

# Классификация видов спорта

Основание классификации – характер деятельности спортсмена, способ достижения результата

Группы

1. Виды спорта, представляющие собой высокоактивную двигательную деятельность, достижения в которой в решающей мере зависят от двигательных способностей спортсмена

Моноструктурные, относительно стандартные упражнения

Полиструктурные, переменные формы упражнений

Комплексные соревновательные упражнения

Скоростно-силовые виды спорта (прыжки, метания, спринт, поднятие тяжестей)

Спортивные игры  
Спортивные единоборства

Двоеборья и многоборья со стабильным содержанием

Циклические виды, направленные «на выносливость»

Двоеборья и многоборья с периодически обновляемым содержанием

2. Виды спорта, операционную основу которых составляют действия спортсмена по управлению внешними «самодвижущимися» средствами передвижения (мотоциклом, планером, автомобилем, яхтой и т.д.). Успешность управления определяет спортивный результат

3. Техничко-конструкторские виды спорта. Сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности

4. Стрелковые виды спорта, в которых двигательная активность лимитирована условиями поражения цели

5. Абстрактно-игровые виды спорта, исход состязаний в которых определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника

## Динамика спортивных достижений

Обусловлена факторами

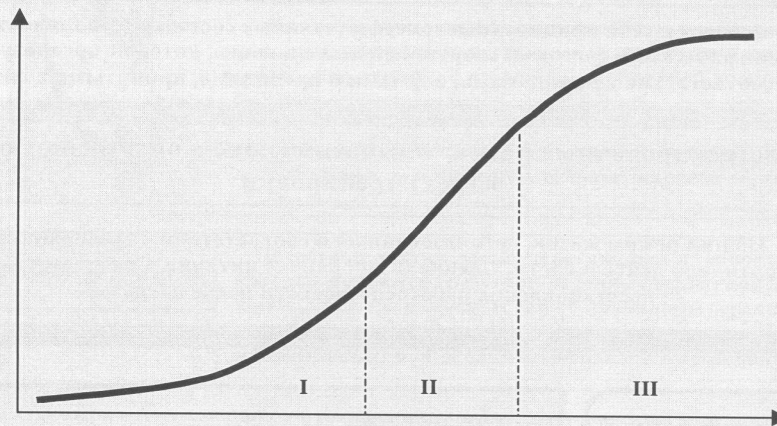
Индивидуальной спортивной одаренностью и степенью подготовленности к достижению спортсменом

Конкретным состоянием системы подготовки спортсменов, ее качеством, степенью отлаженности и обеспеченности

Состоянием спортивного движения и социальными условиями его развития в обществе

Историческая тенденция (логистическая кривая)

рекордные  
достижения



периоды (исторические стадии) в развитии спорта

Предполагаемая логистическая кривая динамики рекордных достижений в историческом аспекте (по Л.П. Матвееву, 1991):

*I период* – начальное развитие, характеризующееся несоразмерными темпами прироста результатов; *II период* – стабилизация приростов; *III период* – снижение прироста.

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

## Подготовка спортсмена

Включает в себя

### Спортивная тренировка

Подготовка к спортивным состязаниям, построенная в виде системы упражнений, представляющая собой педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена (его спортивным совершенствованием)

В содержание входят основные стороны подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, специально-психологическая). Эффект тренировки проявляется в приобретении и повышении уровня тренированности

### Спортивные состязания (как форма подготовки спортсмена)

Включает в себя официальные и неофициальные состязания, являющиеся специфическими формами спортивной деятельности, которые организуются в соответствии с принципами, нормами и правилами, принятыми в спорте

### Внетренировочные факторы, дополняющие и оптимизирующие эффект тренировки

Общий режим жизни, организованный в соответствии с требованиями спортивной деятельности. Специализированное питание. Средства и методы восстановления работоспособности после нагрузок

Целостный достигаемый эффект

*Подготовленность спортсмена* – комплексное динамическое состояние спортсмена, являющееся следствием подготовки и характеризующееся совокупностью физических и психических качеств, необходимых для успеха в спорте

# Средства и методы спортивной тренировки

## Общеподготовительные средства

Средства, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена. При выборе средств общей физической подготовки важно:

- их разнообразие, позволяющее в комплексе со специальными упражнениями обеспечить всестороннее развитие физических способностей
- состав должен отражать специфику спортивной специализации, обеспечивая положительный перенос тренированности и двигательных навыков

## Специально-подготовительные

Включают в себя элементы соревновательных действий, их варианты, а также действия, имеющие существенное сходство с избранным видом спорта по форме и характеру проявляемых способностей

*Подводящие* упражнения, способствующие освоению формы, техники движений

*Имитационные* упражнения, соответствующие по координационной и кинематической структуре характеру выполнения движений избранной спортивной дисциплине

*Подготовительные* упражнения, направленные на развитие специальных двигательных качеств

## Соревновательные

Целостные двигательные действия или их совокупность, которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются в соответствии с правилами соревнований по избранному виду спорта. Упражнения выполняются с максимальной или околомаксимальной интенсивностью

## Методы спортивной тренировки

Общепедагогические (словесный, наглядный)

Специфические (строго регламентированного упражнения, соревновательный, игровой)

Дополнительные методы, специально разработанные применительно к запросам спортивной практики (аутогенная тренировка, психомоторная тренировка, тренировка в условиях среднегорья и др.)

# Стороны подготовки спортсмена

## Формирование личностных качеств и специальной психической готовности спортсмена

- Формирование и поддержка стремления к созидательному труду, желания внести свой вклад в развитие спорта. Спортивно-этическое воспитание, формирование спортивного трудолюбия, патриотизма, морали, человеколюбия, обостренного чувства чести, скромности
- Воспитание способности преодолевать специфические трудности, возникающие в процессе подготовки и участия в состязаниях. Формирование мотивов и умения регулировать психическое состояние

## Физическая подготовка

Воспитание физических способностей (силовых, скоростных, выносливости и др.), необходимых для спортивной деятельности

*Общая физическая подготовка* – разностороннее развитие физических качеств, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта

*Специальная физическая подготовка* – воспитание специфических способностей, являющихся специфической предпосылкой успеха в избранном виде спорта

## Техническая подготовка

Обучение спортсмена действиям, выполняемым в состязании или служащим средством тренировки, и доведение сформированной техники до необходимой степени

## Тактическая подготовка

Искусство ведения спортивной борьбы. Формирование у спортсмена умения строить спортивную борьбу с учетом своих особенностей подготовленности, возможностей соперников, внешних условий

## Теоретическая подготовка

Усвоение знаний в области теории и методики спортивной тренировки, содержания и закономерностей подготовки спортсменов

# Закономерности и принципы спортивной тренировки

*Спортивная тренировка* – педагогический процесс. На нее распространяются общепедагогические принципы и принципы методики физического воспитания. Но в сфере спорта действуют и свои закономерности и принципы

## Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация

Закономерным является стремление каждого спортсмена пройти по пути совершенствования возможно дальше (стимулируется системой спортивных состязаний и Единой спортивной классификацией). Установка на высшее достижение предопределяет углубленную спортивную специализацию. Все это в совокупности определяет необходимость глубокой индивидуализации

## Единство общей и специальной подготовки спортсмена

- Неразрывность определяется безусловной необходимостью каждой из сторон спортивной тренировки. Без ущерба для спортивных достижений нельзя исключить ни одно из них
- Содержание специальной подготовки зависит от предпосылок, которые создаются общей подготовкой, а содержание общей подготовки определяется особенностями спортивной специализации
- Содержание общей и специальной подготовки выступает как противоречивое единство, что предполагает определение меры оптимального в их соотношении

## Непрерывность тренировочного процесса

- Спортивная тренировка строится как круглогодичная и многолетняя система занятий (направленность общего режима жизнедеятельности спортсмена на приобретение, сохранение и развитие тренированности)
- Связь между звеньями тренировочного процесса обеспечивается непрерывной преемственностью ближайших, следовых и кумулятивных эффектов тренировки
- Интервал между занятиями определяется на основе закономерностей восстановления и повышения работоспособности

## Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок

Волнообразность динамики нагрузок

Цикличность тренировочного процесса

## Принцип волнообразной динамики нагрузок

**Причина появления**

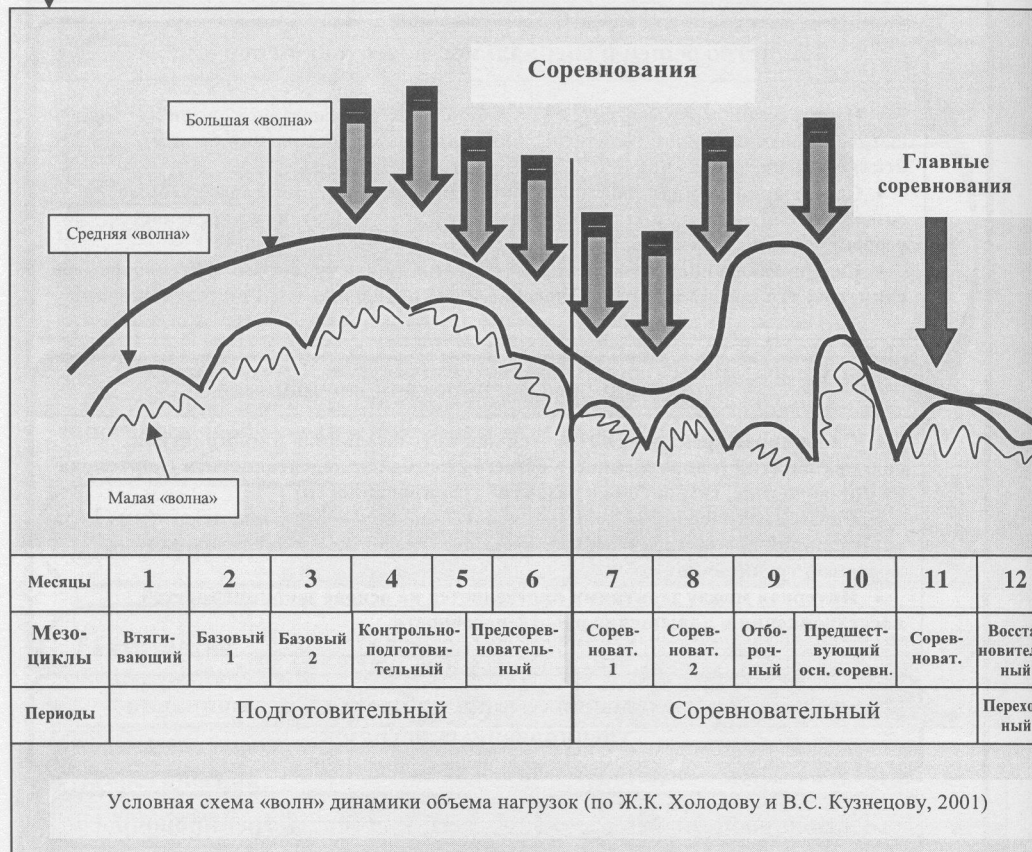
Прогрессирующее повышение нагрузки на определенных этапах вступает в противоречие с приспособительными изменениями, что вызывает необходимость в отдыхе и биологической перестройке организма

**Выделяются**

*Малые «волны»*, характеризующие динамику нагрузок в микроциклах, которые охватывают несколько дней

*Средние «волны»*, выражающие общую тенденцию нагрузок нескольких малых «волн» в пределах мезоциклов тренировок

*Большие «волны»*, выражающие общую тенденцию нагрузок в пределах средних «волн», в период больших циклов тренировки



## Принцип цикличности

Цикличность – кругооборот звеньев тренировочного процесса с частичной повторяемостью упражнений, этапов и периодов. Универсальная форма упорядочения тренировочного процесса

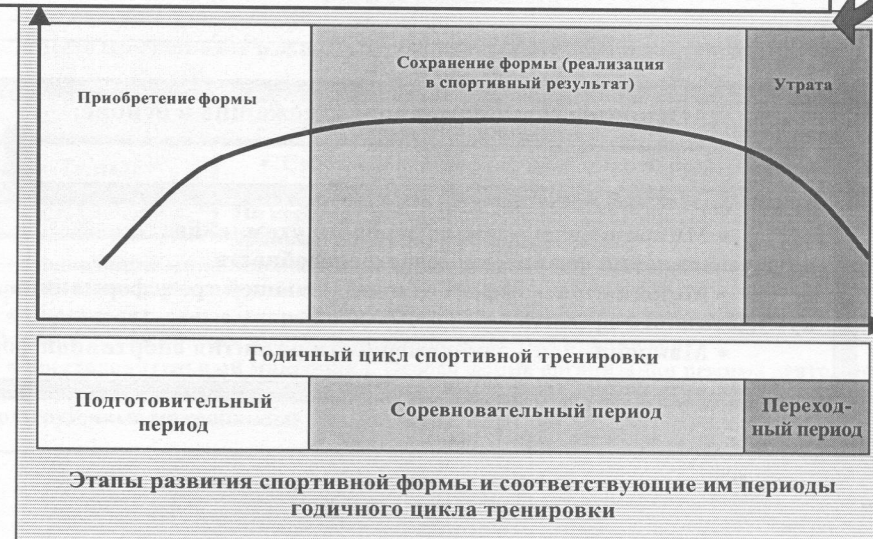
Выделяют

Малые циклы (микроциклы); средние циклы (мезоциклы); большие циклы (макроциклы – полугодовые, годовые, олимпийские)

Принцип обязывает

- При построении тренировочного процесса исходить из необходимости повторения основных элементов его содержания и последовательного изменения тренировочных заданий в соответствии с логикой подготовки к основным соревнованиям
- Любой фрагмент тренировочного процесса рассматривать во взаимосвязи с формами его циклической структуры (структура и содержание микроцикла определяются его местом в структуре мезоцикла, а структура мезоцикла определяется составляющими его микроциклами и местом его в структуре макроцикла)
- Использование средств и методов спортивной тренировки приведет лишь тогда к позитивным результатам, когда они соответствуют циклу и задачам цикла
- При построении циклов тренировок следует учитывать естественные биологические ритмы организма
- Построение тренировок и участие в соревнованиях следует соотносить с закономерностями развития спортивной формы

Спортивная форма – состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению высоких спортивных результатов для данного уровня тренированности





# Структура тренировочного процесса

Структура представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса

## Характеризуется

- Целесообразным порядком взаимосвязи различных сторон содержания (сторон) подготовки спортсменов
- Необходимыми соотношениями параметров тренировочных и соревновательных нагрузок
- Определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), которые являются фазами или стадиями этого процесса, выражающими его закономерные изменения во времени

## Масштабы структуры

- Микроструктура – структура микроциклов и составляющих их отдельных занятий
- Мезоструктура – структура мезоциклов
- Макроструктура – структура больших тренировочных циклов типа полугодовых, годовых и многолетних

## Основные закономерности, лежащие в основе:

- Микроциклов – закономерности утомления и восстановления физической работоспособности
- Мезоциклов – эффект «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта
- Макроциклов – закономерности развития спортивной формы

## Структура микроциклов

### Тренировочный урок

Является целостным звеном, из которых состоит весь тренировочный процесс.  
Общие методические правила построения уроков справедливы и для тренировочных.  
Подчиняется трехчастной структуре (разминка, основная и заключительная части)

### Микроцикл

Состоит как минимум из двух фаз: кумуляционного, где обеспечивается суммарный эффект тренировочного и восстановительного воздействия. Поэтому минимальная продолжительность микроцикла – два дня (соотношение фаз 1:1)

### Факторы, влияющие на структуру и продолжительность микроциклов

Содержание, число занятий различной направленности и величина применяемых в них нагрузок

Динамика процессов утомления – восстановления и общего функционального состояния организма, обусловленная чередованием тренировочных нагрузок и отдыха, индивидуальными особенностями реагирования на нагрузки и биоритмическими факторами

Общий режим жизни спортсмена, включая режим его основной учебной или трудовой деятельности

Место микроциклов в общей системе построения тренировочного процесса

### Типы микроциклов

- Собственнотренировочные микроциклы (подразделяются на общеподготовительные и специально-подготовительные). По степени тренировочного воздействия выделяются ординарные и ударные микроциклы
- Подводящие микроциклы. Моделируются элементы программы и режима предстоящих соревнований
- Соревновательные микроциклы. Организация соревновательной деятельности. Основой служит режим выступления, определяемый правилами
- Восстановительный микроцикл. Особая форма организации режима деятельности спортсмена для обеспечения кумуляции воздействий, а также обеспечения отдыха (разгрузочные микроциклы)

## Структура мезоциклов

### Характерный признак средних циклов

Воспроизведение некоторой совокупности микроциклов

### Факторы, влияющие на структуру и продолжительность мезоциклов

Закономерности, действующие на уровне микроструктуры

Система соревнований и величина интервалов между ними

Закономерности кумуляции тренировочных и соревновательных нагрузок

### Типы мезоциклов

- *Втягивающий мезоцикл* (включает в себя чаще всего 2–3 ординарных микроцикла).

Объем нагрузки может быть большим, интенсивность невелика

- *Базовый мезоцикл* – главный тип подготовительного периода. В них реализуются главные задачи подготовки спортсмена, формирования двигательных навыков и их совершенствования. По преимущественному содержанию – общеразвивающие и специально-подготовительные. По воздействию на уровень тренированности – развивающие и стабилизирующие

- *Контрольно-подготовительный мезоцикл*. Переходный от базовых к соревновательным мезоциклам. Увеличение доли контрольных стартов, участие в различных подготовительных соревнованиях

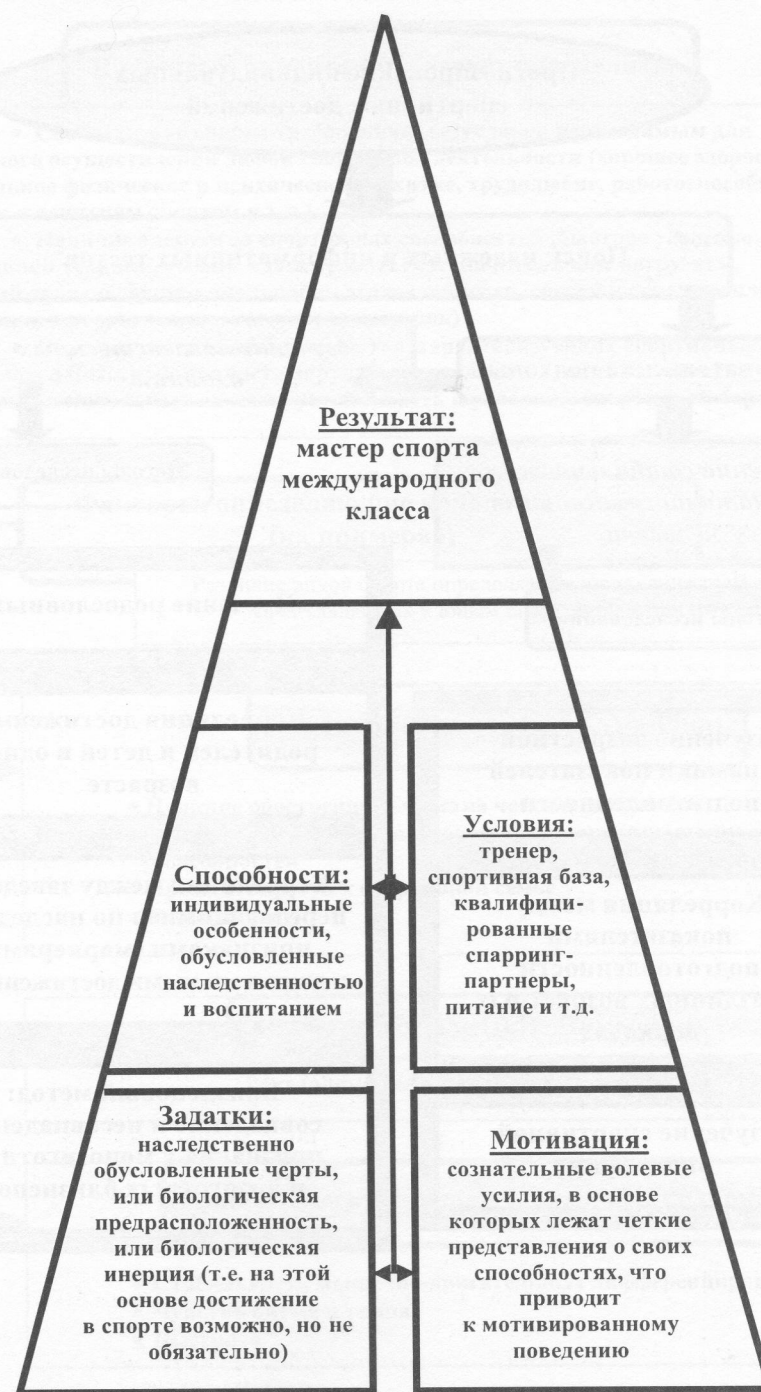
- *Предсоревновательный мезоцикл*. Содержание определяется необходимостью более точного моделирования режима предстоящих состязаний. Структурными элементами являются собственнотренировочные и модельно-соревновательные микроциклы. Особое значение имеет умелое использование механизмов «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки

- *Соревновательный мезоцикл*. Преобладающий тип мезоциклов в период основных соревнований; когда их несколько, они следуют друг за другом

- *Восстановительно-подготовительный и восстановительно-поддерживающий мезоциклы*

Комплекс мероприятий, позволяющих оценить потенциальную одаренность и прогнозировать спортивные достижения. Длительный, многоступенчатый процесс, имеющий конкретные задачи на этапах многолетней подготовки спортсменов







## В процессе ориентации следует определить

- Соответствие общим требованиям, безусловно необходимым для успешного осуществления любой спортивной деятельности (хорошее здоровье, нормальное физическое и психическое развитие, трудолюбие, работоспособность, интерес к занятиям спортом и т.п.)
- Наличие элементов спортивных способностей (быстрое усвоение спортивной техники, умение адаптироваться к значительным нагрузкам, высокий уровень функциональной подготовленности, способность преодолевать утомление и восстанавливаться после нагрузок)
- Наличие специальных элементов, характеризующих спортивные способности (быстрый прирост спортивных результатов, высокая степень развития двигательных качеств, устойчивость к условиям спортивной борьбы)

### Факторы, определяющие начальный отбор (на примерах)

Различия видов спорта определяют несовпадение требований, предъявляемых к юным спортсменам при отборе

#### В борьбе (данные Г.С. Туманяна)

- Наличие обостренного чувства чести и самолюбия
- Высокий уровень сформированности координационных способностей
- Принадлежность к спортивной семье
- Выносливость

#### В баскетболе (В.Н. Николаич)

Рост (длина тела), быстрота, ловкость

#### В циклических видах спорта (В.Н. Родионов)

- Стабильность мышечно-двигательных дифференцировок
- Чувство ритма и темпа
- Быстрота