



ТЕМА 8

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

- [1. Краткая историческая справка](#)
 - [2. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта.](#)
 - [3. Модельные характеристики спортсмена высокого класса](#)
 - [4. Определение цели и задач спортивной подготовки.](#)
 - [5. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки](#)
 - [6. Текущее и оперативное планирование](#)
 - [7. Физическая подготовленность в избранном виде спорта](#)
 - [8. Структура тактической подготовленности.](#)
 - [9. Этапный и текущий контроль.](#)
 - [10. Календарь студенческих соревнований](#)
 - [11. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта](#)
- [Контрольные вопросы](#)

1. Краткая историческая справка

История физической культуры и спорта насчитывает тысячелетия. В современных видах спорта отчетливо прослеживаются элементы, присущие основным формам физической активности человека в древности. Виды деятельности, связанные с охотой и боевыми действиями, нашли отражение в таких видах спорта, как стрельба из лука, метание диска, копья, борьба; активность, связанная с передвижением и преодолением препятствий, отразилась в конном, лыжном и конькобежном спорте, беге, прыжках, плавании. За современной гимнастикой, акробатикой, играми, тяжелой атлетикой просматриваются древние трудовые процессы, посвящения, обряды и ритуалы. Многие современные системы физических упражнений корнями уходят к религиозным, ритуальным, традиционным действиям народов древнего мира, связанным с укреплением и поддержанием работоспособности человека или отдельных систем его организма, а также со стабилизацией психических процессов.

В историческом развитии отдельных видов спорта и систем физических упражнений очевидна связь с изменяющимися условиями внешней среды, с социально-экономическими факторами труда, отдыха и быта человека.

В результате научно-технического прогресса происходили изменения во внутренней структуре каждого вида спорта. Меняющиеся требования к динамичности, зрелищности, телегеничности спортивных соревнований, совершенствование конструкции и качества спортивного инвентаря и оборудования диктуют пересмотр правил соревнований в отдельных видах спорта, а следовательно, изменение методики подготовки спортсменов. С этими же факторами связано постоянное совершенствование теории и методики, а также практики спортивной тренировки, медико-биологического обеспечения тренировочного процесса, методов и средств восстановления работоспособности спортсменов в макро- и микроциклах спортивной

подготовки.



2. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта.

Воздействие систем физических упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности

Продолжительные и регулярные занятия спортом или физическими упражнениями влияют на физическое развитие, функциональную подготовленность и состояние психики человека. Этот факт может быть использован для коррекции показателей физического развития и телосложения, для акцентированного воспитания и совершенствования силы, быстроты, выносливости, гибкости, а также психических качеств личности. Проблема акцентированного развития физических качеств всегда легче решается на начальных этапах спортивной подготовки. Если вы развиваете какое-то физическое свойство, то тем самым параллельно развиваются и другие. Однако по мере повышения тренированности, с ростом спортивной квалификации (от новичка до спортсмена-мастера) величина эффекта параллельного развития нескольких физических качеств постепенно уменьшается. Чем выше класс спортсмена, тем контрастнее проявляются те физические качества, к которым предъявляет особые требования конкретный вид спорта. Иными словами, налицо акцентированное воздействие данного вида спорта на развитие определенного физического качества.

Аналогичные процессы наблюдаются и в развитии и воспитании психических качеств и свойств личности. Виды спорта, требующие повышенной смелости, волевых усилий, коллективизма, всегда оставляют отпечаток на личности спортсмена. Системы же физических упражнений, как правило, направлены на развитие какого-либо определенного физического или психического качества (например, «стретчинг», или системы дыхательной гимнастики).

Каждый студент может выбрать вид спорта в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура» из числа предлагаемых кафедрой физического воспитания в данном вузе. Чтобы не ошибиться в своем выборе, нужно иметь хотя бы общие представления о характере воздействия того или иного вида спорта (системы физических упражнений) на человека.

Основные виды спорта можно разделить на группы:

- преимущественно развивающие выносливость (циклические виды спорта);
- развивающие, главным образом, силу и скоростно-силовые качества (тяжелая атлетика, легкоатлетические метания и прыжки);
- способствующие воспитанию ловкости и гибкости (спортивная гимнастика, акробатика);
- комплексного воздействия на человека (разные виды единоборств, спортивные игры, различные многоборья).

В этом разделении на группы, хотя и несколько условно, могут найти свое место и избранный вид спорта или современная система физических упражнений.

Кафедра физического воспитания КемТИПП предлагает студентам заниматься такими видами спорта, как баскетбол, волейбол, легкая атлетика, футбол, лыжные гонки, плавание, настольный теннис, бадминтон, а также некоторыми системами физических упражнений - атлетическая гимнастика и аэробика (ритмическая гимнастика).



3. Модельные характеристики спортсмена высокого класса

Современная наука изучает различные стороны становления спортсмена от новичка до мастера спорта международного класса. По каждому виду спорта разработаны основы спортивной ориентации, спортивного отбора, определены этапы многолетней подготовки к рекордным результатам с изменяющимися задачами и тестами на каждом из них. Установлены требования (модельные характеристики) к физическому развитию, к уровню функционирования отдельных систем организма, к параметрам психической устойчивости для каждого этапа подготовки, ориентированного на возраст спортсмена. С этими целями применяются специальные информативные тесты педагогического, психологического, медицинского и медико-биологического контроля, определяющие успешность и своевременность (соответствие возрасту, спортивному стажу) прохождения каждого из этапов спортивного пути, который занимает около 10 лет непрерывной спортивной подготовки (таблицы 3-5).

Модели, используемые в спорте, делятся на две группы.

Первая:

- модели, характеризующие структуру соревновательной деятельности;
- модели, характеризующие различные стороны подготовленности спортсмена;
- морфофункциональные модели, отражающие морфологические особенности организма и возможности отдельных функциональных систем, обеспечивающих достижение заданного уровня спортивного мастерства.

Вторая:

- модели, отражающие продолжительность и динамику становления спортивного мастерства и подготовленности в многолетнем плане, а также в пределах тренировочного года и микроцикла;
- модели крупных структурных образований тренировочного процесса (этапов многолетней подготовки, макроциклов, периодов);
- модели тренировочных этапов, мезо- и микроциклов;
- модели тренировочных занятий и их частей;
- модели тренировочных упражнений и их комплексов.



Таблица 3. Пример модели соревновательной деятельности -обобщенные модели прохождения отдельных участков соревновательных дистанций в плавании вольным стилем и брассом

	Прогнозируемый результат	Стартовый участок (10 м), с	Поворотный участок (15 м), с	Скорость м/с
Вольный стиль	54,0	3,922	7,956	1,781
	48,0	3,652	7,076	2,010
Брасс	1.08,0	4,076	10,114	1,394
	1.01,0	3,130	8,854	1,525

Таблица 4. Пример модели подготовки бегуна-спринтера

Показатели				
Тренировочные отрезки			Соревновательные дистанции	
30 метров с ходу, сек.	20 метров со старта, сек.	60 метров со старта, сек.	100 метров ($\pm 0,1$ с) сек.	200 метров ($\pm 0,2$ с) сек.
2,5	3,5	6,4	9,9	20,0
2,7	3,7	6,6	10,3	21,0
2,9	3,9	6,85	10,8	23,0

Таблица 5. Примеры морфологических модельных характеристик конькобежцев высокого класса

Конькобежцы-мужчины	Показатели				
	Возраст, лет	Рост см.	Масса тела, кг.	Объем сердца см ³	Спирометрия, литров
Спринтеры	22-28	170-185	70-85	900-1500	5,5-7
Стайеры	23-28	170-185	64-82	950-1100	5,5-7

Каждый, кто заинтересовался, может сопоставить свои показатели с модельными характеристиками луч



4. Определение цели и задач спортивной подготовки

Занятий системой физических упражнений в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе

Занимающиеся, ставя перед собой определенные цели и задачи, встают неизбежно перед выбором спорта или системы физических упражнений. Одни желают снизить вес, развить физические качества (силу, выносливость, гибкость), выработать определенную форму осанки, другие укрепить суставы, связки, скелетную мускулатуру и т.д.

В видах спорта, относящихся к разным группам физических упражнений (циклические виды спорта, спортивные игры, различные виды единоборств) отдельные тесты и показатели имеют неодинаковую значимость.

Таблица 6. Наиболее значимые морфофункциональные показатели сильнейших спортсменов

Уровень значимости	Группы видов спорта				
	Скоростно-силовые	Циклические	Сложно-координационные	Единоборства	Спортивные игры
I (высший)	1	1,3,4	1,3,6,7	1,2,4	1,4,7
II	2,4,7	2,5,7	2,4	3,5,7	2,3,5
III	3	6	5	6	6
IV	5,6	-	-	-	-

Условные обозначения: 1 - тотальные размеры тела, 2 - пропорции тела, 3 - конституция, 4 - состав тела, 5 - удельная масса тела, 6 - осанка, 7 - состояние сводов стопы.

Годами изучались воздействия физических упражнений на организм и можно с уверенностью сказать, что ученые сходятся во мнении об универсальном влиянии аэробных нагрузок.

Аэробные упражнения, как правило, связаны с преодолением длинных дистанций в медленном темпе, а не с выполнением скоростной работы. Различные программы аэробики значительно влияют на сердечно-сосудистую систему, а следовательно, на укрепление здоровья - одну из важнейших задач любого поколения. В результате занятий аэробикой укрепляется костная система, организм легче справляется с физическими и эмоциональными стрессами, улучшаются интеллектуальные способности и повышается работоспособность, появляется возможность поддерживать вес тела в норме, уменьшается риск сердечных заболеваний.

Какую форму двигательной активности выбрать и заниматься ей, чтобы быть здоровым? Существует много видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, лыжи, плавание, спортивные игры и т.д.

Занимаясь продолжительное время исследованиями в центре аэробики, американский врач. К.Купер пришел к выводу, что в организме все прекрасно сбалансировано. Если человек получает слишком мало или слишком много нагрузки, пищи или отдыха, тогда нарушается равновесие систем и расстраиваются функции.

Если нет равновесия - нет здоровья и благополучия. Для того, чтобы добиться этого, необходимо удовлетворить три основные потребности:

1. Регулярно выполнять аэробную нагрузку.
2. Рационально питаться.
3. Поддерживать эмоциональную гармонию.

Термин «аэробный» означает «использующий кислород». Аэробные упражнения предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. Аэробные нагрузки обычно представляют собой упражнения на выносливость в невысоком темпе.



Среди основных видов физических упражнений, обладающих наилучшим аэробным оздоровительным потенциалом, Купер выделил пять:

1. Бег на лыжах - этот вид аэробной нагрузки наиболее эффективен потому, что при беге на лыжах задействовано очень большое количество мышц.
2. Плавание - является вторым видом аэробной нагрузки, которое также вовлекает в работу все основные мышцы.

3. Оздоровительный бег - приносит положительный эффект при пробегании одного километра менее чем за 6 мин.

4. Езда на велосипеде - занимает четвертое место. Этот вид упражнений вызывает меньше повреждений суставов и мышц, чем бег. Оптимальная скорость, при которой достигается хороший аэробный эффект, 25 км в час.

5. Ходьба - последнее из пяти основных упражнений аэробики. Её основное преимущество заключается в том, что ею можно заниматься как угодно и где угодно, независимо от возраста и пола. А недостаток в том, что она требует в три раза больше времени для достижения такого же аэробного эффекта, который даст бег.

Академик Н.М. Амосов считает, что для укрепления здоровья после перенесенных заболеваний, в том числе и сердечно-сосудистых, необходимы аэробные нагрузки (гимнастические упражнения, дозированная ходьба легкий бег). Важнейшее правило тренировки - постепенность наращивания нагрузки. Тренировочный эффект определяется учащением пульса. Для здоровых людей ходьба как тренировочное средство малоэффективно, поэтому академик считал бег «королем тренировки». Другая форма занятий - ритмическая гимнастика. Обязательным условием на занятиях аэробикой является ритмичная музыка. Американская актриса Джейн Фонда впервые разработала специальный комплекс гимнастических упражнений. Сейчас существует несколько популярных программ занятий аэробной гимнастикой. Все они состоят из 10 главных компонентов: разминки; упражнений для ног; упражнений для рук; упражнений с отягощениями; упражнений для талии; упражнений, выполняемых на полу; упражнений на растягивание; упражнений для мышц брюшного пресса; упражнений для ягодичных мышц; упражнений на расслабление.

Комплекс способствует улучшению осанки, уменьшению жировых отложений в области талии, бедер, живота и спины, укреплению мышц, сохранению подвижности суставов и эластичности связок. Для предупреждения травматизма на занятиях необходимо выполнять рекомендации тренера-преподавателя, подобрать соответствующую обувь с гибкой подошвой и начинать занятия с разминки.

Нельзя забывать простого правила: лучших результатов в плане оздоровления достигает не тот, кто тренируется больше других, а тот, кто соизмеряет нагрузки с физическими возможностями своего организма. Аэробная гимнастика - это путь к хорошему настроению, бодрости, красоте и здоровью.

Система круговой тренировки была разработана в Англии для школьников и студентов. Американский доктор С. Розенцвейг на её основе рекомендует программу круговой тренировки в домашних условиях. В своих рекомендациях, касающихся сохранения и укрепления здоровья, она делает упор на три основных компонента двигательного режима:

- выполнении циклических упражнений умеренной интенсивности, позволяющих улучшить выносливость сердечно-сосудистой и двигательной систем, повысить работоспособность и приумножить запас жизненных сил;
- рациональном режиме питания, обеспечивающего организм всеми необходимыми для жизнедеятельности компонентами;
- достаточном объеме гимнастических упражнений, позволяющих сохранить гибкость мышц и суставов, помогающих обрести правильную и красивую осанку, плавную походку, размеренные свободные движения.



Сущность круговой тренировки заключается в том, что занимающиеся выполняют

определенное количество упражнений на каждой дистанции (место выполнения упражнений), переход от станции к станции заменяет паузу отдыха, которая длится 2-3 минуты. Станции могут включать самые различные упражнения: прыжки со скакалкой, упражнения с амортизаторами и отягощениями, силовые упражнения с преодолением собственного веса тела и т.п. Оборудование, которое потребуется для занятий, не сложное и доступное. Необходимо иметь коврик, для силовых упражнений - гантели, эспандеры, резиновые амортизаторы. Перекладину можно укрепить в дверном проеме. В круговую тренировку входят следующие части занятия:

1. Разминка.
2. Круг силовых упражнений, выполняемых в полсилы.
3. Круг силовых упражнений, выполняемых в % силы.
4. Круг силовых упражнений, выполняемых с максимально возможной скоростью.
5. Круг упражнений на растягивание и заминка. Продолжительность занятий 30-45 минут. Упражнения должны выполняться с такой интенсивностью, чтобы примерно 50% времени ЧСС достигала запланированных 130-150 уд/мин.

Круговая тренировка, выполняемая в домашних условиях с отягощениями, должна чередоваться с тренировкой на свежем воздухе, если нет возможности, то следует чередовать с тренировками на растягивание.

5. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки

Специфика каждого вида спорта или системы физических упражнений накладывает свой отпечаток на планирование учебно-тренировочных занятий. Однако, в каждом виде спорта всегда присутствуют его основные разделы:

- перспективное планирование;
- годичное планирование;
- текущее и оперативное планирование.



Перспективное планирование многолетней подготовки

Из года в год увеличивается число тренировочных занятий и соревнований, растет общий объем нагрузки. От этапа к этапу многолетней подготовки изменяется соотношение различных средств, используемых в тренировочном процессе (рис. 1).

Перспективное планирование спортивной подготовки студента заключается в том, чтобы обеспечить непрерывность тренировочного процесса, так как оно связывает в единую многолетнюю систему подготовку на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура» в средней школе и вузе, а также занятия в свободное время на всем протяжении обучения (включая учебные и производственные практики, а также каникулярное время). В некоторых случаях перспективный план должен охватывать и послевузовский период подготовки спортсмена.

Между тем спортивная подготовка в основном учебном отделении вуза планируется только на годы учебных занятий по дисциплине «Физическая культура». Перспективное планирование в данном случае состоит в постепенном усложнении задач по освоению программного и элективного учебного материала.

Рис. 1. Примерное соотношение общей, вспомогательной и специальной подготовки в процессе многолетней тренировки

	50			65	«Специальная подготовка, %
			40		
50	35		25	25	«Вспомогательная подготовка, %
		20	15		«Общая подготовка, %
				10	
Начальная	Предварительная базовая	Специализированная базовая	Максимальная реализация индивидуальных возможностей	Сохранение достижений	«Этапы подготовки

Годичное планирование

При годичном планировании тренировок применяется два варианта планирования: обычный (рис. 2,3) и со сложной структурой соревновательного периода - проведением нескольких последовательных соревнований (рис. 4, 5).

Рис. 2. Три периода обычного тренировочного года

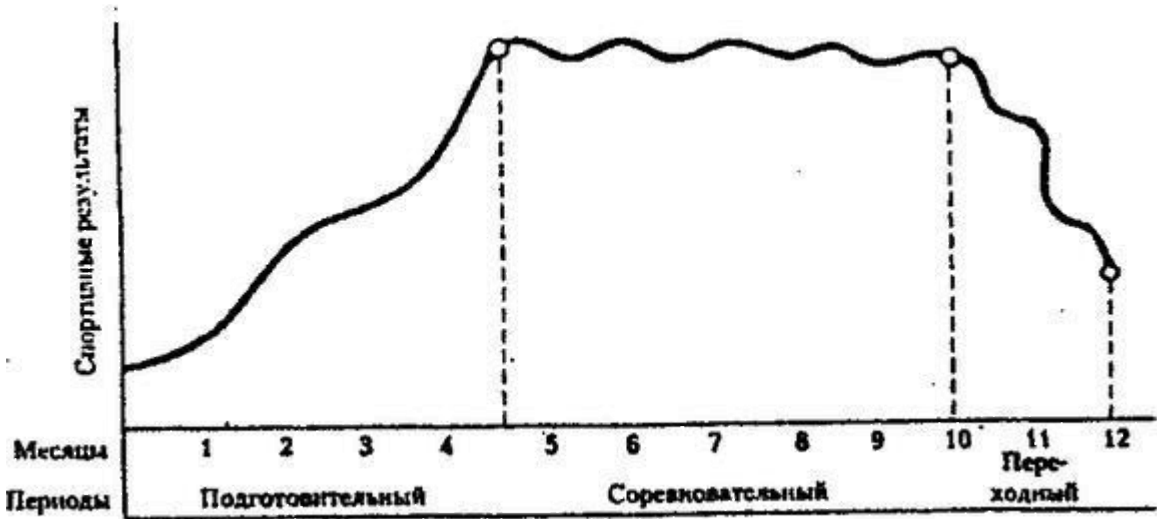


Рис. 3 Двухпиковая кривая развития спортивной формы и соответствующие им пять периодов тренировки

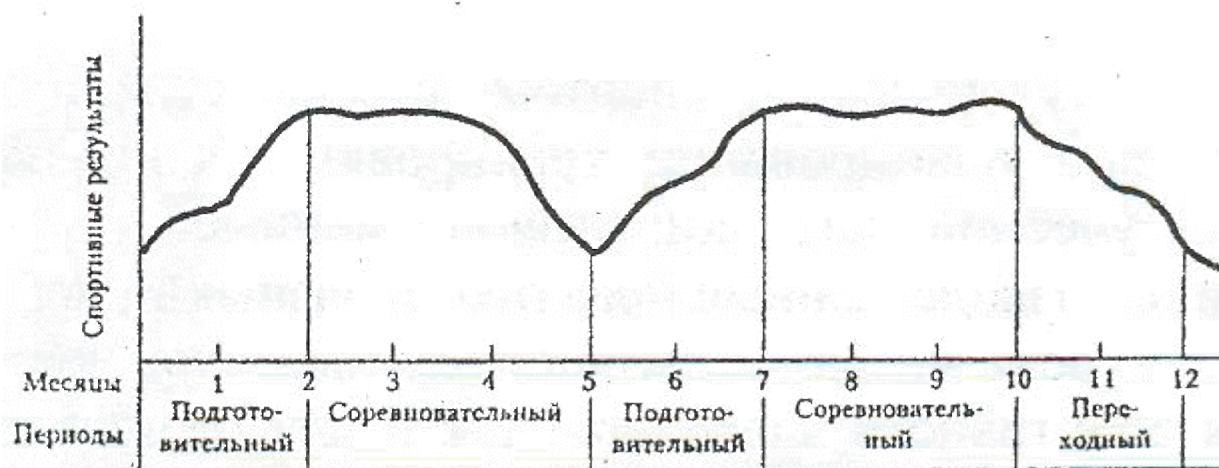


Рис. 4 Трехпиковая кривая развития спортивной формы и соответствующие им семь периодов тренировки

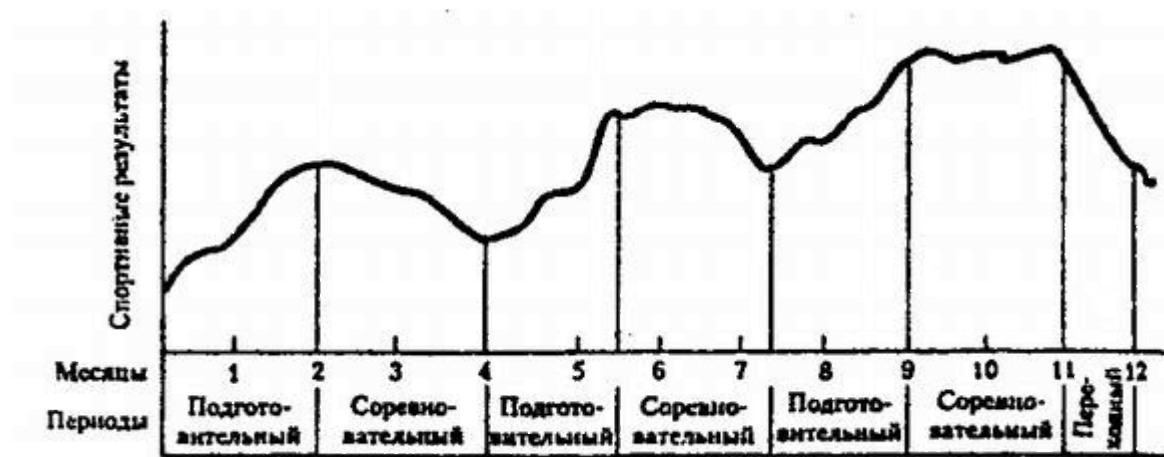
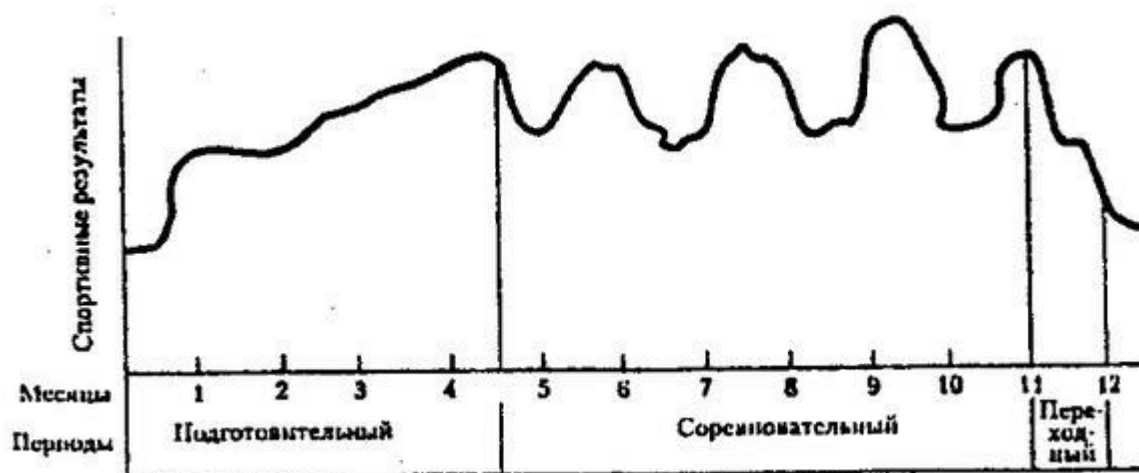


Рис. 5 Многопиковая кривая развития спортивной формы



На выбор вариантов годичного планирования тренировок влияют вид спорта, квалификация спортсменов, этап многолетней тренировки и другие факторы. Например, в сезонных видах спорта (лыжи, гребля) в основном применяется

однопиковый годичный цикл с тремя периодами подготовки, в отдельных дисциплинах легкой атлетики (по которым проводятся и зимние и летние соревнования) двухпиковый и т.д.

Перед студенческим спортом всегда стояли определенные сложности при планировании тренировки. Особенности периодов наивысшей учебной нагрузки, разновременные и разнохарактерные учебные и производственные практики в разных вузах, факультетах и на разных курсах создают дополнительные сложности как для составления спортивного календаря, так и для планирования тренировочного процесса студентов-спортсменов. Эти сложности усугубляются при планировании подготовки сборных команд по спортивным играм любого уровня (факультета, вуза), где играют студенты разных курсов и факультетов. Планирование тренировок в таких случаях требует включить значительный объем самостоятельной подготовки по отдельным разделам тренировочного процесса.

С особыми трудностями планирования тренировки студента-спортсмена сталкиваются преподаватели-тренеры в тех случаях, когда он выходит в большой спорт, где календарь спортивных соревнований совершенно не учитывает особенности учебного процесса в вузе. В этом случае неизбежно нестандартное решение проблемы с возможным предоставлением индивидуального графика обучения сильнейших спортсменов, а при подготовке к крупнейшим международным спортивным соревнованиям (Универсиада, Олимпийские игры) даже предоставление академического отпуска.



6. Текущее и оперативное планирование

Текущее планирование связано с оптимизацией учебно-тренировочного процесса. Оно выражается в подборе соответствующих средств тренировки, соревновательных стартов, методов направленного восстановления и стимуляции работоспособности. Основной задачей текущего планирования является обеспечение сочетания различных факторов тренировочного процесса для подготовки спортсмена к проявлению наивысших возможностей на основных соревнованиях.

С одной стороны, планируются определенные «блоки» из серии тренировочных занятий с конкретными задачами подготовки, с другой - проводится постоянный текущий контроль за специфической работоспособностью спортсмена путем различных тестов.

Текущее планирование в основном и спортивном отделениях существенно различаются, особенно в видах и формах текущего контроля. В основном отделении чаще применяются тесты, а в спортивном - соревновательные упражнения (на вспомогательных дистанциях и их отрезках, в нестандартных упражнениях, не используемых в официальных соревнованиях).

Оперативное планирование, или управление учебно-тренировочным процессом, - определяет степень физической, технической, тактической подготовленности студента-спортсмена. Оцениваются самые различные показатели, отражающие отдельные виды физических упражнений, продолжительность пауз между ними.

Современные технические средства позволяют оперативно получать и доводить до занимающихся информацию о динамических и кинетических характеристиках движений, реакции основных функциональных систем, их соответствии заданным характеристикам. Это позволяет своевременно корректировать индивидуальные нагрузки, использование тренировочных средств.

6. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся

Общую структуру подготовленности спортсменов или занимающихся одной из систем физических упражнений (СФУ) можно представить состоящей из следующих элементов: физической, технической, тактической и психической подготовленности. Все стороны спортивной подготовленности тесно взаимосвязаны. Так, техническое совершенствование напрямую зависит от уровня развития физических качеств - силы, быстроты, гибкости, ловкости, а выносливость тесно связана с экономичностью техники спортивного движения, уровнем психической устойчивости при преодолении утомления. Тактическая подготовленность опирается на функциональную подготовленность и уровень технического мастерства, на психические качества спортсмена (смелость, решительность).



7. Физическая подготовленность в избранном виде спорта

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена. Условно её можно подразделить на общую и специальную. Связующее звено между ними - вспомогательная подготовленность.

Общая физическая подготовленность (ОФП) предполагает разностороннее развитие физических качеств, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Общая физическая подготовка особенно акцентируется на 1-11 курсах. Контроль за ней осуществляется на всех курсах, во всех учебных отделениях (основном, специальном, спортивном) в течение всех лет обучения в вузе. Именно этой цели служат и «сквозные» тесты по ОФП (бег 100 м, 2000 м - женщины, 3000 м - мужчины, и специальные силовые упражнения для женщин и мужчин).

Однако по ряду видов спорта общий уровень программных требований по ОФП в отдельных упражнениях может быть недостаточным для студентов, специализирующихся в каком-либо виде спорта или системе физических упражнений.

Вспомогательная физическая подготовленность, с одной стороны, восполняет необходимые повышенные требования к развитию определенных физических качеств в данном виде спорта или системе физических упражнений, а с другой - служит функциональной основой для успешной работы над развитием специальных физических качеств и способностей.

Так, для спортивной специализации в лыжных гонках недостаточны общие требования в беге на 3 км ни по заданному времени (на оценку 5 очков), ни по длине дистанции. В этом случае в предсезонный период подготовки может быть введен (в учебной группе «лыжников») дополнительный тест, например в беге на 5-10 км с соответствующими требованиями к скорости преодоления этих дистанций. Такая вспомогательная физическая подготовка поможет более плавно перейти к специализированной подготовке и к определенным соревновательным дистанциям в лыжных гонках (15, 30, 50 км).

Специальная физическая подготовленность характеризует уровень развития именно тех физических качеств, возможностей органов и функциональных систем организма, с которыми непосредственно связаны достижения в избранном виде спорта. Специальная подготовленность присуща только данному виду спорта или системе физических упражнений. Она может быть выражена в спортивно-технических требованиях к скоростным, силовым способностям, гибкости, координационным

возможностям, специальной выносливости.

Техническая подготовленность в избранном виде спорта или СФУ

На содержание технической подготовки в каждом виде спорта влияют изменения в правилах соревнований, конструкции и качестве спортивного инвентаря и т.д. В структуре технической подготовленности выделяют базовые и дополнительные движения.

К базовым относятся движения и действия, составляющие основы технической оснащенности данного вида спорта, без которых невозможно осуществлять соревновательную борьбу по правилам. Освоить базовые движения - обязательное условие для спортсмена, специализирующегося в том или ином виде спорта. В основном учебном отделении именно на эту группу движений делается акцент в процессе начальной спортивной подготовки.

Дополнительные движения и действия - это второстепенные элементы движений, характерные для отдельных спортсменов и связанные с их индивидуальными особенностями. Именно эти движения и действия формируют индивидуальный стиль, техническую манеру спортсмена, позволяющие добиваться преимуществ в противостоянии с равными соперниками.

Для одних видов спорта большее значение имеет стабильность техники, для других - её вариативность, для третьих - экономичность техники, для четвертых -- минимальная тактическая информативность об этих индивидуальных технических приемах для соперников. Но в любом случае главными последовательными задачами процесса совершенствования технического мастерства спортсмена будут следующие.

1. Достичь высокой стабильности и вариативности специализированных движений-приемов, составляющих основу техники данного вида спорта.
2. Последовательно превращать освоенные основы техники в целесообразные и эффективные соревновательные действия.
3. Усовершенствовать структуру двигательных действий с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.
4. Повысить надежность и результативность техники действий спортсмена в экстремальных соревновательных ситуациях.
5. Совершенствовать техническое мастерство спортсменов исходя из требований спортивной практики и достижений научно-технического прогресса в сфере спортивного инвентаря и оборудования.

Тактическая подготовленность в избранном виде спорта или СФУ

Активность тактических действий спортсмена - важный показатель спортивного мастерства. Спортсмен высокой квалификации должен уметь навязывать сопернику свою волю, оказывать на него постоянное психологическое давление разнообразными и эффективными действиями. Это требование распространяется на командные и индивидуальные виды спорта, на контактные и неконтактные единоборства.

Тактическая подготовка спортсмена всегда опирается на его физическую и техническую подготовленность. При этом учитываются его индивидуальные особенности, в том числе и психологического характера.



8. Структура тактической подготовленности.

Определяется решением стратегических задач, связанных с участием спортсмена или команды в главных соревнованиях сезона. Но тактические задачи могут быть и более локальными, связанными с участием в отдельных соревнованиях или даже

конкретном поединке, схватке, забеге, игре. В последнем случае приходится учитывать такие особенности конкретных соревнований, как характер судейства, поведение болельщиков, состояние мест соревнований. При разработке тактического плана нужно иметь в виду собственные функциональные и технико-тактические возможности, а также возможности своих партнеров.

Психическая подготовленность в избранном виде спорта или СФУ

В структуре психической подготовленности спортсменов следует выделить две относительно самостоятельные и одновременно взаимосвязанные стороны: волевою и специальную психическую подготовленность.

Волевая подготовленность включает такие качества, как целеустремленность (ясное видение перспективной цели), решительность и смелость (склонность к разумному риску в сочетании с обдуманностью решений), настойчивость и упорство (способность к мобилизации функциональных резервов, активность в достижении целей и преодолении препятствий), выдержка и самообладание (ясность ума, способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения), самостоятельность и инициативность.

Специфика различных видов спорта накладывает отпечаток на требования к волевым качествам и их проявлением в соревновательной деятельности. У представителей каждого вида спорта имеются свои ведущие волевые качества, ближайшие к ним и их подкрепляющие, и качество, объединяющее всю структуру, - целеустремленность.

В структуре специальной психической подготовленности следует выделить:

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических и визуальных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- совершенство пространственно-временного восприятия как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсмена;
- способность к формированию в структурах головного мозга опережающих реакций, программ, предшествующих реальному действию.

Специфика различных видов спорта и особенно отдельных дисциплин (дистанций, видов и проч.) в программе того или иного вида спорта накладывает существенный отпечаток на требования к психике каждого спортсмена, а соответствующие психические качества формируются в результате занятий конкретным видом спорта. И каждый занимающийся должен знать о структуре специальной психической подготовленности спортсмена, свойственной избранному виду спорта.

7. Контроль за эффективностью тренировочных занятий

Цель контроля - оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом её этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий, оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за

определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.



9. Этапный и текущий контроль.

В вузах этапный и текущий контроль обычно соотносится с семестром и учебным годом. Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер. Они зависят от особенностей конкретного вида спорта, состава занимающихся, наличия специальной аппаратуры и других материально-технических возможностей и условий. Поэтому в каждом вузе по конкретному виду спорта (системам физических упражнений) кафедрой физического воспитания разрабатываются и утверждаются соответствующие виды контроля на семестр, на весь срок обучения в вузе.

8. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений

Кроме обязательных зачетных требований и нормативов по общей физической и профессионально-прикладной физической подготовке для студентов, занимающихся в учебных группах по видам спорта, системам физических упражнений, а также в группах ОФП и ППФС (в основном учебном отделении), кафедрой физического воспитания разрабатываются и специальные зачетные спортивно-технические нормативы и требования. Их количество в каждом семестре определено программой по физической культуре.

Все зачетные требования и нормативы должны быть доведены до сведения студентов в начале каждого семестра.



10. Календарь студенческих соревнований

Спортивный календарь для тех, кто занимается в основном и спортивном отделениях, имеет различия. В основном отделении он тесно связан с рабочим планом учебной дисциплины «Физическая культура» и с внутривузовским спортивным календарем. Здесь могут проводиться внутригрупповые и межгрупповые личные и командные соревнования (на учебных потоках) как на занятиях, так и в свободное время. В первом случае они нередко выполняют контрольные функции (семестровые зачетные требования).

Студенты, как основного так и спортивного учебного отделения могут участвовать в межгрупповых, междурсоровых, факультетских и межфакультетских соревнованиях.

Спортивный календарь вневузовских соревнований преимущественно рассчитан на студентов, занимающихся в спортивном отделении. Чаще всего он ориентирован на свободное время студентов. Но чем выше уровень вневузовских соревнований

(первенство города, области, республики, страны), тем в большей мере спортивный календарь ориентируется на сроки и условия проведения спортивных состязаний более высокого ранга и поэтому не всегда согласуется с учебным процессом. В этом случае приходится для отдельных студентов-спортсменов делать индивидуальную корректировку графика прохождения учебного материала по всем учебным дисциплинам (индивидуальные планы обучения, перенос сроков зачетов и экзаменов).



11. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта

Каждый студент независимо от уровня его спортивной подготовленности должен знать нормативы и требования спортивной классификации по избранному виду спорта для составления индивидуального плана спортивного совершенствования. При этом студентам могут быть даны и более подробно объяснены не только существующие нормативы и требования спортивной классификации, но и сведения об их динамике в связи с изменениями правил соревнований, совершенствованием спортивного инвентаря и оборудования и т.д. Такие дополнительные сведения позволяют каждому студенту сравнить реальные изменения в уровне функциональной подготовленности спортсменов настоящего и прошлых времен, дают представление о причинах изменений в содержании тренировочного процесса.

Знание правил соревнований по избранному виду спорта - обязательное требование для студентов, занимающихся в основном и спортивном отделениях. Студентам различного уровня спортивной подготовленности (особенно в спортивных играх) можно предложить упрощенные правила проведения спортивных соревнований, позволяющие принять участие в них даже новичкам. Обычно подобные упрощенные правила соревнований могут применяться при проведении внутривузовских соревнований, причем степень их упрощения зависит от вида спорта, уровня подготовленности соревнующихся, от наличия (или отсутствия) комплекта необходимого инвентаря и оборудования.

Контрольные вопросы

1. Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игрока разных линий, для разных весовых категорий и т.п.);
3. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза.
4. Перспективное планирование подготовки.
5. Текущее и оперативное планирование подготовки.
6. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической.
- 7. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ.
8. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения.
9. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований.

10. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.



This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.