

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений (СФУ)

Основные понятия

Историческая справка

Влияние на психофизическую
подготовленность

Модельные характеристики

Виды и методы контроля

Календарь соревнований

Спортивная классификация
Правила соревнований

Зачетные требования,
нормативы

Планирование тренировки

Перспективное

Годичное

Текущее и оперативное

Пути достижения
подготовленности

Физическая

Техническая

Тактическая

Психологическая

Литература

Контроль знаний



Основные понятия

Модельные характеристики – требования к физическому развитию, к уровню функционирования различных систем организма, к параметрам психической устойчивости для каждого этапа подготовки, ориентированного на возраст спортсмена.

Перспективное планирование спортивной подготовки – управление многолетним процессом совершенствования спортсмена, делится на планы многолетней подготовки, планы отдельных этапов и тренировочных периодов (от нескольких месяцев до нескольких лет).

Текущее планирование спортивной подготовки – управление тренировочным процессом в данном периоде подготовки (микроциклы, мезоциклы, отдельные соревнования или их серия).

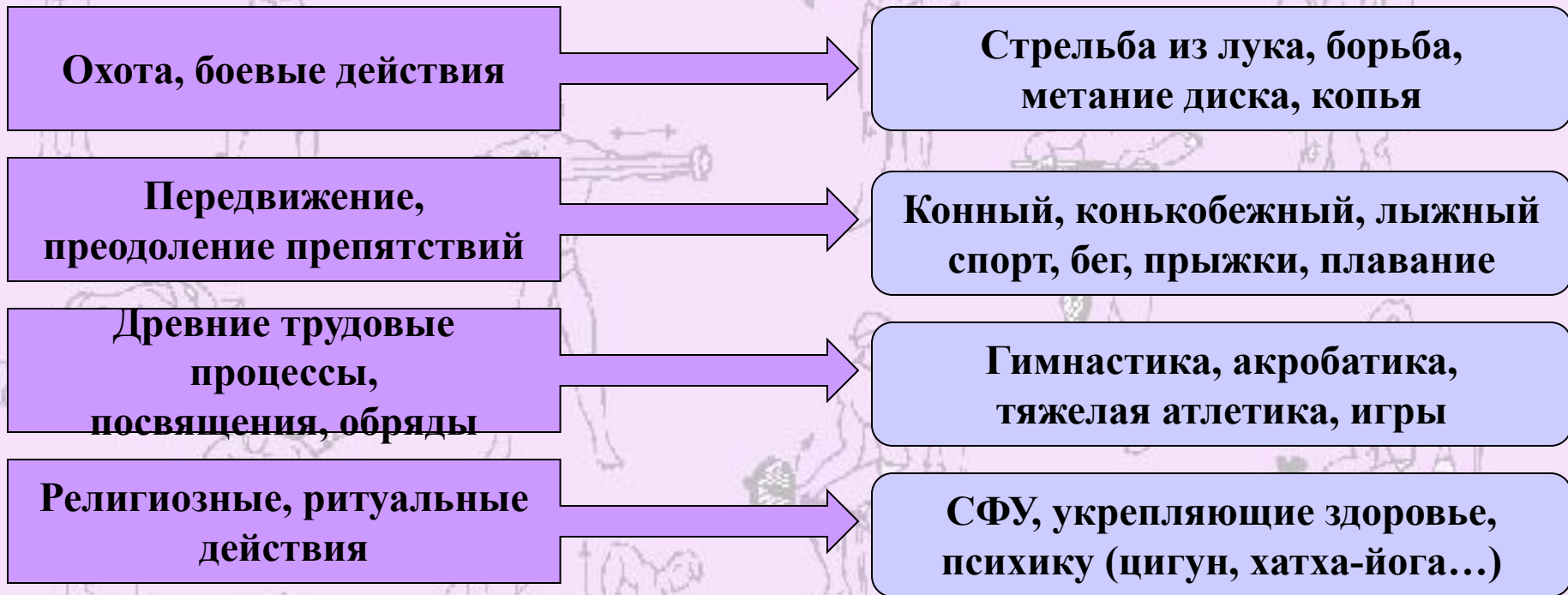
Оперативное планирование – управление подготовкой спортсмена при выполнении отдельных тренировочных заданий, выступлениях на соревнованиях, поединках, схватках и т.п.

Структура подготовленности – включает отдельные стороны подготовленности спортсмена, а именно: физическую, техническую, тактическую, психологическую.



Историческая справка

История физической культуры насчитывает тысячелетия. В современном спорте отчетливо прослеживаются элементы двигательной активности человека древности:



В истории видов спорта и СФУ очевидна связь с изменением условий среды, социальных факторов, прогресса науки и техники. Совершенствуется качество инвентаря, оборудования, изменяются правила соревнований, теория, методика и практика спортивной подготовки.



Влияние вида спорта или СФУ на психофизическую подготовленность

Занятия спортом и СФУ влияют на развитие физических и психических качеств человека.

Рост физических качеств лучше осуществляется на начальном этапе подготовки (явление «переноса», т. е. параллельно идет развитие многих качеств). По мере роста тренированности величина эффекта «переноса» уменьшается и акцентированное развитие одного качества не сказывается на развитии других, иногда даже тормозит развитие других качеств.

Особенности влияния конкретного вида спорта или СФУ широко представлена в спортивной литературе.



Модельные характеристики спортсмена

По каждому виду спорта для каждого этапа тренировки разрабатываются модельные характеристики физического развития, функциональной подготовленности, психической устойчивости спортсмена.

Модели, используемые в спорте, делятся на группы:



**I
группа**

**Модели соревновательной
деятельности**

**Модели подготовленности
спортсмена**

**Модели морфо-функциональных
систем**

**II
группа**

Модели становления спортивного мастерства

Модели этапов многолетней подготовки

Модели годичной подготовки

Модели тренировочных занятий

**Модели тренировочных упражнений,
комплексов**



Пример модели соревновательной деятельности – модели прохождения отдельных участков соревновательных дистанций в плавании (по материалам В.Н.Платонова)

Способ плавания	Прогнозируемый результат, с	Стартовый участок (10м), с	Поворотный участок (15м), 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



Пример модели подготовленности бегуна-спринтера (по В.В.Петровскому)



Показатель				
Тренировочные отрезки			Соревновательные дистанции	
30 м с ходу, с	20 м со старта, с	60 м со старта, с	100 м ($\pm 0,1$), с	200 м ($\pm 0,2$), с
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	22.0



Пример морфофункциональных модельных характеристик конькобежцев высокого класса

(по В.А.Орлову, Т.Л.Шаровой)

Конькобежцы-мужчины	Показатель				
	Возраст, лет	Рост, см	Масса тела, кг	Объем сердца см ³	Спирометрия л
Спринтеры	22-28	170-185	70-85	900-1500	5.5-7
Стайеры	23-28	170-185	64-82	950-1100	5.5-7



Приведенные примеры модельных характеристик можно сопоставить со своими показателями, это позволит объективно оценить и спрогнозировать собственные возможности в достижении того или иного уровня в избранном виде спорта.



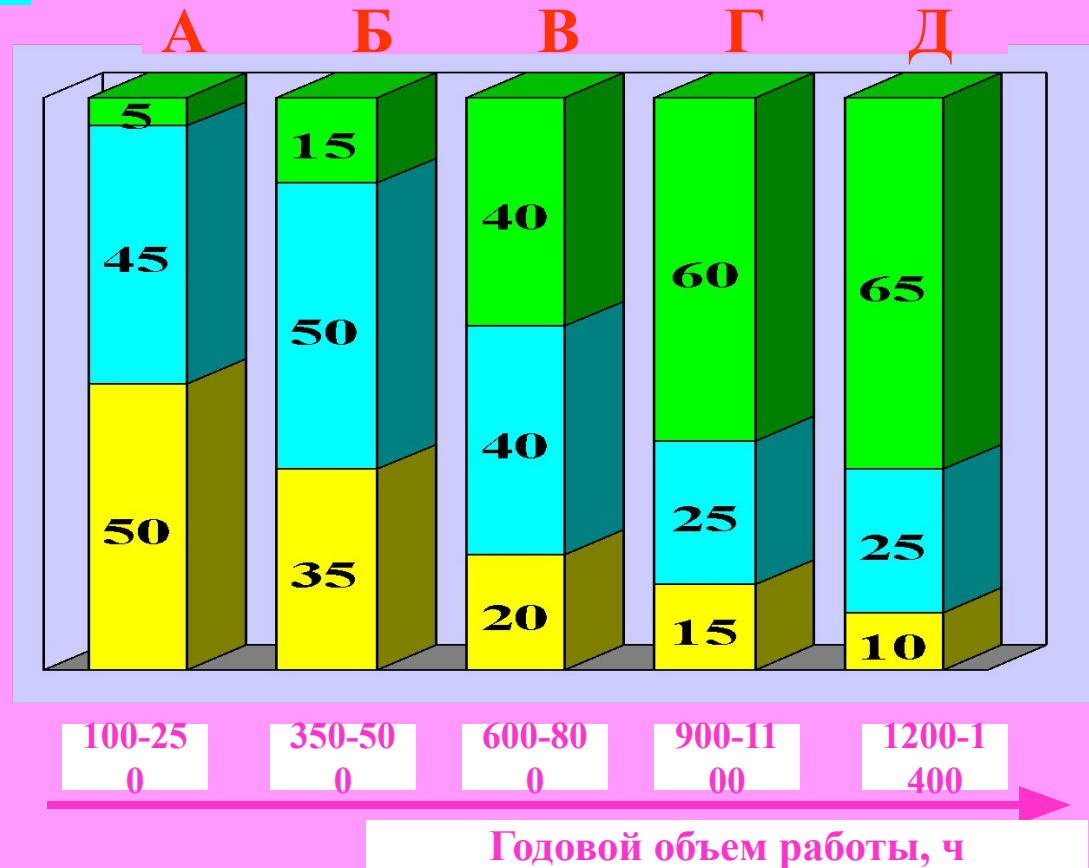
Перспективное планирование

Из года в год увеличивается число тренировочных занятий и соревнований, растет общий объем нагрузки., от этапа к этапу многолетней тренировки изменяется соотношение различных средств (рис.).

Перспективное планирование спортивной подготовки студента заключается в обеспечении **непрерывности**, включая систему подготовки в средней школе, вузе, занятия в свободное время, а также послевузовский период подготовки.

Перспективное планирование предусматривает **постепенное усложнение тренировочного процесса**.

Примерное соотношение общей, вспомогательной и специальной подготовки в процессе многолетней тренировки (по материалам В.Н.Платонова)



0%

Общая подготовка
Вспомогательная подготовка

0%

Специальная подготовка

0%

Этапы подготовки:

А - начальная, **Б** - предварительная,
В - специализированная, **Г** - макс. реализация возможностей,
Д - сохранение достижений

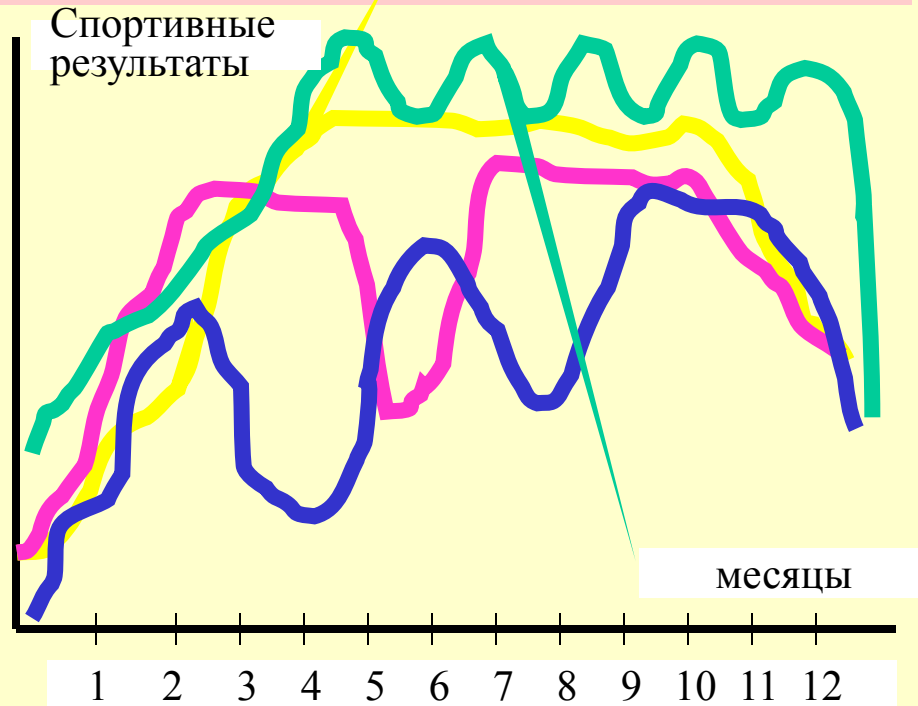


Годичное планирование

Применяются различные варианты годичного планирования: с обычной и сложной структурой – проведением нескольких последовательных соревнований

На выбор вариантов годичного планирования влияют: вид спорта, квалификация спортсмена и др. Так в сезонных видах спорта (лыжи, гребля) применяется в основном обычное планирование, в видах спорта, где проводятся и зимние и летние соревнования (легкая атлетика) применяется сложная структура.

Планирование тренировки студентов-спортсменов связано с определенными трудностями: большой учебной нагрузкой, производственной практикой и т.д. В этих случаях возможен индивидуальный график обучения сильнейших спортсменов.



Кривые развития спортивной формы

- Обычная структура тренировочного года
- Двухпиковая кривая
- Трехпиковая кривая
- Многопиковая кривая



Текущее и оперативное планирование

Текущее планирование связано с подготовкой к отдельным соревнованиям, определяя содержание учебно-тренировочного процесса.

Для этого:

- Планируются «блоки» тренировочных занятий;
- Проводится текущий контроль за состоянием отдельных сторон подготовленности спортсмена с помощью различных тестов (выявляется эффективность подготовки после каждого «блока» тренировочных занятий).

Для текущего контроля чаще всего используются тесты, определяющие уровень физической и функциональной подготовленности (см. тему 9)

Оперативное планирование использует методы оперативного контроля и направлено на максимально возможную реализацию достигнутого уровня подготовленности в конкретной тренировке или в соревновании.

В оперативном контроле наиболее предпочтительно использовать тесты по оценке психомоторного состояния.

Предлагаем провести некоторые психомоторные тесты. Обращаем ваше внимание, что при оперативном контроле главную роль играют не сами величины показателей, а направления и степень их изменения.

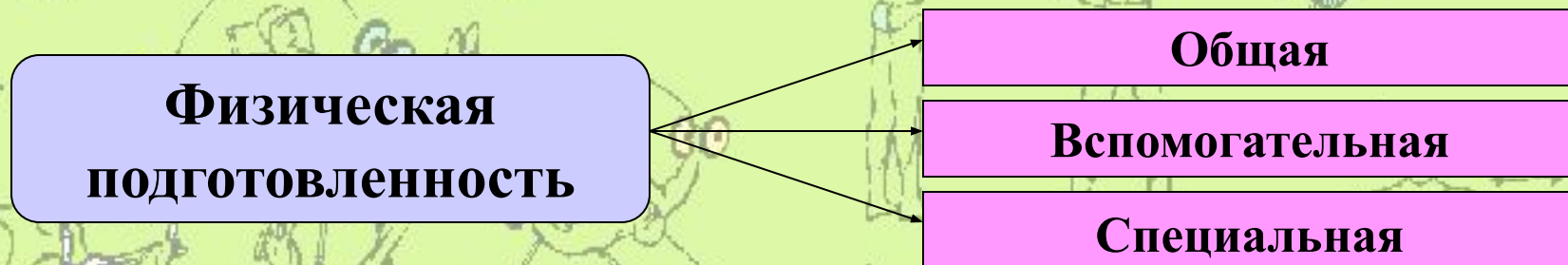
Реакция
на движущийся
объект

Теппинг-тест

Время
реакции



Физическая подготовленность – характеризует возможности функциональных систем организма спортсмена, ее можно условно подразделить:



Общая – предполагает разностороннее развитие физических качеств. Акцентируется на 1-2 курсах. Контроль в вузе осуществляется по обязательным тестам ОФП.

Вспомогательная – служит функциональной основой для успешной работы над развитием специальных физических качеств в конкретном виде спорта или СФУ.

Специальная – характеризует уровень развития тех физических качеств, возможностей органов и систем организма, с которыми связаны достижения в избранном виде спорта или СФУ.



Техническая подготовленность

Базовые движения

Дополнительные движения

Базовые – движения и действия, составляющие основу техники данного вида спорта. Освоить базовые движения – обязательное условие для спортсмена.

Дополнительные – движения и действия второстепенные, характерны для отдельных спортсменов (их индивидуальные особенности). Они формируют индивидуальный стиль, манеру.

Задачи технической подготовленности:

- Достичь стабильности и вариативности техники движений данного вида спорта;
- Усовершенствовать технику в связи с индивидуальными особенностями;
- Повысить надежность и результативность техники в экстремальных соревновательных ситуациях;
- Совершенствовать технику с учетом достижений в сфере современной науки и практики, инвентаря и оборудования.



Отработка техники движений в беге на коньках



Отработка техники работы рук в кроле на груди



Тактическая подготовленность

Спортсмен должен уметь навязать сопернику свою волю, оказывать психологическое давление. Это распространяется на командные и индивидуальные виды спорта, на контактные и неконтактные единоборства.

Тактическая подготовка опирается на поставленные задачи. Задачи могут быть связаны либо с успешным участием в главных соревнованиях сезона (напр. участием в Олимпийских играх), либо с участием в конкретном поединке, забеге, заплыве, игре. При локальных задачах учитываются особенности конкретных соревнований (характер судейства, поведение болельщиков, состояние мест соревнований, погодные условия, а также возможности своих партнеров и соперников).

Тактическая подготовленность всегда опирается на физическую и техническую подготовленность, индивидуальные особенности спортсмена.

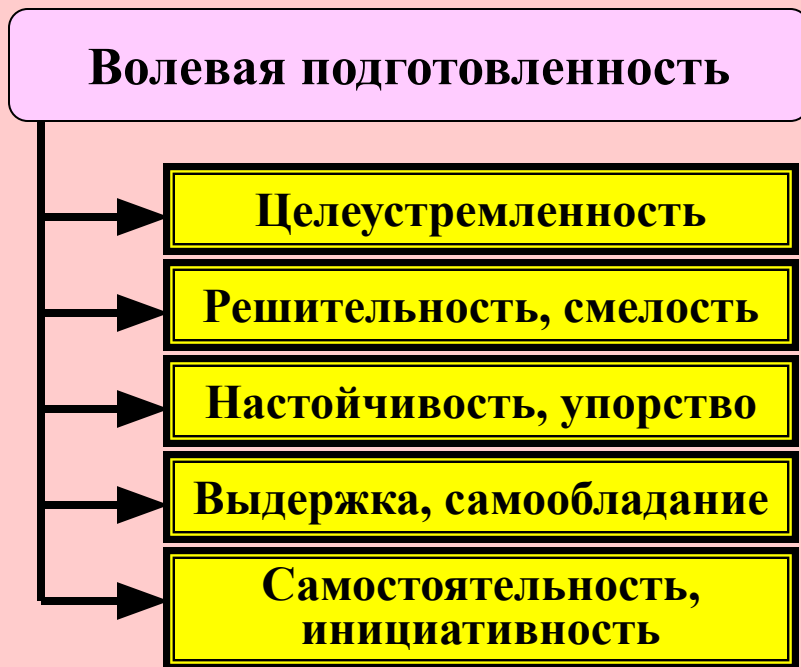


Тактическая подготовленность играет большую роль для успешного выступления в различных соревнованиях



Психическая подготовленность

В структуре психической подготовленности выделяют две относительно самостоятельных и одновременно взаимосвязанных стороны: волевая и специальная психическая подготовленность.



Специфика различных видов спорта предъявляет свои требования к психике спортсмена, а соответствующие психические качества формируются в результате занятий конкретным видом спорта.

Психическая подготовленность необходима для формирования у спортсмена психической готовности к конкретным соревнованиям или тренировкам

Рудольф Загайнов – профессор (СПбГПУ), ведущий специалист по спортивной психологии, опекавший многих великих чемпионов: В.Корчной, А.Карпов, Г.Каспаров, С.Бубка, В.Санеев, Е.Водорезова, А.Ягудин, Б.Беккер, М.Селеш и др. (всего более тридцати чемпионов Мира и Олимпийских Игр)



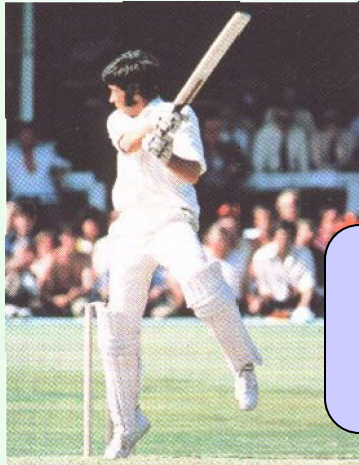
Специальная психическая подготовленность

- Устойчивость к стрессу на тренировках и соревнованиях;
- Совершенство восприятий параметров движений, окружающей среды;
- Обеспечение эффективной мышечной координации;
- Способность перерабатывать информацию при дефиците времени;
- Способность предвидеть реальные действия.



Виды и методы контроля

Цель контроля – оптимизировать процесс спортивной подготовки на основе объективной оценки различных сторон подготовленности.



**Виды
контроля**

Этапный

Текущий

Оперативный

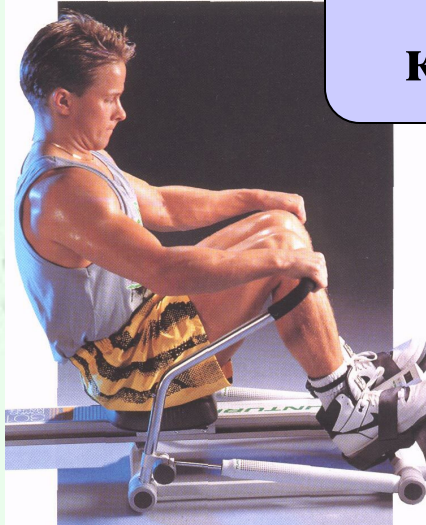
Все виды контроля зависят от особенностей вида спорта

**Методы
контроля**

Педагогический

Врачебный

Психологический



Самоконтроль также входит в систему контроля и может носить врачебный, педагогический или психологический характер (подробнее см. тему 9), а может включать элементы всех методов контроля.



Зачетные требования и нормативы

Кроме обязательных требований и нормативов общей и профессионально-прикладной физической подготовленности кафедрами физического воспитания разрабатываются **специальные зачетные спортивно-технические нормативы и требования**. В каждом виде спорта или СФУ разрабатываются **свои** нормативы и требования для каждого семестра, года обучения, для юношей и девушек. Количество нормативов определяется программой по физической культуре.

Зачетные нормативы и требования доводятся до сведения студентов в начале каждого семестра.

Например, в СПбГУ зачетные нормативы по видам спорта в 1 семестре следующие:

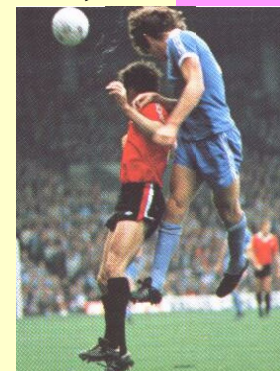
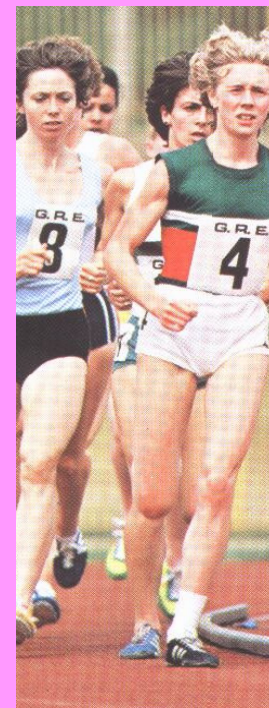
Легкая атлетика, лыжи – лыжные гонки 3км, 5км, 10 км, тройной прыжок с/м, сгибание рук в упоре лежа, тесты по скоростно-силовому многоборью.

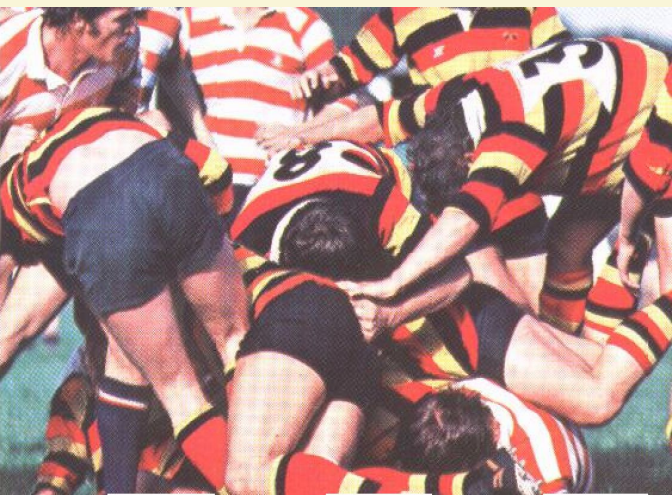
Тяжелая атлетика – приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа, тяга становая.

Гимнастика – упражнения на брусьях, бревне, вольные упражнения.

Плавание – плавание 100м (кроль на груди, кроль на спине, брасс), 400м - вольный стиль, 200м – комплексное плавание.

Футбол/хоккей – удары по мячу на дальность и точность, умение катания на коньках (уверенный бег, перебежка, остановка, движение спиной вперед...)





Календарь соревнований

Спортивный
календарь

Внутривузовские
соревнования

Вневузовские
соревнования

Внутривузовские соревнования включают внутригрупповые и межгрупповые, межкурсовые, факультетские и межфакультетские личные и командные соревнования. В этих соревнованиях участвуют студенты как основного, так и спортивного учебного отделений.

Вневузовские соревнования рассчитаны преимущественно на студентов спортивного отделения и проводятся в свободное время студентов. Чем выше уровень вневузовских соревнований (первенство города, области, республики, страны), тем в большей мере спортивный календарь ориентируется не на учебный процесс, а на сроки и условия проведения состязаний.

В вузе по каждому виду спорта разрабатываются **календарные планы спортивных мероприятий.**



Студенческая команда России на Универсиаде в Италии (2003 г.)



Спортивная классификация. Правила соревнований

Каждый студент (независимо от уровня спортивной подготовленности) **должен знать нормативы и требования спортивной классификации** по избранному виду спорта. Это необходимо:

- Чтобы составить индивидуальный план спортивного совершенствования;
- Для общего кругозора применительно к избранному виду спорта.

Знание правил соревнований в избранном виде спорта – обязательное требование для студентов, занимающихся в основном и спортивном учебных отделениях.

Студентам разной подготовленности могут быть предложены упрощенные правила проведения соревнований, позволяющие принять в них участие даже новичкам.



В пособии для поступающих в вуз «Физическая культура» (2002) представлена история возникновения, правила соревнований основных видов спорта студентов (гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, спортивные игры).



Литература

• **Обязательная:**

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учебное пособие. – М.:Изд. РУДН, 1999.
2. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. Курс лекций. – М., 2000.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. – М., 1997.
4. Физическая культура: Пособие для поступающих в вуз/Под ред. Г.Н. Пономарева и др. – СПб.: РГПУ им. А.И.Герцена, 2002. – 208 с.
5. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов/ Под общ. Ред. В.И.Ильинича. – М.: Гардарики, 2003.

• **Дополнительная:**

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980.
2. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учебное пособие. – М.: Изд. Центр «Академия», 2001. – 240 с.
3. Платонов В.Н. Теория спорта. – Киев, 1987.
4. Энциклопедия экстремального спорта. – М.: Изд. ЭКСМО-Пресс, 2002. – 256 с.



Контроль знаний

Предлагаем с помощью компьютерной программы оценить уровень Ваших знаний по контрольным вопросам темы 8:

**«Особенности занятий
избранным видом спорта
или системой физических
упражнений»**

