождение соревновательной дистанции. Многие тренеры, разрабатывая тактическую схему преодоления дистанции в плавании, беге на средние и длинные дистанции, ориентируют спортсменов на необходимость выдерживать рекордный график, предполагающий сохранение равномерной скорости на отдельных отрезках.

Тактическое мастерство спортсмена теснейшим образом связано с уровнем его технической, физической и других видов подготовленности. Так, спортсмены с высоким уровнем развития спринтерских качеств, специализирующиеся в видах спорта циклического характера, могут бурно начать дистанцию с целью оказать психологическое давление на соперников. Боксеры или борцы, обладающие большим скоростно-силовым потенциалом и недостаточной выносливостью, обычно стремятся реализовать активную наступательную тактику с тем, чтобы добиться победы уже на первых минутах поединка. Вместе с тем они могут использовать экономичный оборонительный вариант для активных действий в конце его.

Особенности физической подготовленности спортсменов могут оказаться решающими при выборе рациональной тактики соревновательной деятельности.

Всестороннее овладение всеми основными средствами, формами и видами тактической борьбы особенно важно в спортивных играх, где недостатки в тактической подготовленности отдельных спортсменов могут существенно снизить эффективность групповых и командных действий. Однако разносторонняя тактическая подготовленность не должна отрицательно сказываться на индивидуальной тактической манере ведения борьбы. Выдающихся спортсменов, особенно специализирующихся в играх, единоборствах, некоторых сложнокоординационных и циклических видах спорта, отличает яркая индивидуальная манера ведения борьбы, основанная на максимальном использовании своих физических, технических, психологических и интеллектуальных возможностей.

Важным показателем, спортивного мастерства является активность тактических действий. Спортсмен высокой квалификации умеет навязывать сопернику свою волю, оказывать на него психологическое давление разнообразием и эффективностью своих действий, выдержкой, волей к победе, уверенностью в успехе. Особое значение активность тактических действий приобретает в тех видах спорта, в которых имеют место прямое взаимодействие соперников (в футболе, хоккее, баскетболе, всех видах борьбы и др.), неожиданные ситуации, требующие адекватного технико-тактического решения (в горнолыжном спорте). Активность в играх и единоборствах является важным показателем тактической подготовленности при ведении как наступательных, так и оборонительных действий.

В командных видах спорта важной стороной тактической подготовленности спортсменов является уровень взаимодействия партнеров в групповых и командных действиях, именно от эффективности взаимодействия, умелого сочетания отработанных тактических схем с нестандартными

решениями, использования индивидуальных возможностей каждого спортсмена для достижения конечного результата зависит, например, эффективность комбинаций в спортивных играх.

## **Технология обучения тактике**

### **Организационно-методические приемы тактической подготовки**

Содержание процесса тактической подготовки определяется наличием различных фаз в структуре тактических действий, требующих теоретических знаний техники и тактики спортивной борьбы, способностей к прогнозированию соревновательных ситуаций и их анализу, умения выбирать и реализовывать оптимальные технико-тактические решения в условиях жесткой конкуренции.

*Специфическими средствами тактической подготовки* являются физические упражнения, т.е. двигательные действия, используемые для решения определенных тактических задач.

В тактических действиях выделяют **три главные фазы:**

- 1) восприятие и анализ соревновательной ситуации;
- 2) мысленное решение тактической задачи;
- 3) двигательное решение тактической задачи.

Они могут моделировать отдельные тактические приемы или целостные формы тактики состязаний. В зависимости от этапа подготовки эти упражнения применяются:

- а) в облегченных условиях;
- б) в усложненных условиях;
- в) в условиях, максимально приближенных к соревнованиям.

В соответствии с этим процесс тактического совершенствования предусматривает несколько относительно самостоятельных разделов и направлений, в совокупности обеспечивающих разностороннюю тактическую подготовленность.



В первую очередь следует выделить *овладение знаниями общих основ тактики спорта, положений, форм, видов и средств тактики конкретного вида спорта, тенденций развития соревновательной деятельности, правил соревнований и особенностей судейства*. Эти знания являются необходимой основой для практического освоения эффективных технико-тактических действий и их реализации в условиях соревновательной борьбы. Процесс овладения специальными знаниями должен быть строго дифференцирован с учетом особенностей этапа многолетней подготовки. Так, на ранних этапах закладываются наиболее общие знания об основах спортивной тактики, изучаются правила соревнований и их влияние на формирование спортивной тактики, приобретаются знания основных средств, форм и видов тактики данного вида спорта.

На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, при подготовке спортсменов к главным соревнованиям на первый план выдвигаются изучение и анализ основных технических и тактических действий предполагаемых соперников, уровня их физической, психологической и интеллектуальной подготовленности, мест проведения соревнований, состояния спортивных баз, особенностей судейства и поведения болельщиков. Знания по тактике приобретаются с помощью широкого круга методов. В их числе анализ соревновательной деятельности выдающихся спортсменов по результатам наблюдений в процессе соревнований, изучение видеоматериалов, специальной литературы, беседы с тренерами и спортсменами высокого класса и др.

*Важнейшим разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики:* целесообразными средствами и способами соревновательных действий, обуславливающими эффективность соревновательной борьбы; способами рационального распределения сил в процессе соревнований; приемами психологического воздействия на соперников и маскировки собственных намерений.

*Эффективность овладения практическими элементами спортивной тактики определяется уровнем технической подготовленности спортсмена. Чем шире объем технических навыков и умений, тем больше возможности спортсмена в освоении и реализации эффективных вариантов спортивной тактики. Основные элементы спортивной тактики представляют собой не что иное, как соединение спортивной техники с целесообразным способом ее использования, соответствующим конкретной соревновательной ситуации, т. е. являются тактическими формами применения спортивной техники. Следует иметь в виду, что элементы тактики всегда крупнее элементов техники: первые включают в себя вторые в качестве своих компонентов, объединяя их в определенном порядке в форме целесообразных способов ведения состязания. Именно необходимость этого единства технических и тактических элементов соревновательных действий должна постоянно учитываться в процессе тактического совершенствования.*

***Овладение элементами спортивной тактики осуществляется с помощью практических методов.*** Например, в видах спорта циклического характера таким методом является многократное выполнение соревновательных упражнений в строгом соответствии с разработанной тактической схемой и при постоянном контроле над эффективностью двигательных действий. При этом учитываются скорость и время прохождения дистанций и их отдельного цикла.

**Методические приемы, применяемые в процессе тактической подготовки  
в отдельных видах спорта**

<b>Задачи тактической подготовки</b>	<b>Методические приемы</b>	<b>Виды спорта, в которых они преимущественно используются</b>
Формирование умений поддерживать определенный темп движений; скорость, ритм, систему взаимодействий, несмотря на сбивающие действия противника	Задания на точное выполнение запланированных раскладок, на четкое проведение комбинаций и приемов с преодолением сбивающих факторов	Бег, лыжные гонки, гребля, бег на коньках, плавание, велосипедные гонки, спортивные игры
Воспитание способностей мобилизовать все силы в ответственный момент	Повышение активности и интенсивности действий по типу промежуточного финиша	Гимнастика, фигурное катание на коньках, единоборства, циклические виды спорта
Воспитание способности действовать с максимальным напряжением сил независимо от преимущества над противником	Отдаление финиша, увеличение времени схватки, игры, боя до определенного результата	Бег, плавание, гребля, спортивные единоборства, спортивные игры
Совершенствование вработываемости организма, формирование умений включаться в состязания	Введение спортсмена в упражнения с режимами, близкими к соревновательным, с последующим снижением нагрузки или расслаблением	Фигурное катание на коньках, спортивная гимнастика, прыжки с трамплина, тяжелая атлетика, спортивные игры, многоборье
Формирование целесообразной и устойчивой техники, воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности	Включение в занятия со-противлений условного противника с ограниченной последовательно возрастающей интенсивностью	Циклические виды спорта, многоборья, спортивные игры и единоборства
Апробирование технических приемов в условиях, максимально приближенных к соревновательным	Учебные состязания с партнерами, действующими по наиболее вероятному тактическому плану будущего противника	Спортивные игры и единоборства
Воспитание способности к самостоятельному тактическому мышлению	Представление спортсмену возможности самостоятельно творчески решать определенные тактические задачи	В большинстве видов спорта

***Специальные организационно-методические приемы, позволяющие моделировать тактику действий в спортивных играх и единоборствах:***

- Метод тренировки без противника применяется для овладения основами технико-тактических действий, обучения активному и сознательному их анализу. Специфическими средствами в этом случае являются основные положения и движения, передвижения, имитационные упражнения, различные их сочетания.
- Метод тренировки с условным противником предполагает использование вспомогательных снарядов и приспособлений: мишеней, манекенов, различных тренажерных устройств, моделей противника с программным управлением и т. п. Это позволяет отрабатывать дистанционные, временные, ритмические характеристики действий, развивать и совершенствовать зрительно-двигательные и кинестетические ощущения. Данный метод может успешно применяться для развития специфических качеств и при моделировании соревновательной деятельности.
- Метод тренировки с партнером - основной для овладения тактикой действий. Партнер в данном случае является активным помощником. Основные средства при использовании этого метода: парные и групповые упражнения, которые отличаются большим разнообразием и направлены преимущественно на совершенствование тактики.
- Метод тренировки с противником применяется для детальной отработки тактики действий, тактического совершенствования с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, воспитания умения использовать свои возможности в различных тактических ситуациях, создаваемых противником. Этот метод позволяет совершенствовать тактику действий в условиях информационного и временного дефицита для решения тактических задач, пространственно-временной неопределенности, быстро изменяющихся ситуаций. Такие условия создают определенный эмоциональный фон и высокую напряженность, характерные для деятельности в условиях соревнований.

Выбор того или иного тактического варианта, его отработка и реализация в соревновательной деятельности обусловлены уровнем технического мастерства спортсмена и развития его двигательных качеств, возможностями важнейших функциональных систем, морально-волевой и психической подготовленностью. Поэтому процесс овладения элементами спортивной тактики с помощью практических методов можно рассматривать как своего рода объединяющее начало по отношению к другим составляющим спортивного мастерства.

***Для спортсменов, специализирующихся в видах спорта циклического характера, система упражнений и методических приемов становления спортивной тактики включает следующие компоненты:***

1) создание облегчающих условий при освоении рациональных вариантов распределения сил на дистанции (лидирование, корректирующая информация о скорости передвижения, темпе движений);

2) создание условий, усложняющих реализацию оптимального тактического плана при закреплении тактических навыков (выполнение заданий в непривычных условиях, введение дополнительных помех);

3) выдерживание тактической схемы при существенной вариативности пространственно-временных и динамических характеристик движений или, наоборот, неожиданное изменение тактики по дополнительному сигналу либо в связи с резко изменившейся ситуацией;

4) реализация оптимальной тактической схемы при работе в условиях значительного и постоянно прогрессирующего утомления.

Аналогичные системы могут быть легко разработаны для любого вида спорта. Важным разделом тактической подготовки является изучение техники и тактики, психических и физических возможностей основных соперников и партнеров, особенностей предстоящих соревнований. Данный раздел приобретает особое значение в процессе подготовки высококвалифицированных спортсменов к главным соревнованиям,

характеризующимся высокой конкуренцией и плотностью результатов.

В первую очередь следует изучать технико-тактические возможности спортсменов и команд. Это особенно важно в спортивных играх и единоборствах, а также в таких видах спорта, где результат связан с наличием прямого противоборства. При изучении возможностей соперников в этих видах спорта основное внимание следует обращать на излюбленные действия, тактические приемы и комбинации, применяемые в различных ситуациях, особенности варьирования средствами и методами соревновательной борьбы в зависимости от условий соревнований.

Информация о предполагаемых соперниках может быть получена с помощью просмотра и анализа результатов соревнований, анализа личного опыта встречи с этими соперниками. Сбор информации следует вести систематически с разбором и анализом технико-тактических, физических, психических и других возможностей соперника, изучением сильных и слабых сторон его подготовленности, стиля и манеры ведения соревновательной борьбы. Особое внимание необходимо обращать на изучение тех качеств, приемов и действий, которые могут оказать решающее влияние на ход спортивной борьбы и позволяют прогнозировать дальнейшие действия соперника.

Важным разделом тактической подготовки является оценка условий соревнований и выбор в соответствии с ней технико-тактической схемы ведения соревновательной борьбы.

Изучение и учет климатических и погодных условий могут иметь решающее значение для реализации эффективных технико-тактических схем.

На основе полученных знаний прогнозируется рациональная тактика спортсмена или команды. Обычно выделяют **два уровня прогнозирования:**

а) прогнозирование основных форм, средств и видов тактики соперников, а также собственных технико-тактических планов, наиболее вероятных ситуаций, которые могут сложиться в ходе всего соревнования и конкретных стартов, встреч, поединков;

б) оперативное прогнозирование действий соперника и своих действий в отдельные моменты соревновательной борьбы.

Важным разделом тактической подготовки является разработка индивидуальных моделей тактических действий с учетом особенностей конкретных соревнований, возможностей основных соперников, и умения реализовывать их в зависимости от хода соревновательной борьбы.

***При создании индивидуальных моделей тактических действий необходимо руководствоваться:***

- осознанием собственной технико-тактической оснащенности, достоинств и недостатков подготовки;
- пониманием взаимосвязи между подготавливаемыми действиями и основными средствами ведения соревновательной борьбы;
- осознанием необходимости выдержки и разумного риска, знанием вариантов поведения в различные моменты поединка, умением проводить разминку и регулировать психическое состояние;
- способностью противодействовать различным по стилю и силам соперникам;
- пониманием психологической и тактической специфики соревновательной борьбы;
- четким представлением о целях подготовки, участия в соревнованиях, в отдельном поединке, о возможности и реальности достижения поставленной цели.

При совершенствовании рациональных моделей ведения тактической борьбы спортсмен должен отрабатывать ее элементы и составные части, а также всю схему тактической борьбы в подготовительных, контрольных и подводящих соревнованиях. При этом нужно создавать в этих соревнованиях условия, максимально близкие к тем, которые будут в главных соревнованиях. Особенно это относится к составу соперников, их технико-тактической оснащенности в спортивных играх и единоборствах.

Детально разработанные модели оказываются наиболее эффективными в

соревнованиях с хорошо знакомыми соперниками, а также в большинстве циклических, скоростно-силовых и сложнокоординационных видов спорта, где соревновательные действия соперников строго детерминированы. Что же касается спортивных игр, единоборств, то здесь не удастся предвидеть все возможные варианты развертывания спортивной борьбы. Поэтому в процессе тактической подготовки следует разрабатывать несколько моделей тактических действий, которые могли бы быть реализованы в зависимости от условий, сложившихся в конкретном поединке. Одновременно следует предусматривать и возможность оперативной коррекции разработанных моделей, адекватной требованиям соревновательной ситуации, что обуславливает лабильность, вариативность и эффективность применяющихся моделей. Способность интуитивно находить и реализовывать правильные решения в сложных и вариативных условиях спортивной борьбы, связана с творческими возможностями спортсмена, особенностями его мышления, своеобразным талантом. Эти возможности совершенствуются в процессе приобретения спортивного опыта, в результате многочисленных встреч с различными по манере ведения соревновательной борьбы соперниками, разнообразной атмосферой тренировочной деятельности.

#### **Вопросы для самоконтроля**

1. Охарактеризуйте спортивную стратегию и тактику, как компоненты соревновательной деятельности.
2. Дайте характеристику типов и видов тактики.
3. Что такое тактические умения и навыки, тактические знания, тактическое мышление?
4. Покажите технологию обучения тактике.
5. Перечислите задачи, средства, методы тактической подготовки в игровых видах.
6. Назовите задачи, средства, методы тактической подготовки в циклических видах спорта.



## Тема 2.4. Психологическая и интеллектуальная подготовка

### Требования к уровню подготовки студентов по Теме 2.4.

- иметь представление о психологической подготовке спортсмена, ее основных качествах, особенностях методов;
- уметь управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнования;
- иметь представление о интеллектуальной подготовке спортсмена, ее содержании и ведущих компонентах.

### Психологическая подготовка спортсмена в избранном виде спорта

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

**«Психической подготовкой» спортсмена**, в широком смысле, называют всю совокупность воздействий на его психику, обеспечивающих формирование психической готовности к достижению. Психолого-педагогические мероприятия и специально создаваемые условия имеют место в формировании мотивов и установок спортсмена, воспитании его психических свойств, волевой подготовке, а также в соответствующих сторонах интеллектуального воспитания, спортивно-технической и физической подготовки, неразрывно связанных с направленным совершенствованием психических процессов и психомоторных функций и т.д.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную.

Суть **общей психологической подготовки** заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех

психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности.

**Компонентами психологической подготовки** являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях (П.А. Рудик, НА Худатов).

Составной частью общей психической подготовки является **волевая подготовка**.

Под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели.

**Основные волевые качества в спорте** – целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание (А.Ц. Пуни, П.А. Рудик).

**Целеустремленность** выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задачи и цели тренировки, средства и методы их достижения. Чтобы осуществить поставленные перед собой цели и задачи,

спортсмен совместно с тренером планирует их. Для реализации этих планов большое значение имеют оценка достигнутых результатов, контроль тренера и самоконтроль.

*Настойчивость и упорство* означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствия на пути к достижению цели. Эти волевые качества связаны с обязательным посещением всех тренировок, выполнением задач тренировок и соревнований, совершенствованием физической, технической и тактической подготовки, соблюдением постоянного строгого режима.

*Инициативность и самостоятельность* предполагают творчество, личный почин, находчивость и сообразительность, умение противостоять дурным влияниям. Спортсмен должен уметь самостоятельно выполнять и оценивать физические упражнения, готовиться к очередным тренировкам, анализировать проделанную работу, критически относиться к суждениям и действиям товарищей, исправлять свое поведение.

*Решительность и смелость* есть выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Эти качества подразумевают своевременность, обдуманность принятых решений, хотя в отдельных случаях спортсмен может идти и на определенный риск.

*Выдержка и самообладание* означают способность ясно мыслить, относиться к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в обычных и неблагоприятных условиях, т.е. преодолевать растерянность, страх, нервное возбуждение, уметь удерживать себя и товарищей от ошибочных действий и поступков.

Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств.

Воспитание волевых качеств спортсменов связано с постоянным преодолением объективных и субъективных трудностей. Усложнение учебно-

тренировочного процесса, создание преодолимых, но требующих волевых усилий трудностей, борьба с «тепличными» условиями, создание на тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение условий занятий к соревновательным – вот основные требования, которые дают возможность воспитывать волевые качества в процессе тренировки (таблица 5).

Для реализации названных требований в процессе воспитания волевых качеств применяется целый ряд методических приемов: использование неблагоприятных метеорологических условий; вариативность трасс, площадок, мест тренировок, расположения снарядов; преодоление сверхсоревновательного времени; уменьшение площади для действий, создание мнимых усложнений; опробование соревновательных трасс, мест, снарядов, режима, соревнования с различными (сильными и слабыми) соперниками; проведение занятий в присутствии судей, гостей, зрителей; создание неожиданных препятствий различной степени трудности и др. Наряду с этим широко используются одобрение, похвала, поощрение, критика, пример, убеждения и т.д.

Важным разделом волевой подготовки спортсмена является последовательное усиление самовоспитания на основе самопознания, осмысления сути своей деятельности. Сюда входят такие компоненты, как:

- а) соблюдение общего режима жизни;
- б) самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы;
- в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и им подобных методов и приемов;
- г) постоянный самоконтроль (Л.П. Матвеев).

**Сравнительное значение волевых качеств в отдельных видах спорта  
(по Генову)\***

<b>Виды спорта</b>	<b>Ведущие волевые качества</b>	<b>Ближайшие к ведущим</b>	<b>Следующие за ними</b>
<b>1-я группа</b>			
легкоатлетический бег, бег на лыжах, плавание, велоспорт, конькобежный спорт, гребной, парусный спорт	Настойчивость, упорство	Самообладание, стойкость	Инициативность, самостоятельность, решительность, смелость
<b>2-я группа</b>			
спортивная и художественная гимнастика, акробатика, тяжелая атлетика, легкоатлетические прыжки и метания, фигурное катание на коньках, стрельба	Настойчивость, самообладание	Смелость	Инициативность, самостоятельность, решительность
<b>3-я группа</b>			
прыжки на лыжах, слалом, прыжки в воду, прыжки с парашютом, мотоспорт, конный спорт, альпинизм	Смелость, решительность	Настойчивость, самообладание	Инициативность, самостоятельность
<b>4-я группа</b>			
спортивные игры	Инициативность, самостоятельность	Настойчивость, решительность, смелость	Самообладание, упорство
<b>5-я группа</b>			
бокс, борьба, фехтование	Инициативность, самостоятельность	Решительность, смелость	Самообладание, настойчивость

*\*Примечание. Целеустремленность является общим волевым качеством для всех видов спорта*

**Специальная психологическая подготовка** направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании.

Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется (по А.Ц. Пуни) уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

**Ранняя предсоревновательная подготовка** предполагает: получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах; получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки; определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации); разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований; разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований; стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки; организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления; создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

**Непосредственная психическая подготовка** к соревнованию и в ходе его включает психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в

перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления; психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления. Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевою настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействия, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена.

Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает: краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности; психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений – нормализацию психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработку уверенности в своих силах; психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями – анализ прошедших выступлений; ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности; организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение напряженности путем применения разных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.).

***Специфика вида спорта предъявляет различные требования к качеству и структуре психологической подготовленности спортсмена***

Так, спортсменам, специализирующимся в боксе, борьбе, метаниях тяжелой атлетике, спринтерских дистанциях видов спорта циклического характера, присущи такие качества, как склонность к лидерству, независимость, высокий уровень мотивации, склонность к риску, умение сконцентрировать в

нужный момент все свои силы и отдать их для победы. Но одновременно им часто свойственны недоверчивость, стремление избежать подчиненной роли, упрямство, склонность к конфликтам.

Для спортсменов, специализирующихся на длинных дистанциях, характерны активность, способность к перенесению высоких нагрузок, умение подчинять личные интересы общественным, отсутствие мнительности. Однако они нередко недостаточно уверены в собственных силах нуждаются в лидере, склонны к своеобразным поступкам и суждениям/

Спортсменов, специализирующихся в спортивных играх и единоборствах, сложнокоординационных видах спорта, отличают эффективное зрительное восприятие, быстрота сенсомоторного реагирования и оперативного мышления, широкое распределение, быстрое переключение и устойчивость внимания, сообразительность, настойчивость, решительность, смелость, быстрота и точность сложных двигательных реакций, легкость образования и перестройки двигательных навыков.

***Успешность выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнования.***

Психическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревнованиями, обычно подразделяют на **три основных вида:**

1) оптимальное возбуждение – «боевая готовность». Это состояние характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов;

2) перевозбуждение – «предстартовая лихорадка». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования;

3) недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия». В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др.



Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а два других – препятствуют.

***В связи с этим перед тренером и спортсменом перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи:***

1. Как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности».
2. Уменьшить уровень эмоционального возбуждения – если спортсмен находится в состоянии «предстартовой лихорадки».
3. Увеличить эмоциональный тонус спортсмена и уровень его активности – если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии».
4. Изменить уровень эмоционального возбуждения – если спортсмен находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения.

***Для снижения уровня эмоционального возбуждения, в том числе после окончания соревнований обычно применяются:***

а) *словесные воздействия тренера*, способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности – разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их рекомендуют проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика спорта показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, эти воздействия не дают положительного эффекта, а иногда приносят вред;

б) *самовоздействия (аутовоздействия) спортсмена* –самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности. Например, широко используются самоприказы типа «успокойся», «возьми себя в руки», «все в порядке», «молодец» и др.

в) *переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции* – чтение юмористической литературы, просмотр кинофильмов, телепередач;

г) *фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений;*

д) *успокаивающая аутогенная тренировка;*

е) *успокаивающий массаж*;

ж) *успокаивающая разминка* (с преобладанием упражнений, выполняемых плавно, не спеша и т.п.);

з) *специальные зрительные упражнения*, направленные на снижение психического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания);

и) *гидропроцедуры, сауна*.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящими выступлениями, настройки на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т.д.

Словесные и образные самовоздействия сводятся в этом случае к концентрации мыслей на достижение победы, высокого результата, настройке на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей, самоприказам типа «отдай все – только выиграй», «мобилизуй все, что можешь» и т.д. Используются также «тонизирующие» движения; произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции; разминка с имитацией усилий, бросков; массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания); воздействие холодowymi раздражителями на локальные участки тела. Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и внушенный сон-отдых.

Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом, проявлении требуют различных способов регулирования (что не всегда учитывают даже опытные тренеры). Для устранения состояния торможения требуется

внимательное и спокойное отношение к спортсмену, снижающее его возбуждение, малоинтенсивная разминка (лучше уединенная), теплый душ, психорегулирующие воздействия и др.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

### **Интеллектуальная подготовка спортсмена в избранном виде спорта**

Немаловажную роль играет и интеллектуальная подготовка. Она направлена на осмысление сути спортивной деятельности непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие Интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение высоких спортивных результатов (Л.П. Матвеев).

*Интеллектуальные способности* — это не только готовность спортсмена к усвоению и использованию знаний, опыта в организации поведения и спортивной деятельности, но и способность мыслить самостоятельно творчески, продуктивно.

По мере повышения уровня спортивных достижений возрастают и требования к интеллектуальным способностям спортсмена, которые развиваются и совершенствуются лишь в той мере, в какой спортсмен интеллектуально активен.

В интеллектуальных способностях спортсмена можно выделить некоторые компоненты, которые имеют существенное значение во всех видах спорта и в то же время проявляются в разной мере, в зависимости от специфики спортивной специализации.

***В структуре интеллектуальных способностей спортсмена ведущими компонентами являются:***

- способность концентрировать внимание на познании закономерностей спортивной подготовки и эффективном решении задач в процессе тренировки и соревнований,

- способность к быстрому усвоению специальных знаний и оперированию ими в ходе спортивной деятельности,

- способность к оперативной переработке информации, полученной в результате наблюдений, восприятий, и реализация ее в соответствующих действиях;

- способность к запоминанию, сохранению и воспроизведению информации;

- способность мышления, обеспечивающая продуктивность умственной деятельности спортсмена, особенно в сложных ситуациях (скорость и гибкость протекания мыслительных процессов, самостоятельность мышления, широта и глубина ума, последовательность мысли и др.);

- способность действовать и принимать решения с определенным упреждением в отношении ожидаемых событий.

Интеллектуальная подготовка имеет самое прямое отношение к формированию мотивации спортсменов, его волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей. Будучи тесно связанной с другими компонентами спортивного мастерства, она включает в себя два важных раздела: интеллектуальное (теоретическое) образование и развитие интеллектуальных способностей.

***В содержание интеллектуального образования входит совокупность разнообразных знаний, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.***

Это могут быть:

- знания мировоззренческого, мотивационного и этического характера, т.е. знания, которые формируют верный взгляд на мир в целом, позволяют осмыслить сущность спортивной деятельности; общественный личностный смысл спорта вообще и спортивных высших достижений частности;

- знания, способствующие воспитанию устойчивых мотивов и правил поведения;

- знания, составляющие научный базис подготовки спортсмена (принципы и закономерности спортивной подготовки, естественно-научные гуманитарные основы спортивной деятельности и т.п.);

- спортивно-прикладные знания, включающие сведения о правилах спортивных соревнований, спортивной технике и тактике избранного спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической и психологической подготовки, методике построения тренировки, внутренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни и питания, о восстановительных мероприятиях, правилах контроля и самоконтроля, материально-технических, организационно-методических условиях занятий спортом и т.д. (Л.П. Матвеев, 1977; Ю.Ф. Курамшин, 1981).

Комплекс перечисленных знаний составляет предмет теоретического образования и самообразования спортсмена. Передача и усвоение знаний в процессе теоретических занятий происходят в тех же формах, какие характерны для умственного образования (лекции, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы). Непосредственно на теоретических занятиях теоретическая подготовка направлена на формирование у спортсменов сознательного и активного отношения к выполнению тренировочных заданий, обеспечивающих повышение уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности, выбору рациональных способов соревновательной борьбы в условиях состязаний и т.п.

Развитие интеллектуальных способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта, осуществляется путем выполнения специальных заданий и способов организации занятий, побуждающих спортсмена к творческим проявлениям при создании новых вариантов техники движений, разработке оригинальной тактики состязаний, совершенствованию средств и методов подготовки.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Раскройте технологию психологической подготовки.
2. Каковы задачи, средства общей психологической подготовки спортсменов?
3. Что такое психологическая готовность к соревнованиям?
4. Перечислите психические состояния, возникающие у спортсменов перед соревнованиями.
5. Охарактеризуйте интеллектуальную подготовку спортсмена, ее ведущие компоненты.

### **Раздел 3. Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований**

---

#### **Тема 3.1. Соревнования и соревновательная деятельность – первостепенная и неотъемлемая черта спорта**

##### **Требования к уровню подготовки студентов по Теме 3.1.**

- иметь представление о соревновательной деятельности как первостепенной и неотъемлемой черте спорта;
- классифицировать соревнования по признакам цели, состава и характера соревновательных действий;
- знать определение спорта в широком и узком смысле, типы и виды спорта.

##### **Определения понятий о спорте в узком и широком смысле**

**Спортом в узком смысле** правомерно называть лишь собственно соревновательную деятельность. Это есть деятельность, исторически сложившаяся и выделившаяся в форме состязаний как особый тип достиженческой активности, которая выявляется в условиях четко регламентированного соперничества и направлена на максимальную реализацию достиженческих возможностей индивида (его сил, способностей, умений) в специально выделенных для этого вида действий с оценкой достигаемых результатов. Такую деятельность, характеризуют *следующие специфические признаки:*

- система специальных стимулов, пробуждающих и усиливающих состязательно-достиженческие установки личности (присвоение спортивно-квалификационных разрядов и званий, определение спортивных рейтингов, моральные и другие поощрения, прогрессирующие пропорционально уровню достижений, и т.п.);

- унификация состава действий, разрешаемых в состязании, условий их выполнения и способов оценки достижений (что закрепляется официальными правилами спортивных соревнований);

- регламентация поведения соревнующихся по принципам неантагонистической конкуренции, имеющим гуманную основу (что закрепляется официальными и неофициальными нормами спортивной этики);

- системное воспроизведение соревнований с последовательным возрастанием уровня конкуренции и требований к достиженческим способностям участников; связанное с этим определение рейтинга участников (своего рода ранжирование их) в прямой зависимости от уровня достижений.

Сформулированное определение понятия спорт в узком смысле как собственно соревновательной деятельности не исчерпывает, разумеется, всей его сути как многогранного социального феномена, органично включенного в разветвленную систему межличностных, межколлективных и глобальных межчеловеческих отношений.

**В широком смысле понятие «спорт»** охватывает собственно соревновательную деятельность, процесс подготовки к достижениям в ней, а также специфические межчеловеческие отношения и поведенческие нормы, возникающие на основе этой деятельности. В таком широком понимании спорт предстает весьма многофункциональным и многообразным явлением социальной реальности. Он средство воспитания, позволяющее в максимальной степени выявить функциональные возможности организма и увеличить их, и действенный фактор формирования личности, постоянно стимулирующий стремление к самоопределению и самоутверждению индивида. Кроме того он и средство удовлетворения потребностей в эмоционально общении (включая и зрелищные интересы), и доходчивый, преодолевающий любые национальные границы «язык» межчеловеческого взаимопонимания, который как никакой другой позволяет расширить и упрочить международные контакты. Его значимость в современном мире



действительно незаурядна и полиактивна.

### **Типы спорта**

Тип спорта определяется характером соревнований, содержанием подготовки спортсменов, иерархией функций спорта, деятельностью по его организации, управлению, развитию и пр. В мире сложились следующие типы спорта.

**Спорт высших достижений.** В нем выделяют некоммерческий и профессионально-коммерческий спорт.

*Спорт высших достижений некоммерческий* базируется на соревнованиях с целевой установкой победить, установить рекорд, занять призовое место, получить спортивное звание. Ведущие функции - соревновательная, престижная, зрелищная и воспитательная. В мировом спорте этот тип спорта — стержневой.

Критерием оценки эффективности являются победы на международных состязаниях, спортивные рекорды, призовые места. По этому критерию оценивается деятельность спортсменов, тренеров, обслуживающего персонала, спортивного клуба. Такой жесткий критерий приводит к острой конкуренции, стимулирующей мобилизацию всех ресурсов. На период активного участия в спорте высших достижений спортивная деятельность становится для спортсмена первостепенным делом его жизни. Он получает возможность участвовать во всех официальных международных соревнованиях. Контингент спортсменов формируется в результате специальной системы отбора. Процесс подготовки и участия в соревнованиях круглогодичный и многолетний. Специфика спорта высших достижений в современных условиях приводит к профессионализации этого типа спорта, он «приобретает характер профессиональной деятельности». Однако это не означает, что весь спорт высших достижений переходит на рельсы профессионального. Некоммерческий спорт высших достижений, который, несмотря на

профессионализацию, остается сферой собственно спортивной деятельности, «принципиально не сводимой к бизнесменским отношениям».

**Профессионально-коммерческий спорт** базируется на соревнованиях с целевой установкой добиться победы и получить вознаграждение. На первый план здесь выступают соревновательная, зрелищная, экономическая и престижная функции. Существует он за счет самокупаемости и прибыли, рекламы и других источников. Это специфическая социальная деятельность, с помощью которой люди зарабатывают деньги. В данном типе спорта спортивная деятельность для спортсменов является профессией. Их деятельность определена законодательно, они имеют свои профсоюзы, определенные трудовые права и гарантии в виде договоров, контрактов, пенсионного обеспечения.

**Массовый спорт.** В массовом спорте «общедоступном, ординарном» соревнования являются стимулом для повышения двигательной активности человека. Важен сам факт участия в соревновательной борьбе. Спортивный результат имеет значение только для самого участника как показатель уровня его физической подготовленности. Ведущие функции - воспитательная, повышения физической активности, оздоровительная, рекреационно-культурная и производственная.

**Отличительная черта** - доступность широким массам взрослого населения. Главное в массовом спорте - регулярные занятия по подготовке к соревнованиям, в самих соревнованиях - участие, стремление победить соперников, «победить себя», улучшить личный рекорд. С этой целью развиваются формы спортивной работы, укрепляется материально-техническая база, совершенствуется система подготовки кадров. Проводятся массовые соревнования по бегу, лыжным гонкам, плаванию и т.п.

**Критериями оценки эффективности массового спорта** служат широта охвата населения занятиями спортом, регулярность тренировочных занятий и участия в соревнованиях, уровень физической подготовленности, личные

спортивные результаты, вовлечение в занятия физическими упражнениями членов семьи, участие в соревнованиях семьями и т.д.

**Детско-юношеский спорт.** В детско-юношеском спорте соревнования являются средством определения эффективности системы подготовки спортивных резервов и физического совершенствования подрастающего поколения.

**Ведущие функции** - соревновательная, воспитательная, повышения физической активности, познавательная, оздоровительная и рекреационно-культурная. Детско-юношеский спорт связан со спортом высших достижений, так как обеспечивает его спортивными резервами, и с массовым спортом, ибо является эффективным средством решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены, переходя в спорт высших достижений, обладали возможностями для подготовки из них спортсменов высокого класса.

Содержание работы определяется тремя факторами: модельными требованиями квалифицированных спортсменов, спецификой вида спорта, возрастными возможностями юных спортсменов. Особое значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т.п. Основным критерием эффективности детско-юношеского спорта - массовость охвата (соревнования с участием всего класса, с участием учителей и родителей учащихся и пр.). Большую роль этот спорт играет в профилактике негативных явлений в поведении детей школьного возраста.

### **Виды спорта**

Все виды спорта условно можно разделить на пять типологических групп, существенно отличающихся по характеру деятельности спортсмена, факторам и способам достижения спортивного результата.

1-я группа - виды спорта, представляющие собой высокоактивную двигательную деятельность, достижения в которой в решающей мере производны от физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей спортсмена. Сюда относится большинство основных видов спорта, имеющих, естественно, внутригрупповые отличия (скоростно-силовые ациклические; циклические, требующие преимущественно выносливости; спортивные игры и спортивные единоборства; спортивно-гимнастические, легкоатлетические и другие многоборья и др.).

2-я группа - виды спорта, операционную основу которых составляют действия спортсмена по управлению внешними самодвижущимися средствами перемещения (мотоциклом, автомобилем, планером, самолетом, яхтой, буером и т.д.), благодаря умелому использованию которых и достигается спортивно-технический результат.

3-я группа - стрелковые виды спорта (с использованием огнестрельного или иного стрелкового оружия, в частности лука, арбалета), двигательная активность спортсмена в которых жестко лимитирована условиями поражения цели.

4-я группа - абстрактно-игровые виды спорта, результат в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника (например, разновидности шахматного и шашечного спорта и т.п.).

5-я группа - технико-конструкторские виды спорта, в которых сопоставляются предметы (продукты) условной модельно-конструкторской деятельности (авиа-, авто-, судоплавающие модели и т.д.).

### **Соревновательная деятельность**

Соревновательную деятельность можно рассматривать, как управляемую сознанием психическую и физическую активность, направленную посредством соревновательных действий на достижение победы над соперником в условиях

специфического противоборства и при соблюдении установленных правил на соревнованиях.

**Соревновательная деятельность** - это и совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по наиболее полной реализации тренировочных эффектов и других факторов в условиях официальных соревнований.

**Содержание соревновательной деятельности** составляют соревновательные действия, специфичные и отвечающие правилам в каждом виде спорта. Отдельное соревновательное действие состоит из движений, объединенных в целостное двигательное действие. Соревновательные действия в свою очередь могут объединяться в более крупные структуры (связки, комбинации и др.). Освоение спортсменом соревновательных действий и умение эффективно их применять в соревнованиях формируют у него поведенческую структуру соревновательной деятельности.

Для успешного выступления в соревнованиях необходима специальная соревновательная подготовка, которая должна осуществляться на этапах, предшествующих основным соревнованиям, в годичном цикле, а также в многолетнем аспекте. Одной тренировочной деятельности, какой бы она ни была качественной, для успеха в соревнованиях недостаточно. Регулярное участие в соревнованиях с различными по стилю игры и уровню подготовленности командами - обязательное условие для развития и совершенствования у спортсменов необходимых соревновательных качеств. По отношению к основным соревнованиям все предшествующие - подводные и контрольные служат целям соревновательной подготовки к эффективному выступлению в основных соревнованиях.

**Соревновательная подготовка**, таким образом, входит составной частью в систему спортивной подготовки и в той или иной форме имеет место на протяжении отдельного годичного цикла и в многолетнем аспекте.

**Цель соревновательной подготовки** заключается в том, чтобы

спортсмены научились в условиях основных соревнований максимально реализовать все то, что они усвоили в процессе подготовки.

***В процессе соревновательной подготовки рекомендуется руководствоваться следующими положениями:***

- Соревнования должны организовываться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям подготовки определенных контингентов спортсменов.
- Привлекать к участию в соревнованиях определенных спортсменов следует только при условии их достаточной подготовленности.
- Планировать соотношение соревновательной и тренировочной деятельности следует так, чтобы способствовать наиболее эффективному осуществлению процесса подготовки и возможно более полному раскрытию возможностей игроков в условиях соревнований.
- Состав участников и программа соревнований должны обеспечить необходимую конкуренцию и условия для максимальной реализации функциональных возможностей спортсменов.
- На каждом этапе подготовки и в годичных циклах должно быть достаточное число спортивных соревнований.

### **Классификация соревнований**

Соревнования составляют важнейшую отличительную особенность спорта. Содержание соревнований и факторы, обуславливающие высокий спортивный результат, служат основным ориентиром при планировании подготовки спортсменов.

Сущность соревновательной деятельности заключается в установлении сильнейших спортсменов и коллективов и распределении их по ступеням иерархической лестницы - от первого места до последнего. Для этого соревнующиеся спортсмены вступают между собой в противоборство, стремясь победить соперников, показать самый высокий результат. Соревнование

ведется в пределах утвержденного кодекса правил под контролем спортивных судей. Результаты участников и занятые ими места составляют продукт соревнования.

Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.

**По цели** соревнования могут быть основными, подводящими, отборочными, контрольными, зрелищными, массовыми и коммерческими. Основные соревнования - это соревнования, целью которых является повышение квалификации спортсмена. Подводящие - соревнования служат подготовкой к основным. Отборочные - проводятся для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сборных команд. Контрольные соревнования служат средством подготовки спортсменов, для внесения коррективов в ее содержание. Зрелищные, массовые и коммерческие соревнования обеспечивают соответствующие функции спорта.

**По составу соревновательных действий** соперников существует большое разнообразие соревнований: по плаванию, бегу, волейболу и т.д. Состав соревновательных действий является отличительным признаком вида спорта. В некоторых соревновательных действиях фиксируется конечный результат (время бега, высота прыжка, вес поднятой штанги, количество забитых мячей), а способ выполнения хотя и обусловлен, но не «входит» в результат. В других соревнованиях «результатирует» сам процесс выполнения (гимнастика, фигурное катание на коньках). Есть соревнования по одному виду, есть многоборья, включающие несколько видов, есть комплексные, объединяющие ряд видов, например спартакиады.

**По контингенту соперников** соревнования подразделяются по возрасту, полу, квалификации, территориальной или ведомственной принадлежности, на

индивидуальные или командные, открытые или закрытые.

*По способу ведения соревновательного противоборства* соревнования бывают с непосредственным контактом соперников и с опосредованным контактом, с выполнением соперниками соревновательных действий без помех со стороны друг друга и с преодолением сопротивления.

Соревнования бывают очные, когда участники находятся вместе в одно время, и заочные, проходящие в одно время, но территориально разделенные.

По условиям проведения соревнований выделяется признак периодичности и признак места проведения.

*По типу судейства* выделяют соревнования с субъективными оценками действий участников и с объективными оценками, соревнования с выбыванием проигравшего, соревнования с различным числом стартов.

В международном спорте сложилась определенная система соревнований: Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы, Кубки мира, Кубки европейских чемпионов и др. В нашей стране проводятся соревнования различных масштабов по многим видам спорта: чемпионаты России, краев, областей, городов, районов.

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Дайте определение спорта в широком и узком смысле
2. Раскройте типологию современного спорта на основе социально-экономических характеристик.
3. Назовите виды спорта.
4. Рассмотрите основные тенденции развития избранного вида спорта на современном этапе.
5. Дайте классификацию соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.



## **Тема 3.2. Структура соревновательной деятельности**

### **Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте**

#### **Требования к уровню подготовки студентов по Теме 3.2.**

- иметь представление о структуре соревновательной деятельности и факторы, обуславливающие ее эффективность;
- знать основные закономерности подготовки и проведение спортивных соревнований

Специфика соревновательной деятельности во многом определяет направление и содержание многолетней подготовки спортсменов (принципы, средства, методы, программирование процесса тренировки, отбор, оценка тренированности, оценка способностей спортсмена, контроль над его текущим состоянием и др.).

Соревновательная деятельность тесно связана со спортивным результатом. Основные параметры соревновательной деятельности в каждом виде спорта выделяются и фиксируются посредством специальных наблюдений за действиями сильнейших спортсменов. Признаки, отражающие параметры соревновательной деятельности, называют целевыми, так как их выполнение обеспечивает достижение поставленной цели - победить в соревнованиях. Победа в соревнованиях представляет собой конечную цель соревновательной деятельности, достижение ее складывается из последовательного решения спортсменами ряда частных задач, возникающих перед ними в процессе продвижения к главной цели. Только располагая показателями соревновательной деятельности каждого спортсмена, можно оценить эффективность его действий и определить пути совершенствования его мастерства в процессе тренировки.

## Структура соревновательной деятельности

Соревновательные действия и их комбинации в ходе соревнования, особенно, когда оно имеет несколько этапов (стадий), как правило, воспроизводятся неоднократно с целесообразными изменениями по стадиям соревнования, предшествующим финалу, и в финальной стадии, а в ряде видов спорта и сменяются в соответствии с задаваемой регламентом соревнования последовательностью его развертывания. Общий состав и объем деятельности спортсмена в конкретном соревновании практически зависят от того, до какой из стадий состязания, обусловленных его регламентом, доходит спортсмен.

*Совокупность закономерных связей, объединяющих соревновательные действия в комбинации, а их - в постадийно складывающиеся целостные формы поведения спортсмена, в процессе состязания образует поведенческую структуру его соревновательной деятельности.* Она (структура) обусловлена как замыслом, тактическим планом и направленностью в целом соревновательного поведения спортсмена, так и (в значительной степени) закономерностями и конкретными условиями реализации цели в процессе самого состязания. Отсюда понятно, что сами по себе отдельные операции и действия спортсмена еще не характеризуют его соревновательной деятельности - они становятся ее компонентами лишь при объединении на основе целостной структуры.

Наряду с этим для понимания сути соревновательной деятельности спортсмена и ее воздействия на него важно иметь в виду фазовый характер тех изменений, какие она вызывает в его состоянии (психическом и биофункциональном). Еще до начала состязания в предстартовой фазе: предвидение, ожидание и «настройка» на выступление в нем сопряжены с целым спектром изменений в психическом и общем состоянии спортсмена, выражающихся в развертывании предстартовых процессов. Это - процессы формирования соревновательной установки, мотивирования ее на основе

осмысления потребности, интересов и самооценки спортсменом своих достиженческих возможностей, моделирования предстоящей соревновательной деятельности, эмоциональной «настройки» и практической «разминки», непосредственно предшествующей состязанию. В процессе самого состязания предварительно выработанные соревновательная установка и модель деятельности конкретизируются, уточняются и корректируются применительно к реально складывающимся соревновательным ситуациям.

Соответственно происходит реализация функциональных возможностей спортсмена, проявляемых в комплексе его соревновательных действий. В зависимости от фактически сложившегося содержания соревновательной деятельности, суммарного объема и интенсивности сопряженной с нею соревновательной нагрузки по окончании состязания, в фазе «последствия» разворачиваются иные процессы. Это, в первую очередь, ближайшие восстановительные процессы (возвращение к исходному уровню функционального состояния систем организма, возмещение потраченных быстро обновляемых биоэнергетических ресурсов, восстановление уровня оперативной работоспособности). После состязания в качестве реакции на него разворачиваются и более протяженные процессы, в которых запечатлеваются, образно говоря, относительно стойкие «следы» минувшего состязания («сверхвосстановление» потраченных биоэнергетических ресурсов, клеточная гипертрофия и др). Во всем этом в совокупности выражается фазовая структура процессов, обусловленных соревновательной деятельностью спортсмена.

Для уяснения характера этой деятельности существенно иметь в виду и такие ее черты, как конфликтность, взаимная рефлексивность взаимодействий соревнующихся и вероятность разворачивания деятельности.

В рассматриваемом отношении конфликтной принято называть деятельность, при которой двое или более индивидов стремятся к достижению одной и той же цели, а объективно заданные условия позволяют реализовывать ее (цель) лишь кому-либо одному из стремящихся к ней. Конфликтные начала в

спортивной деятельности присутствуют и тогда, когда спортсмен прямо не контактирует с соперником в состязании. Источником конфликтности спортивной деятельности бывают и, внутриличностные противоречия, когда спортсмен конфликтует как бы сам с собой, убеждаясь, в несоответствии своих реальных возможностей преследуемой им в соревновании цели.

Говоря о «рефлексивных» взаимодействиях, или, иными словами, взаимно отображающих отношениях участвующих в спортивном состязании, подразумевают тот факт, что для верного принятия и выполнения решений по ходу соревнования каждый соревнующийся должен предвидеть (предугадать, распознать) замыслы и конкретные намерения соперников и партнеров (в командном соревновании), мысленно как бы поставив себя на их место, оценить последствия задуманных ими решений и, в зависимости от этого, с пользой для себя (и команды) определить свои ответные действия.

Что касается «вероятностного» характера развертывания спортивно-соревновательной деятельности, то он выражается в том, что ее предварительный замысел (план, проект, модель и т.п.) реализуется в действительности не однозначно и не в полном соответствии с выработанными наметками, а с той или иной вероятностью неизбежных изменений, отклонений, коррекций. Неизбежные изменения в этой деятельности обусловлены широким комплексом закономерно и случайно возникающих обстоятельств, в том числе: варьирующим поведением соперников и партнеров, динамичностью ситуаций, меняющихся (подчас непредсказуемо) по ходу развертывания состязания, привходящими изменениями внешних условий (в частности, зависящих от поведения зрителей и от состояния оборудования мест состязания, а также метеорологических и других условий).

Понятно, что вероятность того, насколько удастся или не удастся реализовать соревновательные намерения, в различных видах спорта далеко не одинакова.

На основе анализа структуры соревновательной игровой деятельности,

выявления значимости ее компонентов по отношению к спортивному результату *определяют факторы, от которых зависит эффективность соревновательной деятельности и уровень спортивных достижений.*

Наиболее существенными являются следующие факторы:

- Уровень владения техникой соревновательного действия и умение тактически эффективно его выполнить в соревнованиях.
- Уровень развития специфичных для данного вида спорта физических и психических качеств и способностей спортсменов.
- Уровни функциональных возможностей и морфологических показателей применительно к специфике вида спорта.
- Возраст и спортивный стаж.
- Эффективное функционирование системы подготовки спортсменов в каждом виде спорта.

Соревновательная подготовка занимает важное место в подготовке спортсменов, как в годовом, так и в многолетнем циклах. Регулярное участие в соревнованиях с различными по подготовленности, стилю соперниками необходимо для приобретения и совершенствования у спортсменов необходимых соревновательных качеств, способствующих эффективному выступлению в ответственных соревнованиях.

### **Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте**

#### **Подготовка и проведение спортивных соревнований**

Спортивные мероприятия проводятся в соответствии с утвержденными планами спортивных мероприятий, положениями о проведении соревнований, спортивно-технологическими условиями, программами, правилами, регламентами и требованиями по обеспечению безопасности участников и зрителей.

***Для проведения соревнований необходимо:***

- разработать положение о соревнованиях;
- составить и утвердить смету расходов и подготовить приказ о проведении;
- решить вопрос о назначении главного судьи и главного секретаря соревнований;
- ответственным лицам поручить составить план мероприятий по подготовке и проведению соревнований.

***В план подготовительной работы включаются следующие вопросы:***

- обеспечение и подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря;
- разработка плана открытия соревнований;
- назначение судейской коллегии;
- организация работы обслуживающего персонала;
- обеспечение мест для проживания и питания участников;
- приобретение (изготовление) наградного материала и атрибутики;
- подготовка бланков протоколов соревнований, таблиц, отчетов о проведенных мероприятиях и т. д.;
- обеспечение медицинского обслуживания соревнований;
- проведение семинара по правилам соревнований с судьями, обслуживающими соревнования;
- проведение совещания главной судейской коллегии совместно с тренерами – представителями команд;
- обеспечение мер противопожарной безопасности спортивного сооружения;
- обеспечение соблюдения правопорядка при проведении соревнований.

## **Основные вопросы организации спортивных соревнований**

Функции преподавателей физической культуры и спорта, организаторов соревнований, спортивных судей и спортивных врачей, связанные с организацией и проведением спортивных соревнований, различаются в зависимости от характера деятельности этих людей.

Одной из важнейших функций преподавателей физкультуры и спорта является подготовка занимающихся к участию в спортивных соревнованиях. Прежде чем допускать участников к официальным соревнованиям, следует не только обучить их спортивной технике и тактике, определенному кругу знаний и развить необходимые двигательные качества, но и научить их соревноваться. Для этого им необходимо участвовать в прикидках, контрольных и учебных соревнованиях. Правила в них могут быть упрощены или изменены самим преподавателем. Например, уменьшается количество попыток или размеры площадки, длина дистанции, определяется победитель по качеству выполнения спортивных упражнений и т. д.

К мерам организационно-методического характера, связанным с проведением спортивных соревнований, прежде всего относится составление **календарного плана соревнований по данному виду спорта.**

**Календари соревнований** призваны упорядочить их по целям, задачам, месту и времени проведения, составу участвующих спортсменов, по затратам средств и пр. Связь календарей всех видов соревнований - от соревнований международного уровня до соревнований в организации - является важным условием эффективности всей системы соревнований.

В нем указывается название соревнований, сроки и место их проведения и ответственные за их организацию лица. Календарь спортивных соревнований составляется для участников каждой возрастной группы в отдельности.

Важным условием при составлении календарного плана является традиционность намеченных мероприятий по срокам, программам,

участвующим лицам. Это повышает интерес к ним детей, облегчает организацию учебно-тренировочного процесса, делает соревнование более популярным у зрителей. Спортивные соревнования являются стимулом для систематических тренировок и способствуют росту спортивных результатов, если они проводятся регулярно. Целесообразность участия в определенном количестве соревнований зависит от спортивной подготовки учеников.

Таким образом, календарь спортивных соревнований надо составлять так, чтобы намеченные соревнования были разнообразными по масштабу, составу участников и условиям проведения, традиционными по срокам, составу, месту проведения.

***Другая важная мера организационно-методического характера – это составление положения о соревнованиях.*** В нем указывается:

Название соревнований. Общие положения. Организаторы мероприятия. Место и сроки проведения. Требования к участникам и условия их допуска. Программа и порядок проведения. Условия подведения итогов. Форма награждения. Условия финансирования. Обеспечение безопасности участников и зрителей.

Для проведения соревнований необходимо позаботиться о приведении мест, оборудования и инвентаря в полном соответствии с установленными правилами, их высоком качестве и необходимом количестве.

Для участия в соревнованиях необходимо в установленные сроки подать заявку в предварительной форме, а затем в окончательной. Первая заявка содержит желание данной команды участвовать в соревнованиях. Во второй заявке приводятся данные о составе участников и некоторые другие сведения. На основании поданных заявок составляются протоколы соревнований.

Необходимо заранее составить график соревнований, т.е. определить последовательность и время проведения каждого из них. Зная среднюю продолжительность игр, количество игр и количество участников, можно



определить общую продолжительность соревнований и на основе этого составить график проведения.

Для обслуживания спортивных соревнований в соответствии с их видом и масштабом, назначается ответственное лицо, медицинский и обслуживающий персонал.

Важнейшим документом, регулирующим проведение соревнований и влияющим на их результаты, являются **правила соревнований**.

**Правила соревнований** - документ, в котором четко определены условия соревновательной борьбы, способы фиксирования результата, определения победителя и распределения мест. Правила соревнований являются законом для спортсменов, судей, организаторов и руководителей, осуществляющих подготовку к соревнованиям, их материально-техническое обеспечение.

В них регламентируются действия судей и участников, предусматриваются условия выявления победителей и, кроме того, определяются нормы поведения спортсмена, содержится перечень запрещенных действий, влекущих за собой наказание, ущемляющее интересы команды. Таким образом, на спортсмена, нарушившего правила, действует не только решение судьи по отношению к нему лично, но и сознание, что команда испытывает урон из-за его неправильных поступков.

Главным организатором и руководителем спортивных соревнований, ответственным за их проведение и, в известной мере, за достигнутые результаты, является главный судья.

**Главный судья** ответствен и за здоровье участников соревнований. Во всех случаях, когда может быть нанесен ущерб здоровью участников (плохое состояние мест занятий, неисправность оборудования, несоответствие одежды и обуви и т. п.), он обязан устранить недочеты, а при невозможности сделать это – отменить соревнование или перенести его на другой срок или в другое место.

Главный судья должен быть прежде всего безукоризненным знатоком правил соревнований по данному виду спорта, честным, объективным, беспристрастным, решительным, вежливым, спокойным человеком, который и вне соревнований пользуется авторитетом и уважением.

Если соревнования носят командный или лично-командный характер, в положении указывается система определения победителей в командном зачете. В каждом отдельном случае она может быть разной.

**Положения о соревнованиях** определяют цель и задачи соревнований, место и срок их проведения, характер руководства соревнованиями, требования к участникам, программу соревнований, способ проведения и определения победителей, формы документов и сроки их представления и др.

### **Общие положения по проведению соревнований**

Первый этап – открытие соревнований

Ритуал открытия соревнований включает:

- построение спортсменов, тренеров, судей перед началом соревнований в форме;
- произносятся приветственные речи членами оргкомитета проводящей организации, почетными гостями.

### **Представление участников и судей во время проведения соревнований**

Представление участников и судейской коллегии проводится перед началом, перед сменой и в перерывах соревнований.

При представлении спортсмена называются: нагрудный номер, имя, фамилия и спортивное общество, территория, от которой выступает спортсмен.

При представлении судейской коллегии называются: звание, имя, фамилия, территория, от которой прибыл судья.

### **Церемония закрытия соревнований и награждение призеров**

Для проведения церемонии награждения необходимо подготовить:

- награды (призы, кубки, медали, дипломы, грамоты);

Церемония награждения проводится:

- при завершении соревнований;

Для проведения награждения производится сбор и построение участников соревнований. Главный судья объявляет результаты соревнований.

### **Подведение итогов соревнований**

После завершения соревнований необходимо предоставить тренерам-преподавателям итоговые материалы о проведенных мероприятиях по установленной форме.

Ответственный за проведение мероприятия предоставляет в бухгалтерию финансовые документы по итогам проведенных соревнований (ведомости на выдачу наградного материала, трудовые договора на оплату работы судей и обслуживающего персонала и другое).

Ответственный за проведение мероприятия должен предоставить отчет с кратким анализом и заключением о проведенных соревнованиях.

В спортивный отдел сдается папка с итогами соревнований, фото – и видео – отчет о проведенных соревнованиях.

### **Медицинское обеспечение спортивных соревнований**

К основным задачам медицинского обслуживания соревнований относятся:

- обеспечение контроля и допуск к соревнованиям только здоровых и подготовленных участников;
- обеспечение необходимых санитарно-гигиенических условий для участников соревнований;
- профилактика травматизма и заболеваний;
- организация и обеспечение медицинской помощи участникам.

Для медицинского обеспечения соревнований назначается врач (фельдшер, медсестра). Врач составляет план медицинских мероприятий, устанавливает объем работы по обслуживанию состязаний. Он имеет право

запретить спортсмену принимать участие в соревнованиях в следующих случаях: при получении травмы, наличии заболевания.

Перед соревнованиями врач проверяет правильность заполнения медицинских документов, наличие в заявках врачебных виз, разрешающих спортсменам участвовать в данном виде состязаний.

При получении травм или появлении заболевания врач немедленно оказывает помощь, устанавливает причину и докладывает об этом главному судье, который срочно принимает меры по устранению причин, вызвавших травмы или другие нарушения в состоянии здоровья участников.

### **Меры по обеспечению общественного порядка и безопасности участников и зрителей при проведении массовых мероприятий**

Массовые мероприятия разрешается проводить на спортивных сооружениях, принятых и введенных в эксплуатацию в соответствии с требованиями действующих нормативных актов Федерального органа исполнительной власти по делам строительства, а также зарегистрированных в установленном порядке, при строжайшем соблюдении всеми участвующими в их проведении организациями действующих норм и правил эксплуатации сооружений, инженерных систем, спортивно-технологического оборудования и инвентаря, а также соответствующих инструкций, других нормативных актов.

Специальные требования и меры обеспечения охраны общественного порядка и безопасности участников и зрителей массовых спортивных мероприятий, проводимых в спортивных сооружениях согласовываются с исполнительными органами и органами внутренних дел.

Органы внутренних дел принимают необходимые меры по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности при проведении массовых мероприятий на спортивных сооружениях в соответствии с Законом Российской Федерации “О милиции” от 19 апреля 1991 г. № 1026-1 и обеспечивают: привлечение необходимых сил и технических средств,

обеспечивающих охрану общественного порядка и общественную безопасность при проведении массовых мероприятий;

Спортивные соревнования используются для подготовки к последующим, более ответственным, соревнованиям; отбора, выявления спортивных данных и спортивной подготовленности, проверки качества и учебно-тренировочной и воспитательной работы; агитация за спорт, пропаганды идей физического воспитания и спорта.

**Классификационные системы служат для определения уровней спортивной квалификации.** Они содержат нормативы и требования для присвоения спортсменам спортивных разрядов и званий. В нашей стране существует Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

**Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК)** – нормативный документ, определяющий порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации.

**Целью ЕВСК** является привлечение граждан Российской Федерации к активным занятиям спортом, повышение уровня спортивного мастерства занимающихся спортом, установление требований, норм и условий их выполнения с учетом развития конкретного вида спорта в Российской Федерации и в мире, совершенствование системы спортивных соревнований.

За выполнение требований и норм ЕВСК спортсменам присваиваются спортивные звания и спортивные разряды. В ЕВСК включаются требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий по итогам выступлений спортсменов на различных официальных спортивных соревнованиях.

**Требованиями для присвоения спортивного звания или спортивного разряда являются:** а) занятое место на официальных спортивных соревнованиях соответствующего статуса; б) необходимое количество побед над спортсменами соответствующего разряда или звания в течение одного года на официальных спортивных соревнованиях.

***Условиями выполнения требований и норм для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов являются:***

а) количество стран, участвовавших на всех этапах в официальных международных спортивных соревнованиях;

б) количество субъектов Российской Федерации, участвовавших на всех этапах в официальных всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях;

в) количество участников (спортсменов, пар, групп, экипажей), спортивных команд в виде программы;

г) возрастные группы для официальных спортивных соревнований среди детей, подростков, молодежи (первенств), при этом для таких всероссийских и межрегиональных спортивных соревнований количество возрастных групп не может превышать их количество на первенствах мира или Европы для соответствующего вида спорта (спортивной дисциплины) плюс одна следующая младшая возрастная группа;

д) минимальный возраст спортсмена, с которого присваивается соответствующее спортивное звание, спортивный разряд;

е) количество спортивных судей с соответствующей квалификационной категорией (за исключением официальных международных спортивных соревнований),

з) количество стартов в предварительной (отборочной) стадии официальных спортивных соревнований;

и) использование соответствующих средств измерения результатов; к) иные особые условия, исходя из специфики вида спорта и системы проведения конкретных спортивных соревнований.

ЕВСК формируется сроком на четыре года. Периодичность формирования ЕВСК связана с проведением Олимпийских игр, Паралимпийских игр, Сурдлимпийских игр.

*Спортивные разряды присваиваются по видам спорта, признанным в установленном порядке в Российской Федерации, сроком на два года, за исключением случаев, когда в течение двух лет с момента присвоения спортивного разряда спортсмен:* а) повторно выполнил требования, нормы и условия для присвоения данного спортивного разряда (т.е. подтвердил спортивный разряд) – в этом случае срок действия спортивного разряда продляется на два года с момента подтверждения спортивного разряда; б) выполнил требования, нормы и условия для присвоения более высокого спортивного разряда или спортивного звания - в этом случае спортсмену присваивается более высокий спортивный разряд или спортивное звание в порядке, установленном настоящим Положением. Спортивные разряды присваиваются спортсменам по месту жительства органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации или уполномоченными ими органами.

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Раскройте структуру соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
2. Назовите факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.
3. Основные закономерности подготовки и проведение спортивных соревнований
4. Какова специфика построения календаря соревнований с учетом особенностей вида спорта.
5. Правила соревнований в избранном виде спорта.
6. Положение о соревнованиях, его основные разделы, с учетом особенностей вида спорта.
7. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

## **Раздел 4. Методика построения тренировочного процесса**

---

### **Тема 4.1. Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)**

#### **Требования к уровню подготовки студентов по Теме 4.1.**

- иметь представление об иерархии тренировочных циклов;
- иметь представление о структуре отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов);
- знать закономерности построения малых циклов тренировки (микроциклов) и их типы (в зависимости от поставленных задач; по направленности; по величине нагрузки).

#### **Иерархия тренировочных циклов и основы периодизации подготовки**

Данная иерархическая система тренировочных циклов, которые периодически повторяются, является центральным звеном теории тренировки (таблица 6).

Верхний уровень этой иерархической лестницы занимает четырёхлетний олимпийский цикл, сопоставимый с другими великими событиями в мире спорта. Следующий уровень представлен макроциклами. Макроцикл обычно длится один год, но может быть сокращён до полугода и более. Такая гибкость в делении годового цикла не имеет отношения к блоковому подходу к периодизации. Макроциклы делятся на тренировочные периоды.

Периоды подготовки выполняют ключевую функцию в традиционной теории, потому что они делят макроцикл на две основные части: первую - для более обобщённой предварительной работы (подготовительный период) и вторую - для более специфической по виду спорта работы в специализированном предсоревновательном периоде и участия в соревновании



(соревновательный период).

Таблица 6.

### Иерархия и продолжительность тренировочных периодов и циклов

Период тренировки	Длительность	Способ планирования
Четырёхлетний (олимпийский) цикл	Четыре года - период между Олимпийскими играми	Долгосрочный
Макроцикл (возможно, годичный)	Один год или несколько месяцев	
Мезоцикл	Несколько недель	Среднесрочный
Микроцикл	Одна неделя или несколько дней	Краткосрочный
Тренировка	Несколько часов (обычно не больше трёх)	
Тренировочное упражнение	Минуты (обычно)	

Кроме того, обособленно стоит третий (короткий) период, который предназначен для активного восстановления и реабилитации. Следующие два уровня представленной иерархии занимают мезоциклы (средние тренировочные циклы) и микроциклы (короткие тренировочные циклы). Нижняя ступень этой иерархической лестницы принадлежит тренировкам и упражнениям, которые являются строительными элементами всей системы тренировки.

Периоды тренировочного процесса обеспечивают достаточную свободу в его планировании. Внешние факторы, такие как календарь соревнований и сезонные изменения, диктуют наличие пиковых фаз и возможные ограничения. В результате тренер может выбрать последовательность, содержание и продолжительность тренировочных циклов и определить специфику средств и методов для каждого из них.

## Структура и типы микроциклов тренировки

**Микроциклом** тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые (вместе с восстановительными днями) составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент тренировочного процесса. Часто (но далеко не всегда) длительность микроцикла составляет неделю (недельные циклы).

*Среди многих факторов и условий, влияющих на структуру микроциклов, необходимо указать следующие, наиболее значимые:*

1. Взаимодействие процессов утомления и восстановления и связанный с этим порядок чередования нагрузок и отдыха. Принимая за норму ежедневные тренировочные занятия, надо вместе с тем иметь в виду, что не все они равноценны по нагрузке. Часть занятий играют роль «основной нагрузочной фазы» в микроцикле, другие же характеризуются относительно сниженной общей нагрузкой. Те и другие распределяются в рамках данного микроцикла таким образом, чтобы создавались условия восстановления и сверхвосстановления работоспособности к моменту решения наиболее ответственных, ключевых задач. Повторяемость такого распределения занятий и составляет одну из структурных основ микроциклов тренировки.

2. Необходимость регулярно чередовать занятия, включающие упражнения с различной преимущественной направленностью. Повторяемость серии таких занятий характеризует содержательную сторону микроциклов тренировки.

3. Биоритмические колебания функционального состояния организма с периодом, близким к неделе.

4. Общий режим жизнедеятельности спортсмена. Это облегчает согласование режима тренировки с ритмом трудовой или учебной недели.

Отсюда следует, что нет одной структуры микроциклов, пригодной для всех случаев спортивной практики. В зависимости от особенностей содержания

и места в системе построения тренировки различают ряд **типов микроциклов**.

Так, **выделяют**, в частности, собственно-тренировочные (втягивающий, нагрузочный, ударный), «подводящие» (предсоревновательный), соревновательные и восстановительные микроциклы.

**Собственно-тренировочные микроциклы**, в свою очередь, подразделяют по преимущественной направленности их содержания на общеподготовительные и специально-подготовительные. Те и другие опять-таки имеют разновидности, обусловленные, в частности, величиной предъявляемых тренировочных требований:

**Втягивающий микроцикл** в начале сезона обычно длится целую неделю. В середине сезона такой микроцикл может быть запланирован на начало нового этапа или начало работы на тренировочном сборе. В обоих случаях его продолжительность может быть меньше (3-5 дней) и зависит от обстоятельств подготовки. Нужно отметить, что постепенность увеличения уровня нагрузки связана не только с ростом физиологических требований (то есть величиной тренировочного воздействия), но также и с психологическим компонентом. Это может быть особенно важным в условиях тренировочного сбора, где к спортсменам предъявляются новые и познавательные и эмоциональные требования одновременно. Точно так же восстановительный микроцикл меняется по длительности в зависимости от степени утомления спортсменов и требований подготовительного процесса. Обычно в середине сезона восстановительный микроцикл после тренировочного сбора и/или после соревнования длится 3-4 дня (таблица 7).

**Нагрузочные микроциклы** включают главным образом обычную тренировочную нагрузку; чаще они длятся одну неделю, но не обязательно. Планирование нагрузки в этом цикле будет рассмотрено отдельно в следующем разделе.

**Ударный микроцикл** фокусируется на максимальной нагрузке и может длиться меньше недели. Для достижения целей таких микроциклов необходимо

использовать специальные средства восстановления. Надлежащая диета, пищевые добавки, гидротерапия, массаж, психологическая релаксация и другое могут быть составляющими такой программы восстановления.

**«Подводящие» (предсоревновательные) микроциклы** строятся в соответствии с условиями непосредственной подготовки к соревнованиям. Они как бы моделируют ряд элементов режима и программы предстоящих состязаний.

Может быть короче или длиннее недели. Он обычно фокусируется на двух целях: обеспечении психологической, физической и технико-тактической настройки на предстоящее соревнование и осуществлении полного (или иногда частичного) восстановления спортсменов после предыдущих серьёзных нагрузок. Следовательно, для этого микроцикла характерно значительное снижение нагрузки.

**Соревновательные микроциклы** строятся на основе режима выступлений, устанавливаемого официальными правилами и конкретным регламентом данных состязаний.

Исключительно специфичен: вид спорта определяет его содержание, особенности и длительность (которая в особенных случаях может быть больше одной недели, как на многодневных велогонках).

Структура этих микроциклов строится так, чтобы с помощью заблаговременного «разминочного» занятия и других факторов обеспечить оптимальное состояние спортсмена к началу состязаний, содействовать по возможности восстановлению и «сверхвосстановлению» его работоспособности к очередной фазе состязания и гарантировать полную реализацию возможностей спортсмена в финальных стартах.

**Восстановительные микроциклы** следуют обычно за напряженными состязаниями или за тренировочными микроциклами с повышенной нагрузкой (особенно «ударными») и характеризуются сниженным уровнем тренировочных требований, увеличенным числом дней активного отдыха,

контрастной сменой состава упражнений и, внешних условий занятий, что в совокупности направлено на оптимизацию восстановительных процессов. Учитывая, что для данных микроциклов типичен относительно невысокий уровень нагрузок, их называют также «разгрузочными».

Таблица 7.

**Цель, уровень нагрузки и особенности различных типов микроциклов**

<b>Тип микроцикла</b>	<b>Цель</b>	<b>Уровень нагрузки</b>	<b>Особенности</b>	<b>Длительность</b>
Втягивающий	Начальная адаптация к должным нагрузкам	Средний	Постепенное увеличение нагрузки	5-7 дней
Нагрузочный	Увеличение уровня физической подготовленности	Значительный - высокий	Использование больших и существенных нагрузок	5-9 дней
Ударный	Увеличение уровня физической подготовленности посредством применения предельных тренировочных нагрузок	Очень высокий - предельный	Использование и наложение предельных нагрузок	4-7 дней
Предсоревновательный	Непосредственная подготовка к соревнованию	Средний	Настройка на предстоящее соревнование; использование специфических по виду спорта средств	5-7 дней
Соревновательный	Участие в соревновании	Высокий - очень высокий	Специфические по виду спорта соревновательные выступления	2-7 дней
Восстановительный	Активное восстановление	Низкий	Использование широкого спектра средств восстановления	3-7 дней

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Дайте определение малых циклов тренировки (микроциклов).
2. Охарактеризуйте основные факторы и условия, влияющие на их структуру.
3. Раскройте типологию отдельных тренировочных занятий (в зависимости от поставленных задач; по направленности; по величине нагрузки).

## Тема 4.2. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов)

### Требования к уровню подготовки студентов по Теме 4.2.

- иметь представление о структуре мезоциклов как системы микроциклов, составляющих относительно законченный этап (под этап);
- знать особенности построения мезоциклов в зависимости от этапов многолетней подготовки.

### Структура и типы мезоциклов тренировки

**Мезоцикл** - средний тренировочный цикл, в который входят несколько микроциклов. Несколько связанных общей целью мезоциклов, применяемых в определённой последовательности, формируют тренировочный этап, который обычно предваряет выступление на соревновании.

Каждый мезоцикл включает чаще всего 3-6 микроциклов, преимущественно, одного типа или различных типов, образуя относительно законченную стадию тренировочного процесса. «Набор» микроциклов и порядок их сочетания определяется общей логикой тренировочного процесса и конкретными особенностями того или иного его этапа.

***Решающую роль в формировании структуры мезоциклов играют, в частности, следующие факторы и обстоятельства:***

1. Мезоциклы возникают прежде всего по той причине, что необходимо обеспечить достаточно значительный суммарный (кумулятивный) эффект тренировки и предупредить нарушения в приспособительных процессах, которые протекают в организме спортсмена под воздействием суммарных нагрузок, предъявляемых серией тренировочных микроциклов.

2. Существенное влияние на длительность мезоциклов и характер распределения в них нагрузок могут оказывать (предположительно) так называемые околосеasonные биоритмы.

3. Мезоциклы приобретают различные типовые особенности в зависимости от периодов макроцикла. В процессе тренировки закономерно возникает необходимость периодически менять ее преимущественную направленность - то на общую подготовку, то на спортивную специализацию, обеспечивать специфическую непосредственную подготовку к наиболее ответственным соревнованиям, создавать условия для сохранения и роста тренированности между такими соревнованиями и наряду с этим предупреждать возможность перерастания кумулятивного эффекта тренировки в «перетренировку». Все это накладывает свой отпечаток на структуру мезоциклов, придавая ей черты, типичные для тех или иных периодов и этапов тренировочного процесса.

Существуют разные варианты описания мезоциклов, их количество варьирует от 6 до 8.

**Различают следующие типы мезоциклов:** «втягивающие», «базовые», контрольно-подготовительные, «шлифовочные», предсоревновательные, соревновательные, восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие.

**«Втягивающие»** мезоциклы характеризуются наиболее плавным ростом интенсивности нагрузок, объем которых в то же время может достигать значительных величин, причем содержание тренировки имеет, подчеркнуто предпосылочную направленность. С такого мезоцикла обычно начинается большой цикл тренировки.

**«Базовые» мезоциклы** - главный тип мезоциклов подготовительного периода тренировки. Именно в них предъявляются основные тренировочные нагрузки, увеличивающие функциональные потенциалы организма, и обеспечивается освоение новых или преобразование освоенных ранее форм двигательной деятельности. Данный тип мезоциклов имеет ряд разновидностей. Так, по преимущественному содержанию подготовки различают «общеподготовительные» и «специально-подготовительные» мезоциклы, а по



направленности предъявляемых в них тренировочных требований - «развивающие» и «стабилизирующие». Число мезоциклов данного типа зависит помимо всего прочего от времени, которым располагает спортсмен для подготовки к ответственным соревнованиям.

**Контрольно-подготовительные** мезоциклы представляют собой как бы переходную форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно-тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии состязаний, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к основным соревнованиям.

«Шлифовочные» мезоциклы включаются после контрольно-подготовительных, когда возникает необходимость устранить выявленные значительные изъяны в подготовке или усовершенствовать те или иные ее стороны

**Предсоревновательные мезоциклы**, непосредственно предшествуя особенно ответственным соревнованиям, построены в соответствии с закономерностями и конкретными условиями подготовки к данным соревнованиям. В предсоревновательных мезоциклах должны быть: полно смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к конкретным особенностям их и гарантировано подведение спортсмена в оптимальном состоянии к моменту решающих стартов.

**Соревновательные мезоциклы** - это типичная форма построения тренировки в период основных состязаний. Каждый мезоцикл этого типа состоит как минимум из подводящего микроцикла, микроцикла, включающего одно из основных состязаний и восстановительного микроцикла.

**Восстановительно-подготовительный и восстановительно-поддерживающий мезоциклы.** Первый строится в основном как базовый или шлифовочный мезоцикл, но включает вначале один или два восстановительных микроцикла, т.е. обеспечивает в одной из своих фаз относительную «разгрузку» в форме активного отдыха (в широком смысле этого слова). Второй характеризуется еще более «мягким» тренировочным режимом и более полным

использованием эффекта «переключений», с тем, чтобы исключить монотонность тренировки и содействовать оптимальному течению восстановительных процессов.

Когда мезоциклы данного типа располагаются внутри периода основных состязаний (между определенными соревновательными мезоциклами), то их называют также «промежуточными».

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Дайте определение мезоциклов как системы микроциклов.
2. Охарактеризуйте определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов.
3. Раскройте типологию мезоциклов, основные факторы, обуславливающие вариативность их структуры.

## **Тема 4.3. Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых и полугодовых**

### **Требования к уровню подготовки студентов по Теме 4.3.**

- иметь представление о структуре больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых и полугодовых;
- иметь представления о сущности спортивной формы (как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению), ее критерии и общие закономерности развития.
- знать особенности построения тренировки в различные периоды большого цикла тренировки;

### **Тренировочные циклы типа годовых и полугодовых**

**Макроцикл** — это большой тренировочный цикл продолжительностью от полугода (в отдельных случаях 3-4 месяца), года и многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

*Построение тренировки в многолетних макроциклах* (на этапе высших достижений). В практике спорта принято выделять четырехлетние циклы, связанные с подготовкой к главным соревнованиям — Олимпийским играм, к спартакиадам народов России, проводящимся один раз в 4 года.

В большом цикле тренировки (типа годового и полугодового) различают, как правило, три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Эта периодизация связана с динамикой развития спортивной формы.

***Структура макроцикла определяется:***

1. спецификой вида спорта;

2. календарём соревнований и сроками главных стартов;
3. квалификацией и уровнем подготовки спортсмена;
4. индивидуальными особенностями спортсмена;
5. закономерностями развития спортивной формы!

**Спортивной формой**, называют состояние оптимальной готовности спортсмена к достижениям, которое приобретается при определенных условиях в каждом макроцикле тренировки. Спортивная форма представляет собой гармоническое единство всех сторон оптимальной готовности спортсмена к достижению: физической, психологической, спортивно-технической и тактической.

*Процесс развития спортивной, формы имеет фазовый характер* и протекает в порядке последовательной смены трех фаз: приобретения, сохранения и временной утраты спортивной формы.

*Первая фаза* включает формирование и улучшение предпосылок, на базе которых возникает спортивная форма, а также непосредственное становление самой спортивной формы.

*Вторая фаза* характеризуется относительной стабилизацией спортивной формы как системы компонентов, обеспечивающих оптимальную готовность к спортивным достижениям.

*Третья фаза* отличается изменением направленности адаптационных процессов, переключением организма на реабилитационный уровень функционирования.

Естественно, возникает вопрос: почему бы спортивную форму, которая является для спортсмена оптимальным состоянием, не сохранять постоянно? Потому, во-первых, что спортивная форма, приобретаемая на той или иной ступени спортивного совершенствования, есть состояние, оптимальное для данной (и только для данной!) ступени. То, что оптимально для одной ступени спортивного мастерства, не является таковым для следующей, более высокой, ступени. Поэтому, стремление постоянно сохранять однажды приобретенную

спортивную форму, было бы равносильно желанию стоять на месте.

Во-вторых, в силу длительной суммации эффекта тренировочных и соревновательных нагрузок, необходимых для приобретения и сохранения спортивной формы возникает охранительная реакция организма против перенапряжения адаптационных механизмов.

В-третьих, поддержание сложного динамического равновесия между различными биологическими функциями и процессами, обеспечивающими спортивную форму, уже само по себе является трудной задачей, особенно для нервной системы спортсмена.

Таким образом, временная утрата спортивной формы - это, следовательно, закономерная фаза в процессе спортивного совершенствования. Фазовость развития спортивной формы служит естественной основой периодизации тренировочного процесса. Становление, сохранение и временная утрата спортивной формы происходят в результате строго определенных тренировочных воздействий, характер которых закономерно меняется в зависимости от фазы развития спортивной формы.

Соответственно в тренировочном процессе чередуются **три периода:**

- Первый период, в течение которого создаются предпосылки спортивной формы и обеспечивают ее непосредственное становление (подготовительный период).
- Второй период, во время которого обеспечивают сохранение спортивной формы и реализуют ее в спортивных достижениях (соревновательный период).
- Третий период, возникающий в силу необходимости предупредить перерастание суммарного эффекта тренировки в перетренированность, обеспечить восстановление приспособительных возможностей организма.

Как нетрудно заключить, эти периоды представляют собой, по существу, не что иное, как **последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы.**

*Общую продолжительность макроцикла и обусловленные ею*

*временные границы одного цикла развития спортивной формы часто приурочивают к околгодичным срокам.* В ряде видов спорта имеется возможность обновлять спортивную форму, как в годичных, так и в полугодичных циклах.

Что касается длительности отдельных периодов, то имеющиеся исследовательские материалы позволяют ориентировочно указать следующие оправданные границы:

- подготовительный период от 5 до 7 месяцев (в годичных циклах);
- соревновательный период от 1,5 до 5 месяцев;
- переходный период от 3 до 6 недель.

Определенное влияние на конкретные сроки периодов тренировки оказывает спортивный календарь. С другой стороны, спортивный календарь планируется в решающей зависимости от объективно необходимой периодизации тренировочного процесса.

***Подготовительный период (период фундаментальной подготовки).***

Второе наименование этого периода, приведенное в скобках, по существу, более точное.

***Общеподготовительный этап.*** Основная направленность тренировки на этом этапе создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется спортивная форма. Главная из таких предпосылок - это повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических способностей, а также пополнение фонда двигательных навыков и умений. Ведущей стороной содержания тренировки здесь является общая подготовка.

Это не следует понимать в том смысле, будто удельный вес общей подготовки здесь всегда превышает удельный вес специальной подготовки, но общая подготовка всегда занимает на первом этапе более значительное место, чем на последующих этапах.

Основными средствами при этом служат избирательно направленные

специально-подготовительные упражнения. Целостные соревновательные упражнения здесь используются в ограниченном объеме и главным образом в видоизмененной форме.

Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок на первом этапе характеризуется постепенным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема. Ускоренное наращивание общей интенсивности, означало бы форсирование тренировки, что не может гарантировать в дальнейшем устойчивой спортивной формы. Ее стабильность зависит в первую очередь от объема подготовительной работы и длительности периода, на протяжении которого она выполнена.

Типичные формы мезоциклов первого этапа - «втягивающие» и «базовые». Последние могут иметь более значительную протяженность, чем на последующих этапах, что обусловлено относительно менее высоким уровнем интенсивности нагрузок. Число мезоциклов данного типа зависит от степени предварительной тренированности спортсмена, общей длительности подготовительного периода и других обстоятельств.

***Специально-подготовительный этап.*** Тренировка на этом этапе строится так, чтобы обеспечить непосредственное становление спортивной формы. Если на первом этапе создавались и улучшались ее фундаментальные предпосылки, то теперь эти предпосылки должны быть развиты и сведены воедино как гармонические компоненты оптимальной готовности спортсмена к намеченным достижениям. Исходя из этого, все стороны содержания тренировки направлены, прежде всего, на развитие специальной тренированности, углубленное освоение и совершенствование избранных технических и тактических навыков и умений в том самом виде, в каком они будут применяться в предстоящих основных состязаниях. Одновременно проводится и специальная психическая подготовка спортсмена к этим состязаниям.

На втором этапе подготовительного периода удельный вес общей физической подготовки уменьшается, а удельный вес специальной подготовки

соответственно возрастает. Постепенно увеличивается доля соревновательных упражнений.

Соревнования по мере завершения подготовительного периода занимают все более значительное место в тренировке. В то же время они не утрачивают подготовительного характера и органически входят в структуру тренировки как одно из важнейших средств и методов подготовки к предстоящим основным состязаниям. В связи с этим одной из типичных форм построения тренировки на втором этапе служит «контрольно-подготовительный» мезоцикл.

Тренировочные нагрузки в течение второго этапа продолжают возрастать, повышается абсолютная интенсивность специально-подготовительных и соревновательных упражнений, что выражается в увеличении скорости, темпа, мощности и других скоростно-силовых характеристик движений. По мере роста интенсивности общий объем нагрузок вначале стабилизируется, а затем начинает сокращаться. Лишь снизив на определенное время общий объем нагрузок и соответственно повысив их интенсивность, можно трансформировать результаты предыдущей работы в стремительный рост спортивных показателей. Снижение объема происходит вначале за счет общеподготовительных упражнений. На этом, фоне продолжает возрастать объем специально-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объема нагрузок. Исключение составляют в основном соревновательные и близкие к ним специально-подготовительные упражнения, объем которых в суммарном выражении продолжает увеличиваться.

Изменяется структура мезоциклов тренировки: в них чаще вводятся «ударные» и, с другой стороны, «разгрузочные» микроциклы.

***Соревновательный период.*** После того как приобретена спортивная форма, нужно решить задачу: как сохранить ее в течение периода ответственных соревнований и реализовать в возможно высоких спортивных достижениях.



Основные стороны подготовки спортсмена в соревновательном периоде характеризуются следующей направленностью. Физическая подготовка приобретает характер непосредственной функциональной подготовки к предельным соревновательным напряжениям и направлена на достижение максимальной специальной тренированности, сохранение ее на этом уровне, поддержание достигнутой общей тренированности. Спортивно-техническая и тактическая подготовка обеспечивает доведение избранных форм соревновательной деятельности до возможно высокой степени совершенства. Это, с одной стороны, предполагает закрепление освоенных ранее навыков и умений, а с другой - увеличение их вариативности, применимости к различным условиям спортивной борьбы. В специальной психической подготовке спортсмена особое значение приобретает непосредственная настройка на состязания, мобилизация на высшие проявления физических и духовных сил.

Все стороны подготовки спортсмена в этот период особенно тесно сближаются. Важнейшим средством и методом построения всей подготовки становятся целостные соревновательные упражнения, которые систематически выполняются в реальных условиях спортивных состязаний.

Число основных состязаний не может быть значительным. Обычно оно не превышает в большинстве видов спорта 3-5 в макроцикле.

Остальные старты соревновательного периода занимают принципиально иное положение, они сами служат средством подготовки.

Для соревновательного периода является закономерным системное чередование основных соревновательных и промежуточных мезоциклов.

**Переходный период** обеспечивает активный отдых в широком смысле этого слова с целью предупредить перерастание кумулятивного эффекта тренировки и соревнований в «перетренировку». В переходном периоде должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности, а также гарантирована преемственность между завершающимся и очередным макроциклами тренировки.

Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха. В определенных случаях используется и довольно большой комплекс специально-подготовительных упражнений с целью поддержать специальную тренированность и устранить частные технические недостатки.

Переходный период включает обычно не более 2-3 мезоциклов, построенных по типу восстановительно-поддерживающих и восстановительно-подготовительных; При этом составляющие их микроциклы не отличаются жесткой организацией. То же самое относится и к режиму отдельных занятий.

Вместо переходного периода иногда вводят относительно кратковременную разгрузочную фазу типа восстановительного мезоцикла или даже микроцикла. Так бывает чаще всего тогда, когда спортсмен не получал достаточно высоких нагрузок: недостаточно часто тренировался в подготовительном периоде, мало выступал в соревнованиях. В таких случаях целесообразно строить тренировочный процесс по типу «сдвоенного макроцикла», где вслед за соревновательным периодом идет второй подготовительный, затем второй соревновательный и лишь затем переходный период.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта — структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие — с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи — с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Дайте определение макроциклу как системы микроциклов.
2. Охарактеризуйте определяющие черты подготовительного периода (периода фундаментальной подготовки) в большом тренировочном цикле;
3. Охарактеризуйте определяющие черты соревновательного периода (периода основных состязаний) в большом тренировочном цикле.
4. Раскройте сущность спортивной формы (как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению), ее критерии и общие закономерности развития.

## **Тема 4.4. Структура многолетней подготовки**

### **Задачи и критерии отбора на этапах многолетней спортивной подготовки**

#### **Требования к уровню подготовки студентов по Теме 4.4.**

- иметь представление о структуре многолетней подготовки и факторы, ее определяющие;
- знать основные этапы многолетней подготовки спортсменов;
- иметь представления о спортивной ориентации и отборе для специализированной спортивной подготовки;
- знать методы и критерии определения спортивной пригодности и основные этапы процесса спортивного отбора

#### **Общая структура многолетней подготовки и факторы, ее определяющие**

*Продолжительность и структура многолетней подготовки зависят от многих факторов*, в числе которых в первую очередь следует назвать:

- структуру соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов, обеспечивающую высокие спортивные результаты;
- закономерности становления различных сторон спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих для данного вида спорта функциональных системах;
- индивидуальные и половые особенности спортсменов, темпы их биологического созревания;
- возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке;
- содержание тренировочного процесса - состав средств и методов, динамику нагрузок.

Названные факторы определяют общую продолжительность многолетней

подготовки, время, необходимое для достижения высших спортивных результатов, возрастные зоны, в которых эти результаты обычно демонстрируются. Следует указать, что эти факторы имеют объективный характер и являются достаточно консервативными. Значительные отклонения, встречающиеся у отдельных спортсменов, довольно редки и, как правило, связаны с их уникальными индивидуальными возможностями.

На продолжительность многолетней подготовки могут оказать существенное влияние внешние причины: например, тенденции развития видов спорта и связанные с ними изменения правил оценки эффективности соревновательной деятельности; снижение возрастного ценза для участия в ответственных соревнованиях.

*Рациональное планирование многолетней подготовки связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в которых демонстрируются наивысшие спортивные результаты.*

Обычно выделяют **три возрастные зоны в процессе многолетней подготовки**:

1-я зона – зона первых больших успехов;

2-я зона – зона максимальной реализации индивидуальных возможностей;

3-я зона – зона сохранения высших спортивных достижений.

Такое выделение возрастных зон позволяет лучше систематизировать тренировочный процесс. Оптимальные возрастные границы демонстрации наивысших достижений в большинстве видов спорта достаточно стабильны, на них не оказывают серьезного влияния ни система отбора и тренировки, ни время начала занятий спортом, ни другие факторы. Тот факт, что участники менее-крупных соревнований, несколько моложе, обусловлен форсированием подготовки, а не предрасположенностью спортсменов к достижению высоких результатов в раннем возрасте.

Следовательно, тренеры должны стремиться планировать наивысший

результат спортсмена на оптимальный возраст. Это очень важно для последующей целенаправленной тренировки на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Стремление некоторых тренеров быстрее добиться успешного выступления своих учеников в соревнованиях приводит к тому, что в практику подготовки юных спортсменов внедряются самые мощные средства и методы современной тренировки, применяющиеся при подготовке мастеров высокого класса. Это приводит к быстрому росту результатов, определенным успехам в детских и юношеских соревнованиях и одновременно к потере перспективы на достижение высоких результатов в оптимальном возрасте. Такая тренировка часто связана с серьезными нарушениями в состоянии здоровья юных спортсменов, их однобокой технической и функциональной подготовленностью, психическими срывами.

Следует отметить еще одну тенденцию, отчетливо просматривающуюся в спортивной практике последних лет. Характерная для современной подготовки спортсменов высокого класса интенсификация тренировочного процесса, возросшая конкуренция в крупнейших соревнованиях наряду с бурным ростом спортивных достижений повлекли за собой укорочение периода выступлений на высшем уровне.

Это также говорит о необходимости совмещать во времени период максимальных тренировочных нагрузок и наиболее сильно воздействующих методов и средств тренировки с оптимальной возрастной зоной достижения высоких результатов.

**Многолетняя спортивная подготовка может быть подразделена на пять этапов:**

1 этап – начальной подготовкой - 10-12 лет.

2 этап – предварительной базовой подготовкой - 13-15 лет.

3 этап – специализированной базовой подготовки - 16-19 лет.

4 этап – максимальной реализации индивидуальных возможностей - 20-

25.

5 этап – сохранения высших спортивных достижений - 25-30 лет.

Каждый из этапов многолетней подготовки имеет достаточно, строго очерченные цели, задачи и содержание. Однако между рядом расположенными этапами нет четких границ; их продолжительность можно в определенной мере варьировать, прежде всего - в силу индивидуальных возможностей спортсменов, а также структуры и содержания тренировочного процесса.

### **Этапы многолетней подготовки**

- **Этап начальной подготовки.** Задачами этого этапа являются: укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков физического развития, обучение технике избранного вида спорта. Подготовка юных спортсменов характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта и подвижных игр. На этапе начальной подготовки не должны планироваться тренировочные занятия со значительными физическими, и психическими нагрузками.

В области технического совершенствования следует ориентироваться на необходимость освоения технических элементов в различных видах спорта: беге, ходьбе на лыжах, гребле, спортивных играх, многообразных подготовительных упражнениях. Не следует пытаться стабилизировать технику, движений, добиваться стойкого, позволяющего достичь определенных спортивных результатов, двигательного навыка. Тренировочные занятия продолжительностью 30-60 мин, как правило, проводятся не чаще 2-3 раз в неделю.

- **Этап предварительной базовой подготовки.** Основными задачами тренировки на этом этапе являются разностороннее развитие физических возможностей организма, укрепление здоровья, устранение недостатков физического развития и физической подготовленности, создание

двигательного, потенциала, предполагающее освоение разнообразных двигательных навыков. Особое внимание уделяется формированию устойчивого интереса юных спортсменов к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.

Разносторонняя подготовка на этом этапе при небольшом объеме специальных упражнений более благоприятна для последующего спортивного совершенствования, чем специализированная. На этапе предварительной базовой подготовки уже в большей степени, чем на предыдущем этапе, техническое совершенствование строится на разнообразном материале вида спорта, избранного для специализации. В результате спортсмен должен достаточно хорошо освоить технику многих специально-подготовительных упражнений.

При высоком естественном темпе прироста физических способностей нецелесообразно планировать островоздействующие тренировочные средства: комплексы упражнений с высокой интенсивностью и непродолжительными паузами, ответственные соревнования, тренировочные занятия с большими нагрузками.

- ***Этап специализированной базовой подготовки.*** В начале этапа основное место продолжает занимать общая и вспомогательная подготовка, широко применяются упражнения из смежных видов спорта, совершенствуется их техника. Во второй половине этапа подготовка становится более специализированной. Определяется, как правило, предмет будущей спортивной специализации. На этом этапе широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма спортсмена без применения большого объема работы, максимально приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

- ***Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей*** предполагает достижение максимальных результатов в видах спорта и номерах программы, избранных для углубленной специализации. На этом этапе



значительно увеличивается доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы, а также соревновательная практика.

Основная задача этого этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. Максимум достигают суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы, значительное место занимают занятия с большими нагрузками, резко возрастает объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.

- ***Этап сохранения достижений*** характеризуется сугубо индивидуальным подходом к спортсменам. Объясняется это следующим. Во-первых, большой тренировочный опыт конкретного спортсмена помогает всесторонне изучить присущие ему особенности, сильные и слабые стороны подготовленности, выявить наиболее эффективные методы и средства подготовки, варианты планирования тренировочной нагрузки. Во-вторых, неизбежное уменьшение функционального потенциала организма и его адаптационных возможностей, обусловленное как естественными возрастными изменениями систем и органов, так и исключительно высоким уровнем нагрузок на предыдущем этапе многолетней подготовки, требует изыскания индивидуальных резервов роста спортивного мастерства, способных нейтрализовать указанные отрицательные факторы.

Для этапа сохранения достижений характерно стремление поддержать ранее достигнутый уровень функциональных возможностей основных систем организма при прежнем или даже меньшем объеме тренировочной работы. Одним из важнейших факторов поддержания спортивных достижений выступает тактическая зрелость, зависящая от соревновательного опыта спортсмена. Следует учесть, что спортсмены, находящиеся на данном этапе многолетней подготовки, хорошо адаптированы к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия. И, как правило, ранее применявшимися вариантами планирования тренировочного процесса,

методами и средствами не удастся, не только добиться прогресса, но и удержать спортивные результаты на прежнем уровне. Поэтому на этапе сохранения достижений, как никогда ранее, следует изменять средства и методы тренировки, применять комплексы упражнений, не использовавшихся ранее, новые тренажерные устройства, неспецифические средства, стимулирующие работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий. Решению этой, задачи могут способствовать существенные колебания тренировочной нагрузки. Например, на фоне общего уменьшения объема работы в макроцикле эффективным может оказаться планирование «ударных» микро и мезоциклов с исключительно высокой тренировочной нагрузкой. Просматривается четкая зависимость: чем сложнее структура соревновательной деятельности, чем большим числом факторов определяется ее эффективность, тем более, продолжительным может оказаться этап сохранения достижений (таблица 8).

Таблица 8

### Структура многолетнего процесса спортивной подготовки

	I	II	III	IV	V	VI	VII
Этапы	Предварительной подготовки	Начальной специализации	Углубленной специализации	Спортивного совершенствования	Высших достижений	Сохранения достижений	Поддержания тренированности
Годы занятий	1-2-3	4-5	6-7	8-9-10	от 4 до 12	-	-
Стадии	Базовой подготовки		Максимальной реализации индивидуальных возможностей			Спортивного долголетия	

### Спортивная ориентация и отбор

Существование большого многообразия видов спорта расширяет возможность индивида достичь мастерства в одном из видов спортивной деятельности. Слабое проявление свойств личности и качественных

особенностей применительно к одному виду спорта не может рассматриваться как отсутствие спортивных способностей. Мало предпочтительные признаки в одном виде спортивной деятельности могут оказаться благоприятными и обеспечат высокую результативность в другом виде спорта. В связи с этим прогнозирование спортивных способностей можно осуществлять только применительно к отдельному виду или группе видов спорта, исходя при этом из общих положений, характерных для системы отбора.

Только на основе комплексной методики выявления склонностей (генетических задатков) и способностей, необходимых для овладения высотами спортивного мастерства, возможно, эффективно осуществить отбор детей и подростков для занятий спортом.

### **Методы и критерии определения спортивной пригодности**

Проблема отбора должна решаться комплексно, на основе применения педагогических, медико-биологических, психологических и социологических методов исследования. Педагогические методы исследования позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства.

На основе применения медико-биологических методов исследования выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

С помощью психологических методов исследования определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Социологические методы исследования позволяют получать данные о спортивных интересах детей, раскрывать причинно-следственные связи

формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

***Критериями называются качества и свойства личности, которые измеряются или проверяются при отборе.***

Можно выделить общие для всех видов спорта факторы, от которых зависят спортивные достижения и которые могут быть приняты в качестве критериев при определении спортивной пригодности: состояние здоровья; физические (кондиционные) способности; координационные способности; конституция тела (телосложение); психический склад личности; мотивация.

***1. Состояние здоровья*** определяется при комплексном обследовании во врачебно-физкультурном диспансере.

***2. Физические (кондиционные) способности.*** Отдельные стороны двигательных возможностей человека определяют так называемые физические (двигательные) качества. Обычно выделяют пять основных физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость и координацию.

***3. Координационные способности.*** Координационные способности лежат в основе овладения спортивной техникой. Суть в том, что высокий уровень физической готовности в большинстве видов спорта создает лишь предпосылки для достижения высоких результатов. Для реализации же этих предпосылок необходимо качественное овладение техникой двигательного действия, присущего избранному виду спорта. Под координационными способностями человека вообще понимают его способности к согласованию определенных действий в процессе управления деятельностью соответственно поставленной цели. Двигательные координационные способности человека – это его способности к преобразованию определенных двигательных действий в единое целое с учетом поставленной цели.

Из числа наиболее общих двигательных координационных способностей выделяются реагирующая, дифференцировочная, ориентационная, ритмическая способности, а также способности к переключению и равновесию.

**4. Конституция тела (телосложение).** При выборе спорта очень важно объективно подойти к оценке телосложения и возможных перспектив его изменения у ребенка. Следует иметь в виду, что все люди по характеру своего телосложения могут быть отнесены к определенному конституционному (или соматическому) типу. На практике при спортивном отборе чаще всего пользуются такими показателями размеров тела, как длина, масса, окружность грудной клетки; размеры отдельных частей тела: длина туловища, рук, ног; обхват бедра, голени, плеча и т.п. На основании этих показателей для оценки спортивной пригодности целесообразно определение пропорций тела, в первую очередь соотношения длины тела с длиной конечностей, веса с ростом и др.

**5. Психический склад личности.** Каждый человек обладает сугубо индивидуальным, неповторимым сочетанием психологических особенностей. К ним, прежде всего, относятся особенности протекания психических процессов, темперамент, характер, совокупность преобладающих чувств и мотивов деятельности. Все эти личностные качества в значительной мере могут определять выбор спортивной специализации. Главенствующее значение для психического склада личности в целом имеют типологические особенности нервной системы. Основными показателями нервной системы являются следующие ее свойства: сила, подвижность, динамичность и уравновешенность. Свойства нервной системы оказывают непосредственное влияние на ряд факторов, определяющих успешность спортивной деятельности. Так, говоря о физических качествах, следует отметить, что для эффективной скоростной работы необходимыми условиями являются высокая подвижность нервных процессов и преобладание возбуждения над торможением. Ловкость, особенно проявляющаяся в видах спорта с быстрой сменой ситуаций, немыслима без высокой степени подвижности нервных процессов. Учет типологических особенностей нервной системы ребенка, его темперамента имеет большое значение при выборе спортивной специализации. Известно, что некоторыми видами спорта определенные лица не могут заниматься, как бы они этого ни

хотели, именно из-за особенностей нервной системы. Существенного же влияния на врожденные свойства нервной системы занятия спортом не оказывают.

Что касается черт характера, то они формируются у ребенка в процессе всей жизни, т.е. уже в период, предшествующий занятиям спортом. Поэтому предрасположенность ребенка к тому или иному виду спорта по характерологическим особенностям можно и следует диагностировать уже на самых ранних этапах спортивного отбора. Существующие черты будут совершенствоваться в дальнейшем в процессе спортивной деятельности. Образование же нужных для того или иного вида спорта черт характера с нуля весьма проблематично.

**6. Мотивация.** Это осознанная причина активности человека, направленная на достижение определенной цели. Потребности, лежащие в основе мотивации, побудившей к занятиям спортом, а далее к напряженным тренировкам, могут быть самыми различными, зачастую известными лишь самому спортсмену. Это могут быть стремления быть сильным, мужественным; приобрести определенные умения и навыки; постоять за себя и близких; повысить свой социальный статус, материальное благосостояние. В биологическом аспекте мотивами могут выступать укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие физических качеств, в основе мотивации здесь лежит стремление к совершенствованию в физическом плане. Психологический мотив может проявляться в стремлении быть мужественным, смелым; в желании обладать такими чертами характера, как настойчивость, воля. Социальные мотивы могут проявляться в том, чтобы быть похожим на известного спортсмена, быть привлекательным для лиц противоположного пола, быть просто не хуже других. Сама по себе устойчивая мотивация может явиться мощным механизмом, компенсирующим недостаточный уровень подготовленности по другим, определяющим успешность спортивной деятельности факторам.

## **Задатки, одарённость и способности**

Критерии подразделяются на три вида: задатки, одарённость и способности.

**Задатки** - это врождённые и приобретённые в первые годы жизни анатомо-физиологические особенности. Так, некоторые пропорции тела, особенности мышечной или сердечно-сосудистой системы могут служить задатками для будущих успехов.

**Одарённость** представляет собой комплекс качеств и свойств личности, от которого зависит возможность достижения большего или меньшего спортивного успеха. При отборе одарённость является главным критерием. В понятие одарённости входят не технические и тактические навыки, а только те качества, которые обеспечивают успех при овладении навыками. Эти качества могут быть двигательного характера (например, быстрота или координация движений) или интеллектуального плана (например, оперативное мышление).

**Способности**, в отличие от одарённости, всегда содержат способы действий или операций, то есть умения и навыки, основу способностей составляют не сами умения, а те процессы, которыми эти умения регулируются. Оценить способности можно лишь тогда, когда занимающиеся овладеют основным технико-тактическим арсеналом и поднимутся на определённый уровень подготовки. В команды мастеров отбирают игроков, используя в качестве основного критерия именно способности спортсмена.

## **Методики отбора**

**Методиками отбора** называются приёмы или приспособления для измерения критериев. В практике отбора используют следующие группы методик: экспертные, аппаратные и тестовые.

*Экспертные методики* основаны на мнении специалистов (им может быть и сам тренер) об уровне одарённости будущего спортсмена. Если у нескольких специалистов это мнение едино, его надежность достаточно высока.

*Аппаратурные методики* обладают преимуществом точности оценок. Однако, как правило, из этих оценок не складывается общее впечатление об уровне одаренности. Отдельные качества еще не характеризуют одаренность. Они должны объединяться и проявляться, в своеобразных сочетаниях.

Наиболее эффективными методиками отбора являются *тесты (пробы)*, составляемые с учетом сочетаний различных качеств. Несмотря на косвенность показателей, тесты имеют ряд существенных преимуществ. Главное из них - возможность создания тестовой модели одаренности.

*Организацией отбора* называется комплекс мероприятий, направленных на наиболее целесообразное использование методик отбора.

Таким образом, отбором можно назвать комплекс организационно-методических мероприятий, направленных на выбор из группы кандидатов тех лиц, от которых можно ожидать стабильных и высоких достижений в будущей игровой деятельности.

### **Наследственность и факторы, определяющие спортивную пригодность**

Знание основных факторов, определяющих выбор спортивной специализации, будет неполным для эффективного прогнозирования спортивных достижений без учета влияний на них наследственности и среды. Воспитание вообще и физическое воспитание в частности не всемогущи. Они лишь способствуют вызреванию и раскрытию данных природой задатков, превращению этих задатков в способности. При наличии ярко выраженных задатков и благоприятных средовых влияний (прежде всего воспитания, обучения) формируется талант. Таким образом, человек - существо биосоциальное, и в нем



всегда присутствует биологическое, наследственное, даруемое природой, а также социальное, приобретаемое им самим в процессе деятельности на основе того, что в нем уже заложено. Причем следует иметь в виду, что степень проявления наследуемого и приобретенного может быть различной, и это играет исключительно важную роль для определения спортивной пригодности.

Для спортивного отбора детей, особое значение приобретают те из основных, детерминирующих успешность спортивной деятельности факторов, которые в наибольшей мере лимитированы наследственностью и носят консервативный характер. Это и понятно, так как любой успешный прогноз возможен лишь в том случае, если в основу его положены какие-то стабильные, предсказуемо развиваемые факторы.

Одним из факторов, наиболее лимитированным, наследственностью является конституционное строение тела, его антропометрические данные. Наиболее надежными показателями телосложения являются рост и другие продольные размеры тела. В тех видах спорта, где рост имеет большое значение, этот показатель может использоваться как один из основных уже на стадии первичного отбора. Предсказать длину тела ребенка можно практически в любом возрасте, для чего можно пользоваться данными, приведенными в таблице 9.

Перспективным критерием спортивной пригодности является величина активной, массы тела. Использование этого показателя обусловлено тем, что соматический тип человека в значительной мере определяется соотношением безжирового и жирового компонентов. Наряду с конституцией тела наиболее генетически обусловленными наследуемыми признаками являются основные свойства нервной системы, в значительной мере определяющие психический склад личности, ее темперамент, характер. Такие характеристики нервной системы, как сила, подвижность, динамичность и уравновешенность, наследуемые от отца или матери, практически не меняются на протяжении всей жизни. Поэтому в тех видах спорта, в которых то или иное свойство нервной системы имеет определяющее

**Рост (в процентах к окончательному росту взрослого человека)**

<i>Возраст, лет</i>	<i>Рост (%)</i>	
	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>
1	42,66	45,24
2	49,62	52,58
3	54,47	58,41
4	58,85	63,19
5	62,36	67,35
6	65,94	71,17
7	68,67	74,22
8	71,97	77,60
9	75,18	81,17
10	78,17	84,64
11	80,88	88,50
12	84,13	92,50
13	87,94	95,91
14	95,41	99,10
15-16	97,64	99,53
17	98,89	99,61
18	99,59	100

значение, оно может быть достаточно надежным при определении спортивной пригодности.

Одним из важных факторов, определяющих успешность спортивной деятельности и наиболее широко используемых при спортивном отборе, является физическая готовность, проявляющаяся, как уже говорилось, в уровне развития кондиционных физических качеств. Поэтому чрезвычайно важно рассмотреть вопрос о том, является ли верхний порог развития этих качеств наследуемым или возможности их совершенствования безграничны.

**1. Выносливость.** Установлено, что максимальное потребление кислорода (МПК) как основной критерий оценки аэробной выносливости находится в пределах, определяемых индивидуальным генотипом. Увеличение МПК в процессе самой совершенной тренировки не превышает 20-30% от исходного уровня. Таким образом, МПК служит одним из основных признаков, определяющих выбор видов спорта, требующих проявления максимальной аэробной выносливости.

Другим генетически обусловленным показателем потенциала развития аэробной выносливости является состав мышечных волокон. В составе мышц человека имеются так называемые «быстрые» и «медленные» волокна (названия волокон обусловлены различием времени их сокращения). В зависимости от преобладания тех или иных спортсменов способен добиться успеха в «быстрых» или «медленных» видах спорта. Тренировка же не меняет этого соотношения. Поэтому состав мышц может являться надежным признаком при определении спортивной пригодности уже начинающего спортсмена (у высококвалифицированных стайеров количество «медленных» волокон достигает 85-90%, «быстрых» - только 10-15%).

Следует отметить, что между МПК и «медленными» волокнами существует прямая связь: чем выше уровень МПК, тем больше в мышцах человека «медленных» волокон. Учитывая то, что определение состава мышц требует достаточно сложного лабораторного оборудования и соответствующей квалификации, на практике наиболее широко используется показатель МПК.

Наряду с МПК достаточно надежным признаком аэробной выносливости является физическая работоспособность.

**2. Быстрота.** Анаэробный механизм обеспечения мышечной деятельности также испытывает значительное влияние генетических факторов. Коэффициент наследуемости этого механизма составляет от 70 до 80%. Основным показателем анаэробной работоспособности, как уже говорилось, является максимальный кислородный долг (МКД). Индивидуальные различия в проявлении быстроты связываются также с особенностями нервной системы, которые, как уже неоднократно говорилось, также в значительной мере генетически обусловлены. Быстрота в значительной мере является наследуемым качеством и вследствие особенностей строения мышц. У лиц, расположенных к спринту, количество «быстрых» волокон, составляет 80-85%, а «медленных» 15-20%. Наследственная предрасположенность обнаруживается также в проявлении быстроты реакции, показатель развития которой может с большой степенью

надежности использоваться при отборе для занятий видами спорта, отчетливо требующими проявления данного качества.

3. **Сила.** В меньшей мере, чем выносливость и быстрота, обусловлена наследственностью. Но здесь важно отметить, что относительная сила мышц (сила на 1 кг веса) подвержена генетическому контролю и может использоваться в качестве критерия при отборе для занятий видами спорта, требующими проявления этого качества. Достаточно надежным критерием является и взрывная сила мышц. Абсолютная же сила обусловлена преимущественно средовыми влияниями, в значительной мере поддается тренирующему воздействию и не может являться критерием при определении спортивной пригодности.

4. **Гибкость** генетически обусловлена и может использоваться как надежный показатель при определении спортивной пригодности (прежде всего в технически сложных видах спорта). Для девочек влияние наследственности на гибкость более характерно, чем для мальчиков.

5. **Координационные способности.** В отношении координационных способностей (фактора, оказывающего определяющее влияние на становление спортивной техники) следует сказать, что эти способности также в значительной мере обусловлены наследственным влиянием. Объясняется это тем, что в большинстве координационных проявлений определяющее значение имеют свойства нервной системы, которые генетически предопределены.

Влияние наследственных факторов на проявление индивидуальных способностей к тому или иному виду спорта чрезвычайно велико и найти «свой» вид непросто. С генетической точки зрения спортивный талант - явление довольно редкое. Большинство людей показывают в спорте результаты, близкие к средним, а лиц, неспособных это делать, равно как и лиц, способных показать результаты, значительно превышающие средние, очень мало.

## Основные этапы процесса спортивного отбора

Основная задача спортивного отбора состоит во всестороннем изучении и выявлении задатков и способностей, в наибольшей мере соответствующих требованиям того или иного вида спорта. Некоторые специалисты вместо термина «спортивный отбор» используют термин «выявление спортивной пригодности». Под этим понимается система средств и методов определения и оценки задатков и способностей индивида, имеющих большое значение для успешной специализации в избранном виде спорта (или в группе однородных видов спорта).

**Спортивная ориентация** - это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, на основе которых определяется узкая специализация индивида в определенном виде спорта.

**Спортивный отбор** - это многолетний многоступенчатый процесс, охватывающий все периоды спортивной подготовки. Он основан на всестороннем изучении способностей спортсменов, создании благоприятных предпосылок для формирования этих способностей, позволяющих успешно совершенствоваться в избранном виде спорта. Спортивный отбор - это процесс поиска наиболее одаренных людей, способных достичь высоких результатов в конкретном виде спорта. Производить отбор - значит, выделять среди занимающихся данным видом спорта только наиболее подходящих лиц. Ориентация преследует цель - помочь человеку выбрать спортивную специализацию, которая соответствовала бы его увлечениям.

**Спортивный талант** чаще определяется различными факторами, среди которых выделяются наследственность, биологический возраст молодого поколения, особенности телосложения, биомеханические параметры, темпы развития работоспособности. В целом отмечается, что талант - явление уникальное и встречается довольно редко.

**Спортивная одаренность** же рассматривается как качественно

своеобразное сочетание высокоразвитых моторных, функциональных и психологических качеств индивида, отвечающих требованиям спортивной специализации, создающее возможность успеха в конкретной деятельности.

**Спортивные способности** во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности. В таблице 10 приведены этапы, задачи и основные методы отбора.

Таблица 10

### Этапы спортивного отбора

Этап отбора	Основные задачи этапа отбора	Основные методы отбора
I	Предварительный отбор детей и подростков в спортивную школу	1.Педагогическое наблюдение 2.Контрольные испытания (тесты) 3.Смотры-конкурсы по видам спорта 4.Социологические исследования 5.Медицинское обследование
II	Углубленная проверка соответствия предварительно отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта. Зачисление детей и подростков в спортивную школу	1.Педагогическое наблюдение 2.Контрольные испытания 3.Соревнования и контрольные прикидки 4.Психологические исследования 5.Медико-биологическое обследование
III	Многолетнее систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации	1.Педагогическое наблюдение 2.Контрольные испытания 3.Соревнования и контрольные прикидки 4.Психологические исследования 5.Медико-биологическое обследование

### **Задачи и критерии отбора на этапах:**

**I этап отбора.** Задача - привлечение возможно большего количества одаренных в спортивном отношении детей и подростков к спортивным занятиям, их предварительный просмотр и организация спортивной начальной подготовки.

Большое значение для правильного отбора имеют наблюдения тренера и учителя физкультуры за детьми в ходе занятий физической культуры, в спортивных секциях, на внутри школьных, районных и городских соревнованиях и во время проведения контрольных испытаний. Данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

Критерии:

1) здоровье;

1) физическое развитие детей оценивается по ряду внешних признаков: рост, вес, пропорции тела, форма позвоночного столба и грудной клетки, строение таза и ног, размер стопы;

2) двигательные способности детей: частота движений, бег на 20 м, прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, бросок набивного мяча, сгибание и разгибание туловища, бег на 300 м, бег на 500 м, вис на согнутых руках, станова́я динамометрия и наклон вперед.

**II этап отбора.** Задача - выявление одаренных в спортивном отношении детей для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ, СДЮШОР, УОР окончательного определения индивидуальной спортивной специализации. Отбор проводится через 1-1,5года обучения в группах начальной подготовки.

Критерии:

1) состояние здоровья;

2) выполнение контрольно-переводных нормативов, разработанных для каждого вида спорта и изложенных в программах для спортивных школ;

3) антропометрические измерения;

4) выявление темпов прироста физических качеств

формула определения темпов прироста предложенная А.А. Гужаловским

[8]:

$$T = \frac{110 (P_2 - P_1)}{0,5 (P_2 + P_1)} \quad \%$$

где T - темпы прироста; P<sub>1</sub> и P<sub>2</sub> – исходные и конечные (спустя два года) результаты.

Для рационального отбора и прогнозирования важно уяснить взаимосвязь между исходными результатами занимающихся (ювенальными показателями), конечными достижениями (дефинитивными показателями) и темпами прироста. Ювенальные, исходные показатели не отражают последующую тенденцию роста и конечный результат. Не так уж редко наиболее способные на первый взгляд новички впоследствии не оправдывают возлагавшихся на них надежд. Наоборот, подростки, не блиставшие спортивными показателями вначале, оставшиеся в «тени» на первых прикидках, через несколько успешно штурмовали вершины спортивного мастерства. Последнее можно понять, ибо исходный результат это не только признак дарования — он зависит от ряда, подчас, трудно учитываемых факторов: занятий этим или другими видами спорта, постановкой физического воспитания в школе. В этом случае трудно определить по первоначальным результатам талант, который залегает не на поверхности, а в глубине.

Таким образом, для надежного прогноза важно учитывать не столько исходный результат, сколько темпы прироста в течение 1-2 лет занятий, связь их с дефинитивными показателями является более достоверной.

**III этап отбора.** Задача - поиск перспективных спортсменов и зачисление их в центры олимпийской подготовки, училища олимпийского резерва, отбор кандидатов, в основные составы сборных команд России, областей, краев.



Критерии:

- 1) темпы прироста спортивного результата.
- 2) степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях;
- 3) степень технической готовности и устойчивости спортсмена к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности
- 4) уровень специальной физической подготовленности;
- 5) уровень тактической подготовленности;
- 6) уровень психической подготовленности;
- 7) состояние здоровья.

Третий этап особенно тесно связан с прогнозированием будущих спортивных результатов.

**Прогнозирование** - это оценка пути развития, основанная на анализе важнейших характеристик, которые изменяются в определенном темпе, - объеме и качестве за счет целенаправленной тренировки по сравнению со стандартом (т.е. с модельными показателями).

**Модель спортсмена** - это некий идеал, в котором сгруппированы оптимальные характеристики, гарантирующие спортивный успех, — включает в себя наиболее важные показатели, характерные для спортсменов разного пола и возраста и отражающие эффективность их соревновательной деятельности, технико-тактическую подготовленность, двигательные, функциональные и психические особенности, а также возраст, рост, стаж занятий.

### **Модельные характеристики сильнейших спортсменов в связи с проблемой спортивного отбора**

Разработка научно-методических основ отбора тесно связана с изучением модельных характеристик сильнейших спортсменов. Известно, что выдающийся спортсмен может служить своего рода эталоном для

занимающихся этим видом спорта. Чтобы рационально производить спортивный отбор и эффективно осуществлять процесс спортивного совершенствования, необходимо выявить основные особенности, присущие спортсменам экстра-класса.

Модель сильнейшего спортсмена должна определять не только наиболее существенные показатели (модельные характеристики), но и возможный порог отклонений от «идеала», а также предусматривать определенные изменения в связи с предполагаемым ростом спортивного мастерства.

Для осуществления эффективного отбора важно знать не только спортивный идеал, но и промежуточные модели, которые характеризуют спортсмена на отдельных этапах спортивного мастерства.

Для спортсменов невысокого класса характерна большая вариативность модельных признаков, а факторов, ограничивающих спортивный результат, сравнительно много. С ростом спортивного мастерства вариативность уменьшается. Одновременно появляются новые признаки, которые определяют спортивное совершенствование.

Системный подход применительно к проблемам моделирования предполагает использование следующих основных компонентов управления:

- 1) прогнозирование модельных характеристик исходного состояния подготовленности спортсмена и состояния, необходимого для достижения запланированного результата;
- 2) разработка программы-модели, раскрывающей содержание тренировочного процесса с учетом исходного уровня подготовки спортсмена;
- 3) организация системы контроля над выполнением запланированной программы и сравнение полученных результатов с промежуточными модельными характеристиками;
- 4) коррекция разработанной программы.

Различают три вида модельных характеристик:

- 1) общие для всех видов спорта (генеральные) модельные характеристики;

- 2) общие для группы видов спорта (обобщенные) модельные характеристики;
- 3) модельные характеристики, специфичные для отдельного вида спорта.

**Прогноз** - это один из основных и существенных методологических вопросов отбора.

Прогноз никогда не нужно понимать как просто интуитивную оценку, как субъективное ожидание или веру на базе произвольно избранных критериев. Прогноз представляет собой научно обоснованный метод, базирующийся на критериях, подчиняющихся анализу и оценке. В основе прогнозирования находится оценка пути развития, динамики такого развития и предварительная оценка окончательного спортивного достижения. Если сказать просто и в какой-то степени схематично, то прогнозирование основано на оценке актуальных качеств, которым придается определенный темп, объем и качество прироста путем оптимально назначенной специализированной тренировки. Наблюдение и оценка актуальных качеств подразумевают сравнение с заранее выбранным стандартом. Этот стандарт получается на основании предварительного определения типичного представителя.

Типичный представитель отбора - это вид модели, с которой сравниваются актуальные прогнозируемые особенности и качества кандидата. Термин типичная модель отбора не означает, что это универсальная модель, а относится только к какому-то определенному отбору, иначе говоря: каждый отбор предусматривает своего типичного представителя.

Приступая к прогнозированию, специалист по отбору принимает во внимание тот факт, что все особенности и качества можно, пусть условно, разделить на две группы:

- 1) особенности и качества, на которые нельзя (или нельзя в значительной мере) влиять;
- 2) особенности и качества, на которые при определенном подходе можно влиять.

Когда речь идет об особенностях первой группы, задача специалиста по

отбору состоит только в том, чтобы эти особенности предусмотреть, но, когда речь идет об особенностях второй группы, задача становится более сложной. Необходимо не только предусмотреть определенные качества, но и добиться оптимальной степени их развития и совершенствования.

Прогноз развития качеств и прогноз успешности совершенствования включает в себя и различия особенностей и качеств по еще одному критерию: критерию, отражающему степень завершенности их развития. Особенности и качества, все еще не достигшие полной меры своего развития, называют ювенальными (юными), а особенности и качества, развитие которых завершено, называют дефинитивным и (окончательными).

Практическое значение такого разделения логично. Прогноз основывается на солидной оценке прироста в первой группе - ювенальных особенностей. Многочисленные исследования приводят к выводам, согласно которым оптимальный период для прогноза развития ювенальных особенностей и качеств для девочек 8 - 11 лет, для мальчиков 9 - 11 лет.

Соотношения между качествами, определенными при первом отборе, и темп прироста этих качеств в ходе тренировок указывают специалисту по отбору на правильность его прогноза. Прогнозирование, основанное только на начальных результатах, нередко оказывается весьма надежным.

Темп прироста начальных особенностей и качеств не развивается по линии равномерного подъемов; линия такого подъема скачкообразна. Это правило действительно для изучения и освоения элементарной техники и является настоящей западней для нетерпеливых тренеров. Особое значение имеет фаза застоя, приходящаяся на первые месяцы специализированной тренировки. После того как ученик относительно быстро овладел элементарными техническими знаниями, следует период выраженного застоя. И все же этот застой лишь видимость, так как прогресс все-таки происходит, но он неизмерим, и потому создается впечатление, что с учеником ничего не происходит. Результаты обучения здесь оттеснены переменами адаптационного

характера, т. е. приспособления к условиям и требованиям, необходимым для значительного «скачка» тех качеств, которые до той поры были незаметными. Опасность состоит в том, что этот период кратковременного и кажущегося застоя тренер может оценить как предел возможностей своего ученика.

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Охарактеризуйте структуру многолетней подготовки и факторы, ее определяющие
2. Назовите этапы многолетней спортивной подготовки их цели, задачи и содержание.
3. Назовите критерии отбора на различных этапах подготовки спортсменов.
4. Назовите этапы отбора и их задачи.
5. Структура и задачи начального отбора для занятий видом спорта.
6. Структура, методы, организация и задачи углубленного отбора с дифференциацией спортсменов на основе изучения их индивидуальных особенностей.
7. Структура, методы, организация и задачи отбора для участия в ответственных соревнованиях.
8. Определите связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях.
9. Определите связь отбора с модельными характеристиками соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов.

## Тема 4.5. Управление подготовкой спортсменов

### Моделирование и прогнозирование в спортивной тренировке

#### Требования к уровню подготовки студентов по Теме 4.5.

- иметь представление о модели управления тренировочным процессом;
- иметь представления о моделирование и прогнозирование в спортивной тренировке;

#### Управление подготовкой спортсменов

Известно, что под влиянием тренировки состояние спортсмена изменяется. Целесообразно различать три типа состояний спортсмена:

- *этапные состояния*, сохраняющиеся относительно длительно - недели или месяцы (например, состояние спортивной формы, состояние недостаточной тренированности и т. п.);

- *текущие состояния*, которые изменяются под влиянием одного или нескольких занятий (оценка этих состояний позволяет правильно определить направленность, характер построения ближайших тренировочных занятий и величину нагрузки в них);

*оперативные состояния*, изменяющиеся под влиянием отдельных упражнений и быстро проходящие (их учитывают при построении программ тренировочных занятий - планировании продолжительности и характера упражнений, интенсивности их выполнения, продолжительности и характера интервалов отдыха).

Постоянно изменяющиеся возможности спортсмена, колебания его состояния под влиянием разнообразных факторов служат основой для управления процессом спортивной тренировки при помощи обратных связей:

- 1) сведения, идущие от спортсмена к тренеру (самочувствие, отношение к работе, настроение и т. п.);
- 2) сведения о поведении спортсмена (объем тренировочной работы, ее

выполнение, замеченные ошибки и т. п.);

3) данные о срочном тренировочном эффекте (величина и характер сдвигов в функциональных системах, вызванных тренировочной нагрузкой);

4) сведения о кумулятивном тренировочном эффекте (изменения в состоянии тренированности спортсмена).

Рациональное построение тренировочного процесса предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей ее эффективность. Это возможно лишь при развернутых представлениях о факторах, определяющих эффективную соревновательную деятельность, о взаимосвязях между структурой соревновательной деятельности и структурой подготовленности.

***Необходимо четко знать, каковы субординационные отношения между составляющими, соревновательной деятельности и подготовленности:***

1) соревновательной деятельностью как интегральной характеристикой подготовленности спортсмена;

2) основными компонентами соревновательной деятельности (стартом, уровнем дистанционной скорости, финишем и др.);

3) интегральными качествами, определяющими эффективность действий спортсмена при выполнении соревновательной деятельности;

4) основными функциональными параметрами и характеристиками, определяющими уровень развития интегральных качеств (так, по отношению к специальной выносливости такими характеристиками являются показатели мощности и емкости систем энергообеспечения, экономичности работы, устойчивости и подвижности основных функциональных систем и т. п.);

5) частными показателями, определяющими уровень основных функциональных параметров и характеристик (такими показателями являются процент красных мышечных волокон, объем сердца, минутный объем кровообращения, максимальная вентиляция легких, емкость капиллярной сети, активность аэробных ферментов и т. п.).

Такой подход позволяет упорядочить процесс управления, увязать структуру соревновательной деятельности и соответствующую ей структуру подготовленности с методикой диагностики функциональных возможностей спортсменов, модельными характеристиками соответствующих уровней, системой средств и методов, направленных на совершенствование различных компонентов подготовленности и соревновательной деятельности.

Эффективность управления спортивной тренировкой связана с четким количественным выражением структуры тренировочной и соревновательной деятельности, характерной для конкретного вида спорта.

***Модель управления тренировочным процессом предполагает поэтапное выполнение ряда функциональных операций (схема 4):***

1. Составление модели подготовленности спортсмена на текущем этапе (путем оценки подготовленности и состояния спортсмена).
2. Процесс прогнозирования результатов и формулирования цели путем сопоставления индивидуальных данных спортсмена (текущая модель подготовленности спортсмена) с модельными характеристиками, обеспечивающими наиболее высокий спортивный результат.
3. Формулирование задач по видам подготовки на прогнозируемый макроцикл.
4. Составление модели тренированности и, соревновательной деятельности, избранной в качестве ориентира на определенном этапе спортивного совершенствования.
5. Построение графика динамики спортивного результата в планируемом макроцикле.
6. Планирование тренировочного процесса, построение макроцикла (распределение объемов тренировочной работы от макроциклов к мезоциклам и микроциклам; подбор средств и методов тренировки, способствующих достижению запланированных результатов).
7. Поэтапный контроль над эффективностью тренировочного процесса.



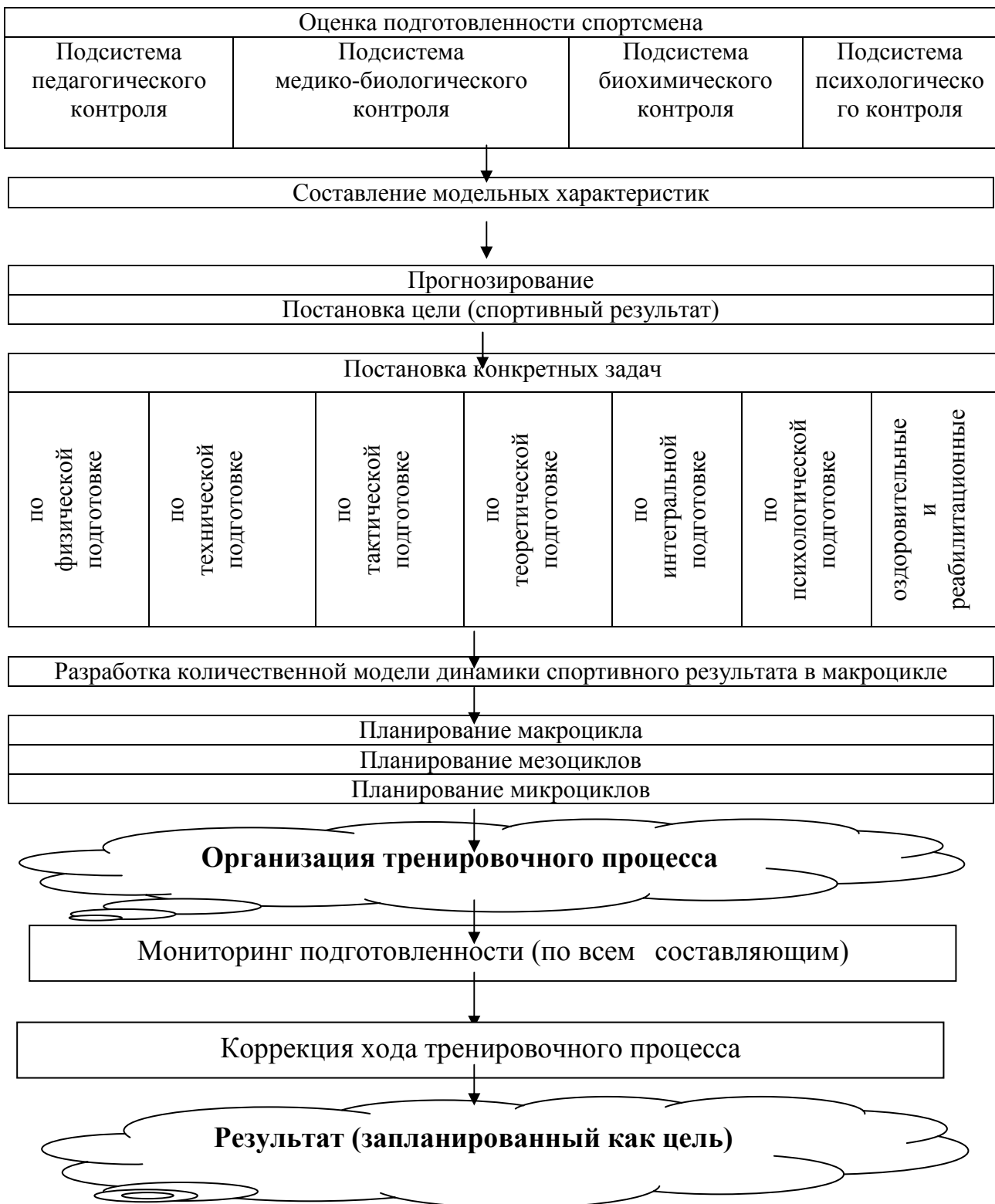


Схема 4. Модель управления тренировочным процессом

## 8. Коррекция тренировочного процесса (в случае необходимости).

Необходимым условием реализации всех операций этого цикла является наличие всесторонних и сбалансированных сведений. Четкие (желательно количественные) представления о структуре соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена служат основой для разработки модельных характеристик и системы диагностики в процессе управления. Результаты контроля определяют основные направления работы и пути достижения заданного эффекта, обуславливают подбор средств и методов педагогического воздействия, их объем и соотношение в тренировочном процессе.

### **Моделирование в спортивной тренировке**

*Оптимизации процесса спортивной тренировки способствует использование различных моделей, которые могут быть отнесены к двум основным группам.*

В первую группу входят:

- 1) модели, характеризующие структуру соревновательной деятельности, необходимой для достижения заданного результата;
- 2) морфофункциональные модели, отражающие морфологические особенности организма и возможности отдельных функциональных систем, обеспечивающих достижение заданного уровня спортивного мастерства;
- 3) модели, характеризующие основные стороны подготовленности спортсмена.

Во вторую группу входят:

- 1) модели, отражающие продолжительность и динамику становления спортивного мастерства в многолетнем плане, а также в пределах тренировочного года и макроцикла;
- 2) модели крупных структурных образований тренировочного процесса - этапов многолетней подготовки, макроциклов и периодов подготовки;
- 3) модели тренировочных этапов, мезо- и микроциклов;

- 4) модели тренировочных занятий и их частей;
- 5) модели отдельных тренировочных упражнений и их комплексов.

В процессе моделирования необходимо: изучить вопросы, для решения которых могут быть использованы модели, выяснить пути их применения и возможные ограничения; определить степень детализации модели, т. е. число параметров, включаемых в модель, характер связи между ними и виды управляющих воздействий на систему; определить продолжительность времени моделирования.

При разработке моделей в процессе тренировки нужно ясно представить себе сложность моделируемых объектов, явлений и процессов, структурную и функциональную взаимосвязь моделей; относящихся к различным сторонам тренировочного процесса, а также необходимость преимущественно количественного выражения основных характеристик моделей. В частности, при разработке модельных характеристик соревновательной деятельности, подготовленности и др. необходимо ориентироваться на показатели, свидетельствующие о качествах и способностях, подлежащих направленному совершенствованию средствами педагогического воздействия. Нельзя не отметить, что многие локальные способности организма спортсмена недоступны для направленного совершенствования методами и средствами, которыми в настоящее время располагает тренер. Поэтому введение показателей, характеризующих эти способности, не приносит реальной пользы.

При разработке модельных характеристик подготовленности и соревновательной деятельности рекомендуется выражать их количественно, конкретизировать применительно не только к виду спорта и его отдельной дисциплине, но и к конкретному спортсмену. Следует также предусматривать необходимую вариативность отдельных параметров в зависимости от состояния организма спортсмена в различных стадиях соревновательной деятельности или в различных структурных образованиях тренировочного процесса.

*При разработке количественных показателей, характерных для*

*заданного уровня спортивного мастерства используют следующие подходы:*

1. Простое усреднение данных ведущих спортсменов с указанием индивидуальных различий или диапазона возможных колебаний.
2. Изучение значительной совокупности спортсменов различной квалификации, установлением зависимости между уровнем спортивного мастерства и динамикой изменений того или иного показателя, последующей экстраполяцией полученных данных до уровня заданного результата.
3. Получение жестких количественных параметров. Суть сводится к тому, что у отдельных выдающихся спортсменов регистрируются максимально доступные величины того или иного показателя, которые и используются в качестве модельных характеристик. По разнице между данными, полученными у конкретного спортсмена, и модельными величинами выявляются резервы дальнейшего совершенствования. Этот подход страдает серьезными недостатками, основным из которых является игнорирование индивидуальной структуры соревновательной деятельности и подготовленности, которая, как убедительно показывают данные выдающихся спортсменов, наряду с наличием параметров, достигших предельных величин, предполагает наличие параметров с умеренным уровнем развития, обычно отрицательно связанных с первым.

Разработка модельных характеристик этапов многолетней подготовки, макроциклов и периодов тренировки предусматривает соблюдение основных закономерностей становления спортивного мастерства с целью достижения оптимального для демонстрации наивысших спортивных результатов уровня подготовленности. Модели тренировочных этапов, мезо- и микроциклов должны строиться на основе современных представлений о механизмах долговременной адаптации, знаний о взаимодействии нагрузки и восстановления как факторов, стимулирующих приспособительные процессы и создающих условия для их трансформации в структурные и функциональные преобразования в организме спортсмена.

В основе разработки моделей тренировочных занятий лежат сведения о

закономерностях взаимодействия различных тренировочных упражнений в программах занятий, особенностях протекания процессов утомления, поддержания высокого уровня работоспособности и заданных характеристик нагрузки.

Модели отдельных тренировочных упражнений и их комплексов строятся на основе учета механизмов срочной адаптации, а также оптимальных для направленного совершенствования различных составляющих подготовленности параметрах тренировочной нагрузки - продолжительности отдельных упражнений и их комплексов, интенсивности работы, продолжительности и характера пауз между упражнениями, общего числа упражнений.

Сопоставление индивидуальных характеристик соревновательной деятельности с модельными данными позволяет установить наиболее общие резервы повышения уровня подготовленности спортсмена, определить перспективы дальнейшего совершенствования. Модельные характеристики подготовленности позволяют раскрыть резервы достижения запланированных показателей соревновательной деятельности. Модели подготовленности можно разделить на два уровня, на первом находятся модели, отражающие структуру подготовленности в зависимости от вида спорта и конкретной дисциплины. Второй уровень моделей подготовленности представлен конкретными характеристиками, свидетельствующими о необходимом для достижения заданных результатов уровне развития различных сторон подготовленности спортсменов.

При разработке морфофункциональных моделей нужно ориентироваться на наиболее значимые показатели, определяющие способности спортсменов к достижению выдающихся результатов в конкретных видах спорта.

Комплексные модели, включают как наиболее общие морфологические, так и основные функциональные показатели спортсменов.

## Прогнозирование в спорте

В настоящее время проблема научного прогнозирования актуальна для многих сфер общественной жизни, в том числе и для физической культуры и спорта. Важность разработки проблемы прогнозирования в области спорта обусловлена необходимостью поиска новых путей подготовки квалифицированных спортсменов.

**Прогноз** - вероятностное научно обоснованное суждение относительно возможных путей достижения состояния спортсмена, определенного в качестве цели.

**Прогнозирование** - вид познавательной деятельности человека, направленной на формирование прогнозов развития объекта на основе анализа тенденций его развития.

**Цель прогнозирования** - мысленное предвосхищение желаемых результатов спортивной деятельности.

В основе прогнозов лежат методы, которые сопровождают каждое научное исследование: анализ и синтез, дедукция и индукция, наблюдение, эксперимент, систематизация и классификация, интуитивное предвидение и гипотеза, аналогия, экстраполяция.

Интуитивное предвидение служит основой экспертных оценок. Опытный тренер, посмотрев новичка на первых занятиях, интуитивно чувствует будущего хорошего спортсмена или, глядя на тренировки спортсмена, готовящегося к чемпионату, предвидит его возможные результаты, во всяком случае, наиболее возможное поведение или состояние спортсмена.

Интуиция (тренера, спортсмена) — это основанная на прошлом опыте способность принимать правильные решения без осознания их доказательности в данный, текущий момент времени. Для прогнозирования широко употребляется метод экспертных оценок, базирующийся на учете мнений экспертов.

В настоящее время весьма распространенным является метод

экстраполяции. Суть его в следующем: допустим, что имеются фиксированные данные об изменении в течение некоторого промежутка времени той или иной величины, например массы штанги, поднимаемой атлетом. Эти данные нетрудно изобразить на графике в виде соответствующей кривой. Плавно продолжая эту кривую за пределы рассматриваемого промежутка, мы получим возможность судить о результате, который может показать спортсмен в интересующий нас период времени.

Учсть те или иные соотношения между различными параметрами при краткосрочном, среднесрочном и долгосрочном прогнозировании можно с помощью метода моделирования. Целесообразность выделения методов моделирования определяется тем, что в отличие от методов экстраполяции, и методов экспертных оценок их применение предполагает построение достаточно сложной и логически связанной модели объекта прогнозирования.

Модель не должна как копия, во всех деталях, воспроизводить оригинал, она лишь заменяет объект моделирования, является его представителем для совершенно определенных целей. И здесь следует напомнить еще один важный методологический закон социальной прогностики - моделировать в соответствии с определенной целью. Можно создать непрерывно действующую прогнозную систему, гибко реагирующую на изменение обстановки и развитие спортивных событий.

Рассмотрение методологических и теоретических основ спортивного прогнозирования позволяет представить разработку прогноза в спорте как системное исследование, состоящее из ряда последовательных этапов, фаз и стадий.

***Основными этапами при этом являются:***

- 1) выбор (или разработка) частной методологии, главных целей и основных задач прогноза;
- 2) построение концептуальной модели с определением временных,

организационных и материальных ограничений;

3) построение схемы декомпозиции и синтеза прогнозов функционирования подсистем и элементов системы, выбор опорных показателей;

4) разработка наиболее вероятных вариантов прогноза;

5) экспертиза и составление основного варианта прогноза;

6) верификация и корректировка прогноза.

Такова общая схема применения системного подхода к прогнозированию в спорте. В принципе она применима как к отдельному спортсмену, так и к команде в целом. В любом случае системообразующим фактором будет выступать цель соревнований в целом. Спортивный результат - вот та ось, вокруг которой «крутится» вся система, все ее подсистемы.

Специалистами прогнозирование рассматривается как один из важнейших элементов предплановой подготовки, а сам план - как результат конкретных решений, принятых на основе прогнозной и иной необходимой для этого информации.

Специалисты по спортивному прогнозированию могли бы сформулировать свою задачу так: глубже и шире знать, чтобы лучше предвидеть. Лучше предвидеть для того, чтобы правильнее действовать.

В основе связи прогнозирования и планирования лежит идея, вытекающая из принятого понимания прогноза как комплекса взаимосвязанных оценок целей и путей их достижения.

Спортивная деятельность каждого спортсмена и команды развивается, достигает определенных результатов не в пустоте, а в условиях существования, развития и деятельности других систем. Между индивидом и спортивной деятельностью происходит активное взаимодействие в форме различных отношений: экономических, психологических и др. При подходе к изучению взаимоотношений между индивидом и его спортивной деятельностью наблюдаются огромное разнообразие и пестрота явлений спортивной жизни, чрезвычайно сложное переплетение различных



социальных процессов, одновременное взаимодействие множества различных сил и факторов.

В настоящее время в научной литературе в качестве синонимов слова «предвидение» применяются слова «предвосхищение», «предсказание», «антиципация», «экстраполяция», «предугадывание», «прогнозирование».

Общим родовым объединяющим понятием для всех вышеназванных определений является, по нашему мнению, понятие «предвидение», под которым понимается способность человека предвосхитить, предсказать и спрогнозировать будущее. Будущее при этом выступает как в виде материальных, так и в виде идеальных моделей. Система предвидения у человека в своем онтогенетическом развитии проходит три стадии: стадию предвосхищения, или антиципации, стадию предсказания, или экстраполяции, и стадию прогнозирования, или научного предвидения. Предлагаемая иерархия понятий позволяет выделить ***отличительные черты данных стадий, применяемых в спортивной деятельности:***

1-я стадия - предвосхищение, или антиципация. Это мгновенное видение будущего.

2-я стадия - предсказание, или экстраполяция. Это ретроспективное по временной амплитуде видение будущего с пролонгированной сенсорно-интеллектуальной коррекцией совершаемых целесообразных действий по его реализации.

3-я стадия - прогнозирование, или научное предвидение. Это научное видение будущего с пролонгированной интеллектуальной коррекцией целенаправленной деятельности по его осуществлению.

***Спортивное прогнозирование*** - это научное предвидение перспектив развития спортсмена на основе знания объективных законов анализа действительного его состояния.

Задачами спортивного прогнозирования являются:

- 1) установление целей выступления;
- 2) изыскание оптимальных путей и средств их достижения;

3) определение ресурсов, необходимых для достижения поставленных целей.

*Методическими принципами* спортивного прогнозирования являются: опора на социально-экономические цели; системность; непрерывность и обратная связь; пропорциональность и оптимальность; реальность и объективность; выделение ведущего звена; природная специфичность; аналогичность.

Прогнозирование имеет три стадии: ретроспекцию, диагноз и проспекцию.

На стадии ретроспекции решаются следующие основные задачи: формирование описания объекта прогноза в прошлом; окончательное формирование и уточнение задачи прогнозирования.

На стадии диагноза - разработка модели объекта прогноза; выбор метода прогнозирования.

Стадия проспекции предполагает на основании всех предыдущих этапов решения задачи получение результатов прогноза.

По времени упреждения прогнозируемого события выделяются краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные прогнозы. Только на основе прогнозов спортивной деятельности возможно целенаправленное проведение организационных мероприятий, реальное осуществление намеченных в связи с этим целей.

Процесс управления начинается с постановки целей, задач и заканчивается выполнением этих задач, достижением определенного спортивного результата.

Управленческая деятельность по своей природе является организаторской, так как управление - специфическая форма организаторской деятельности. Для его осуществления необходимо принятие эффективных управленческих решений, основой которых является надежный прогноз. План в заданных пределах также предполагает или включает в себя научно обоснованный прогноз.

Прогнозирование и планирование пронизывают все уровни управления спортивной деятельностью.

Прогнозирование, является функцией управления. Значение прогнозирования в системе всех функций управления таково, что оно является исходным и основным, когда применяется на первой стадии управленческого цикла, и вспомогательным, когда используется на последующих стадиях этого процесса. Все остальные функции управления могут быть успешно выполнены, если они учитывают прогностическую информацию и обеспечивают реализацию прогностических выводов и рекомендаций. Именно поэтому без прогнозирования невозможно эффективное управление вообще и планирование в частности.

***Прогнозирование - научная основа планирования и управления спортивной деятельностью.*** Прогноз необходим еще до принятия соответствующих плановых решений.

Эффективность рассчитанных на период предсоревновательной подготовки планов определяется краткосрочным прогнозированием. Перспективные же планы, как правило, составляются на длительный период на основе долгосрочного прогноза.

Спортивный прогноз не является окончательной рекомендацией или выбором, это только многовариантная, научно обоснованная объективная оценка. Из всех возможных вариантов будущего на основе критерия оптимальности развития спортсмена выбирается и утверждается наиболее эффективный.

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Какова схема расчета потенциальных возможностей спортсмена?
2. Раскройте суть процесса прогнозирования.
3. Раскройте роль управления в современном спорте и в подготовке спортсменов.
4. Раскройте суть прогнозирования и моделирования в управлении.

5. Чем отличается содержание модельных характеристик соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации.
6. Как оценивается эффективность соревновательной деятельности?
7. Назовите критерии оценки эффективности соревновательной деятельности с учетом специфики вида спорта.

## Используемая литература

1. Деркач, А.А., Исаев А.А. Творчество тренера. / Предисл. Я.А. Пономарева, В.П. Филина, С.М. Вайцеховского.- М.: Физкультура и спорт, 1982.- 239 с.
2. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. / Предисл. Н.В. Кузьминой, А.Ц. Пуни, А.В. Тарасова.- М.: Физкультура и спорт, 1981.- 375 с.
3. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: Физкультура и спорт, 1989.- 286 с.
4. Губа, В.П. Спортивный отбор как учебная дисциплина // Теория и практика физической культуры. – 2008, № 2. – с.62 -64.
5. Изаак, С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика [Текст] : монография / С.И.Изаак.- М.: Советский спорт, 2005.-196 с.
6. Кулеш, И.Н. Математика. Учебное пособие для студентов специальностей 032514 География со специализацией «География и туризм», 032500.00 «География с дополнительной специализацией «Биология»/ И.Н. Кулеш.-Новокузнецк: РИО КузГПА, 2009.- 198 с.
7. Кофман,Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. - М., 1998.- 145 с.
8. Коц, Я.М. Физиология мышечной деятельности / ред. Я.М. Коц. — М., 1982.-134 с.
9. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] : учеб. Пособие / Б.Х. Ланда.- 3-е изд., испр. и доп.- М.: Советский спорт, 2006.- 208 с. : ил.
10. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, 4-е изд., испр. и доп.. -СПб.: Издательство «Лань»,-384 с.
11. Мильнер, Е.Г. Формула жизни – М.: «Физкультура и спорт»,1991.-134 с.
12. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. / Н.Г. Озолин.- М.: ООО «Издательство Артель»: ООО «Издательство АСТ», 2003.-863,

[1] с.: ил.- ( Профессия - тренер)

13. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /Под. ред. Ю.Д. Железняка.- М.: Издательский центр «Академия»,.-384 с.
14. Платонов, В.И. Современная спортивная тренировка. – Киев, 1980. – 350с.
15. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 286с.
16. Семенов, Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты [Текст]: учеб.-метод. Пособие.- М.: Советский спорт, 2005.- 142с.
17. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта. / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. — М., 2002.-146 с.
18. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. Для студентов. - / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.П. Портнова – М, 2001. – 520 с.
19. Теория и методика физического воспитания: Учеб. Для студентов фак. Физ. Культуры пед. Ин-тов по спец. 03.03 "Физ. Культура" / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
20. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин.-тов физ. Культуры. Под. общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и. (В 2-х т.)— М., 1991.-255 с.
21. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. — М., 1991.-137 с.
22. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 4-е изд., - М. : Издательский центр «Академия»,2006.- 480 с.
23. Шестаков, М.П., Селуянов В.Н. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: Спорт Академ Пресс, 2000. -112 с.

### Рекомендуемая литература

1. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: Физкультура и спорт, 1989.- 286 с.
2. Губа, В.П. Спортивный отбор как учебная дисциплина // Теория и практика физической культуры. – 2008, № 2. – с.62 -64.
3. Изаак, С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика [Текст] : монография / С.И.Изаак.- М.: Советский спорт, 2005.-196 с.
4. Ковалев, В.Д. Спортивные игры. – М.: Просвещение, 1988. – 269 с.
5. Кофман, Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. - М., 1998.- 145 с.
6. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] : учеб. Пособие / Б.Х. Ланда.- 3-е изд., испр. и доп.- М.: Советский спорт, 2006.- 208 с. : ил.
7. Легкая атлетика / под ред. Н.Г. Озолина, В.П. Воронкина, Ю.Н. Примакова.- М., 1989. 267 с.
8. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, 4-е изд., испр. и доп.. -СПб.: Издательство «Лань»,-384 с.
9. Никитушкин, В.Г. Отбор в спортивных играх. – М.: ИКО, 1997.- 128 с.
10. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. / Н.Г. Озолин.- М.: ООО «Издательство Артель»: ООО «Издательство АСТ», 2003.-863, [1] с.: ил.- ( Профессия –тренер)
11. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /Под. ред. Ю.Д. Железняк.- М.: Издательский центр «Академия»,-384 с.
12. Портнов, Ю.М. Баскетбол учебник для ВУЗОВ. - М.: ФиС. 1997.- 179 с.
13. Спортивные игры: Учебник для педагогических вузов / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков.- М., 2001 - 432 с.
14. Спортивное плавание: Учеб. для вузов физической культуры / Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., 1996.- 232 с

15. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие: В 4 кн.-Кн. 4. Планирование и контроль.- М., 2000. 243 с.
16. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
17. <http://cnit.ssau.ru/kadis/phculture.htm>
18. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/index.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm)
19. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>
20. <http://ipk.spab.ru/newscon1.htm>
21. <http://ball.r2.ru/>
22. <http://www.niios.boom.ru>
23. <http://kidsport.narod.ru/>
24. <http://www.basket.ru>
25. <http://www.far.risk.ru>
26. <http://www.aerobics.ru>



**Методические рекомендации и бланки выполнения заданий для самостоятельной работы студентов**

**1. Анализ деятельности педагога тренера в избранном виде спорта**

Анализ деятельности педагога можно проводить согласно предложенному плану:

1. Общая характеристика деятельности.
2. Функции тренера
3. Уровни деятельности
4. Стили мышления тренера.

Или воспользовавшись приложением 1

**2. Составить картотеку методической литературы тренера по избранному виду спорта**

При составлении картотеки методической литературы тренера по избранному виду спорта необходимо воспользоваться систематическим каталогом и выписать литературные источники, которые освещают вопросы теории и практики избранного вида спорта. Занести в портфолио.

**3. Составить положение о проведении соревнований**

При составлении положения о проведении соревнований необходимо учитывать уровень соревнований, специфику целей и задач проводимого соревнования, условия, количество участников, материальное обеспечение.

**4. Описать технику избранного вида спорта**

Описание техники избранного вида спорта можно проводить согласно предложенному плану:

1. Общее определение техники.
2. Классификация техники избранного вида спорта.
3. Описать технику нападения избранного вида спорта
4. Описать технику защитных действий
5. Рассмотреть подробно технику наиболее часто используемых элементов
6. Проанализировать индивидуальные особенности технической подготовки.

**5. Описать тактику избранного вида спорта**

Описание техники избранного вида спорта можно проводить согласно предложенному плану:

6. Общее определение стратегии и тактики.
7. Классификация тактики избранного вида спорта.
8. Описать тактику нападения избранного вида спорта
9. Описать тактику защитных действий
10. Рассмотреть подробно наиболее часто используемые тактические схемы.
11. Проанализировать индивидуальную или групповую тактику.
12. Рассмотреть методику обучения одной тактической схеме (по этапам и упражнениям)

**6. Составить обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения направленные на развитие базового двигательного качества в избранном виде спорта.**

При выполнении этого задания сначала необходимо выделить базовое для данного вида спорта качество(максимальная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые способности, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), затем подобрать 15 обще-подготовительных и 15 специально-подготовительных упражнений направленных на развитие базового двигательного качества в избранном виде спорта, которые необходимо и занести в бланк выполнения задания:

ОПУ и СПУ направленные на развитие \_\_ (название двигательного качества) \_\_ в \_\_ (название вида спорта и специализации) \_\_

Выполнил студент \_\_\_\_\_ курса \_\_\_\_\_ группы

\_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)

**ОПУ**

Содержание	Дозировка нагрузки	Интервалы отдыха	Интенсивность	Метод
В данной графе записывается структура упражнения, описание техники и особенностей выполнения (можно использовать специальные термины, принятые в избранном виде спорта)	Дозировка нагрузки указывается на одного занимающегося и записывается в специальных единицах объема (согласно специфике вида спорта)	Интервалы отдыха указываются внутри упражнения, между сериями, если упражнение выполняется без отдыха, то в графе ставится прочерк	Интенсивность упражнения характеризует частота сердечных сокращений, поэтому в данной графе указывается ЧСС (уд./ мин.)	Указывается метод дозирования нагрузки (стандартно-повторный, интервальный, переменный, равномерный, игровой)

**СПУ**

Содержание	Дозировка нагрузки	Интервалы отдыха	Интенсивность	Метод
------------	--------------------	------------------	---------------	-------

**7. Разработать упражнения или конспект тренировочного занятия направленные на развитие базового двигательного качества в избранном виде спорта.**

При выполнении этого задания сначала необходимо выделить базовое для данного вида спорта качество (максимальная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые способности, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), затем разработать конспект (либо отдельные упражнения) направленный на развитие базового двигательного качества в избранном виде спорта, которые необходимо и занести в бланк выполнения задания:

Конспект тренировочного занятия по \_\_\_(название вида спорта и специализации)\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Время: \_\_\_\_\_

Место проведения: \_\_\_\_\_

Задачи: 1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. Развивать \_\_\_( название двигательного качества)\_\_\_

Выполнил студент \_\_\_\_\_ курса \_\_\_\_\_ группы

\_\_\_\_\_ ( Ф.И.О.)

Содержание	Дозировка нагрузки	Интервалы отдыха	Интенсивность	Метод
В данной графе записывается структура упражнения, описание техники и особенностей выполнения (можно использовать специальные термины, принятые в избранном виде спорта)	Дозировка нагрузки указывается на одного занимающегося и записывается в специальных единицах объема (согласно специфике вида спорта)	Интервалы отдыха указываются внутри упражнения, между сериями, если упражнение выполняется без отдыха, то в графе ставится прочерк	Интенсивность упражнения характеризует частота сердечных сокращений, поэтому в данной графе указывается ЧСС (уд./ мин.)	Указывается метод дозирования нагрузки ( стандартно-повторный, интервальный, переменный, равномерный, игровой)

**8. Составить батарею тестов для организации отбора на различных этапах многолетнего процесса спортивной тренировки.**

При выполнении данного задания необходимо учитывать цели, задачи отбора на различных этапах, особенности и специфику вида спорта, а так же возраст занимающихся. Задание можно выполнять согласно предложенному плану:

1. Определить этапы отбора (по возрастным границам) в избранном виде спорта.
2. Выделить цели и задачи отбора на каждом этапе спортивной подготовки в избранном виде спорта.
3. Подобрать критерии отбора на каждом этапе спортивной подготовки в избранном виде спорта по видам подготовки (физическая, техническая, тактическая, психологическая)

Задание выполняется на основе методической литературы и практических знаний в избранном виде спорта.

**9. Составить или подобрать примеры моделей подготовленности, тренировочного процесса, соревновательной деятельности, функциональных моделей в избранном виде спорта**

Опорный источник при выполнении задания: Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. / Н.Г. Озолин.-М.: ООО «Издательство Артель»: ООО «Издательство АСТ», 2003.-863, [1] с.: ил.- (Профессия –тренер)

**10. Составить макроцикл подготовки спортсмена в избранном виде спорта, учитывая календарь соревновательной деятельности и задачи подготовки на различных периодах и этапах**

Схема макроцикла в (вид спорта)

Выполнил(а) студент(ка) \_\_\_\_\_ курса \_\_\_\_\_ группы

\_\_\_\_\_ ( Ф.И.О.)

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД Обозначить общие задачи периода по видам подготовки (техническая, тактическая, физическая, психологическая, интегральная, теоретическая):						СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД Обозначить общие задачи периода и частные по видам подготовки (техническая, тактическая, физическая, психологическая, интегральная, теоретическая):			ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД Обозначить общие задачи периода и частные по видам подготовки (техническая, тактическая, физическая, психологическая, интегральная, теоретическая):		
1.											
2.											
3.											
Общеподготовительный этап Обозначить частные задачи этапа по видам подготовки (техническая, тактическая, физическая, психологическая, интегральная, теоретическая):			Специальноподготовительный этап Обозначить частные задачи этапа по видам подготовки (техническая, тактическая, физическая, психологическая, интегральная, теоретическая):								
1.			1.			1.			1.		
2.			2.			2.			2.		
3.....			3.....			3...			3...		
месяц	месяц	месяц	месяц	месяц	месяц	месяц	месяц	месяц	месяц	месяц	месяц

**11. Составить микроцикл подготовки спортсмена в избранном виде спорта. Рассчитать суммарный объем и среднюю интенсивность каждого тренировочного занятия. Построить графики динамики объема и интенсивности в течение микроцикла, проанализировать полученные результаты, сделать вывод.**

Схема микроцикла в \_\_\_\_\_ (вид спорта)

Выполнил(а) студент(ка) \_\_\_\_\_ курса \_\_\_\_\_ группы

\_\_\_\_\_ ( Ф.И.О.)

№ тренировочного занятия	Содержание	Дозировка	Интервалы отдыха	Метод	Объем (V)	Интенсивность ( I ) ЧСС уд./мин.
1.	В данной графе записывается структура упражнения, описание техники и особенностей выполнения (можно использовать специальные термины, принятые в	Дозировка нагрузки указывается на одного занимающегося и записывается в специальных единицах объема (согласно специфике вида спорта)	Интервалы отдыха указываются внутри упражнения, между сериями, если упражнение выполняется без отдыха, то в графе ставится прочерк	Указывается метод дозирования нагрузки ( стандартно-повторный, интервальный, переменный, равномерный, игровой)	Выражается в специальных единицах, рассчитывается для каждого упражнения	Интенсивность упражнения характеризует частота сердечных сокращений, поэтому в данной графе указывается ЧСС (уд./ мин.)

	избранном виде спорта)				Суммарный объем т./з. рассчитывается для каждого вида работы отдельно V1= V2=	Средняя ЧСС уд./мин. Характеризует интенсивность нагрузки в течение занятия. Разминку и заминку не включать.
--	------------------------	--	--	--	---	---