

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Молодость»
Старооскольского городского округа

**«Учебно-тренировочный процесс
и спортивная подготовка спортсмена»**

Разработчик: инструктор-методист Лесина В.Ф.

г.Старый Оскол
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
I Основы спортивной подготовки	4
1.1 Цели и задачи спортивной подготовки	4
1.2. Средства спортивной подготовки	4
1.3 Методы спортивной подготовки	5
1.4 Принципы спортивной подготовки	5
II Спортивная подготовка как многолетний процесс	6
Заключение	14
Список литературы	15

ВВЕДЕНИЕ

Спорт в системе физического воспитания занимает видное место. Он служит для физического развития и укрепления здоровья людей, подготовки их к труду и защите Родины. Систематические занятия спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека. Спорт — важное средство формирования личности: он воспитывает трудолюбие и волю.

Суть спорта заключается в соревновательной деятельности и в подготовке к ней спортсменов и команд. Непосредственной целью такой деятельности и подготовки является достижение высоких спортивных результатов или победы над соперником.

Хотелось бы отметить, что спорт - неотъемлемая часть жизни человека. Значение физической культуры и спорта для здоровья, развития и общего состояния человека трудно преувеличить. С малых лет родители, педагоги, средства массовой информации - радио и телевидение - внушают ребенку уникальную полезность физической активности и побуждают детей активно заниматься спортом. В этом возрасте занятия спортом проходят, как правило, под наблюдением опытных тренеров и специалистов, следящих за правильным и гармоничным развитием растущего организма. В школьном возрасте эту роль в основном выполняют учителя физической культуры в школе.

Цель спортивной подготовки - реализовать возможности оптимального физического развития людей, всестороннего совершенствования свойственных каждому человеку физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность: обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим общественно важным видам деятельности.

I ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1 Цели и задачи спортивной подготовки

Целью спортивной подготовки являются подготовка к спортивным состязанием, направленная на достижение максимального возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижения запланированных спортивных результатов.

В процессе спортивной подготовки решаются следующие основные задачи:

- 1) освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
- 2) совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;
- 3) воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- 4) обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- 5) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

1.2. Средства спортивной подготовки

Основными специфическим средствами спортивной подготовки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются физические упражнения.

Средства спортивной подготовки могут быть подразделены на три группы упражнений:

- 1) избранные соревновательные упражнения — это целостные двигательные действия которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта;
- 2) специально подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Состав специально подготовительных упражнений в решающей мере определяется спецификой избранной спортивной дисциплины;
- 3) общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена.

1.3. Методы спортивной подготовки

В спортивной подготовке под термином метод следует понимать способ применения основных средств подготовки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера. В процессе спортивной подготовки используются две большие группы методов:

- 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- 2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

1.4. Принципы спортивной подготовки

- 1) *Цикличность тренировочного процесса.* Характеризуются частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов.
- 2) *Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.* Если при использовании физических упражнений без спортивных целей реализуется лишь некоторая, неопределенно

возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерно направленность именно к максимуму. И хотя это максимум индивидуально различен, закономерным является стремление каждого возможно дальше пройти по пути спортивного совершенствования.

3) *Непрерывность тренировочного процесса.* Этот принцип характеризуется следующими основными положениями:

- спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс, гарантирующий наибольший кумулятивный эффект в направлении спортивной специализации;
- воздействие восстановления и повышения общей работоспособности последующего тренировочного занятия как бы «наслаивается» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их;
- интервалы отдыха между занятиями выдерживаются в пределах, гарантирующих общую тенденцию восстановления и повышения общей работоспособности.
- 4) *Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.* Увеличение функциональных возможностей организма закономерно зависит от предъявляемых тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый новый шаг на пути к спортивным достижениям означает и новый уровень тренировочных нагрузок.

II СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА КАК МНОГОЛЕТНИЙ ПРОЦЕСС

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней спортивной подготовки делится на 4 этапа:

- 1) предварительной подготовки;
- 2) начальной спортивной специализации;

- 3) углубленной специализации в избранном виде спорта;
- 4) спортивного совершенствования.

Продолжительность этапов обусловлена спецификой вида спорта и уровнем готовности спортсменов. Четких границ между этапами не существует. При планировании перехода от этапа к этапу следует учитывать не столько паспортный возраст, сколько биологический (вмешивается акселерация или ретардация (задержка)). Так в период ростового (12 лет) биологический возраст отдельных детей может находиться в диапазоне 9-15 лет, т.е. различаться на 3 года. Поэтому степень биологического развития организма необходимо учитывать. Гетерохронность развития организма спортсменов так же должна учитываться в процессе организации учебных групп, дозирования тренировочных нагрузок, установлений сроков начала специализации, определении уровня подготовленности. В каждом конкретном случае на основе педагогических наблюдений, учета данных медико-биологического обследований определяется готовность спортсмена к переходу на очередной этап многолетней подготовки. Хотя и существуют определенные разработки на этот счет, но они условные, ориентировочные.

Этап предварительной подготовки (спортивно-оздоровительный).

Укрепление здоровья и улучшения физического развития. Овладение основами техники выполнения физических упражнений. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта. Привитие интереса к занятиям спортом. Воспитание волевых качеств. Определение вида спорта для последующих занятий.

Этап начальной спортивной специализации. 3 года. Достижение всесторонней физической и функциональной подготовленности. Овладение основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений. Воспитание основных физических качеств. Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта. Определение

спортивных задатков и способностей (спортивная ориентация). Уточнение спортивной специализации.

Этап углубленной подготовки в избранном виде спорта. 2-3 года.

Совершенствование в технике избранного вида спорта. Воспитание специальных физических качеств. Повышение уровня функциональной подготовленности. Накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта.

Этап спортивного совершенствования. 2-3 года. Совершенствование в технике избранного вида спорта. Воспитание специальных физических качеств. Повышение специальной подготовленности, освоение должных тренировочных нагрузок. Достижение спортивных результатов, характерных для этапа первых больших успехов в данной специализации (норматива мастера спорта). Совершенствование соревновательного опыта.

Охарактеризуем отдельные этапы многолетней подготовки спортсменов. Первый этап многолетней спортивной подготовки – этап предварительной подготовки. Охватывает младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации. В процессе физического воспитания решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья; всестороннее физическое развитие; обучение умению выполнять различные физические упражнения; привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом. Большое внимание уделяется воспитанию личности ребенка, формированию у него должных норм общественного поведения, осознанного отношения к занятиям физической культурой и спортом. К концу этапа дети, как правило, начинают проявлять интерес к занятиям определенными дисциплинами. В это время осуществляется отбор в учебно-тренировочные группы ДЮСШ. Физическая подготовка детей на первом этапе требует особого внимания, поскольку в младшем школьном возрасте закладываются основы общей работоспособности, здоровья, гармоничного развития, надежности

слаженности работы всех систем организма. В этот период у детей должны быть сформированы достаточно широкий круг двигательных умений (запас двигательных умений), что будет являться фундаментом в дальнейшей двигательной подготовке. В тренировочных занятиях с детьми решаются следующие задачи:

1. освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, расширение элементарных умений и навыков в различных физических упражнениях (лазание, метание, прыжки и т.д.).
2. формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их.
3. содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему развитию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости. С этой целью используется широкий набор всевозможных средств, методов и организационных приемов, элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод повышает эмоциональность, интерес к движениям. В этот период исключаются занятия с большими физическими и психическими нагрузками, монотонные занятия. Исключительно важное значение имеет обучение правильной технике физических упражнений. Это позволит создать необходимую основу для дальнейшего обучения и совершенствования рациональных движений. Важно чтобы дети с самого начала овладевали основами техники целостного упражнения, а не их отдельных деталей.

Этап начальной спортивной специализации охватывает, как правило, период двух лет пребывания детей и подростков в спортивных школах в учебно-тренировочных группах. Эффективная система подготовки на этом этапе во многом предопределяет успешность дальнейшей многолетней подготовки. С одной стороны, не упустить время достижения высоких

спортивных результатов, с другой – следует избегать чрезмерно сформированной узкой специализации, которая, хотя и дает в ближайшие годы быстрый прирост спортивных результатов, но в итоге к преждевременной стабилизации (застою) их. Главными задачами на этапе начальной спортивной специализации являются:

1. обеспечение всесторонней физической подготовленности;
2. дальнейшее овладение рациональной спортивной техникой;
3. создание благоприятных предпосылок для достижения высоких спортивных результатов в возрасте, оптимальном для избранного вида спорта. Наряду со средствами общей физической подготовки в тренировку следует включать средства, направленные на развитие физических качеств, имеющих определяющее значение в избранном виде спорта. Уделяя внимание специализации, процесс подготовки должен строиться на принципе всесторонности. Чем разносторонней подготовка на этапе ранней специализации, тем более благоприятные условия будут создаваться для углубленной специализации. На этом этапе тренировка (особенно в конце его) становится все более специализированной. Спортивно-техническая подготовка осуществляется на все более широком материале избранного вида спорта. Овладение вариативной техникой создает возможность использовать их применение к изменяющимся условиям внешней среды. Эффективность тренировочного процесса достигается рациональным сочетанием процессов овладения национальной техникой и разносторонней физической подготовкой. В больших циклах доминируют подготовительные периоды, соревновательный период представлен как бы в свернутом виде. Организация учебно-тренировочного процесса на этом этапе более тесно, чем в дальнейшем, связана с циклами школьного учебного года, что находит отражение и в планах тренировок. На режим спортивной подготовки и ее содержание в средних и

малых циклах влияет режим основной – учебной деятельности юного спортсмена.

Этап углубленной специализации в избранном виде спорта приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем организма, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной подготовки. Длительность данного этапа связана не только с общими закономерностями спортивной подготовки, но и с индивидуальными особенностями занимающихся, прежде всего, с их спортивной одаренностью. Тренировочный процесс на этом этапе приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений. Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжает возрастать. Существенно возрастает количество соревнований в избранных и смежных спортивных дисциплинах. Система подготовки и соревнований все более индивидуализируются. Спортивная подготовка строится в большей зависимости от того, попадает ли спортсмен в сферу большого спорта или нет. Субъективная установка в любом случае может сохранить направленность к индивидуальному максимуму. Но она реализуется лишь в той мере, в какой это позволит фактически складывающиеся условия спортивного совершенствования. Для более углубленного освоения избираются комплексы упражнений, способствующие развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, эффективному совершенствованию ее техники и тактики. Средства подготовки в большей мере по форме и содержанию соответствуют соревновательным упражнениям. Так в программе подготовки в видах «на выносливость» доминируют длительные и непрерывно выполняемые циклические упражнения, развивающие физические качества необходимые для избранного вида спорта и конкретной дисциплины. В видах

спорта скоростно-силового характера включают упражнения скоростные и скоростно-силовые упражнения, упражнения с отягощениями, выполняемые в быстром темпе. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики. На этом этапе спортсмен совершенствует свое тактическое мастерство, овладевает способами и приемами ведения спортивной борьбы, способностью анализировать, самостоятельно принимать решения и решать двигательные задачи сообразно возникающим ситуациям. Необходимо систематически анализировать и сопоставлять все имеющиеся материалы по тактике, свои и тактические планы соперников, способы их реализации. Значительное место на этом этапе отводится воспитанию физических качеств. Чтобы избежать эффекты стабилизации скорости, возникновения «скоростного барьера» используют метод повторного применения скоростно-силовых упражнений, структурно тождественных соревновательному упражнению, при котором предельное силовое напряжение обеспечивается перемещением относительно легкого груза с максимальной скоростью; метод повторного выполнения основного упражнения с максимальной скоростью, выполнение основного упражнения в облегченных условиях, метод сопряженного воздействия. Высокий темп развития быстроты у подростков обусловлен пластичностью организма, подвижностью нервных процессов, относительной легкостью образования условно рефлекторных связей. Основными задачами силовой подготовки на этом этапе являются дальнейшее укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата, формированию умения проявлять мышечные усилия динамического и статического характера, способности рационального использования мышечных усилий в различных условиях. Подбор упражнений силового характера должен соответствовать структуре и характеру нервно-мышечных усилий основного соревновательного упражнения. Методы воспитания специальной выносливости избираются в соответствии со спецификой вида спорта, узкой специализации в нем и условиями проведения занятия. Значительное место отводится формированию координационных

способностей, которые обуславливают объемом двигательного опыта, наличием широкого комплекса двигательных умений и навыков.

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. Характеризуя этот этап, следует отметить его организационную взаимосвязь с этапом высших спортивных достижений. В этих двух этапах можно выделить у спортсменов три возрастные зоны:

- зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта, участие в международных спортивных соревнованиях в группах юношей, девушек, юниоров);

- зону оптимальных спортивных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие в крупнейших спортивных соревнованиях мира;

- зону поддержания высших спортивных результатов. Существуют возрастные границы зон спортивных достижений в различных видах спорта (но это относительно). На этапе спортивного совершенствования одной из главных задач является подготовка к соревнованиям и успешное выступление в них. Поэтому тренировка приобретает еще большую специализированность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм подготовки для достижения наивысших результатов соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в неделю достигает 10-15 и более. Тренировочный процесс индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Совершенствуется спортивная техника в сторону индивидуализации и повышении надежности в экстремальных условиях борьбы. В тактической подготовке спортсмен должен овладеть всем возможным арсеналом ведения спортивной борьбы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спорт как многогранное общественное явление является сферой подготовки человека к трудовой и другим видам деятельности, удовлетворение духовных запросов общества, упрочения и расширение интернациональных связей, а также одним из важных средств этического и эстетического воспитания.

Специфическим для спорта является то, что конечной его целью является физическое совершенствование человека, реализуемое в соревновательной деятельности, без которой он существовать не может. Соревновательная деятельность осуществляется в условиях официальных соревнований с установкой на достижение высокого спортивного результата.

Достижение высоких спортивных результатов невозможно без достаточно хорошо отлаженной системы подготовки спортсмена. Она представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности к высоким спортивным достижениям.

Основная подготовительно-тренировочная деятельность спортсмена осуществляется в условиях спортивной подготовки. Она является основной формой подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на управление спортивным совершенствованием спортсмена, обуславливающий его готовность к достижению высших результатов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
2. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
3. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
4. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
5. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
6. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
7. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
8. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).