

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

Методическая разработка

«Цели и задачи спортивной тренировки»

Шеховцова И.М.,
инструктор-методист
МБУ ДО СШОР «Молодость»

2025г

Содержание

1. Цели и задачи спортивной тренировки
2. Средства спортивной тренировки
3. Список литературы

Цель, задачи и основные стороны содержания спортивной тренировки

Спортивная тренировка - это основная форма подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению высших результатов.

Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

Спортивная тренировка включает в той или иной мере все основные разделы или относительно самостоятельные стороны: спортивно-техническую, физическую, тактическую и психическую подготовку.

В учебно-тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей. Степень включения различных элементов в такой комплекс, их взаимосвязь и взаимодействие происходят по закономерностям формирования необходимых функциональных систем.

Каждая из сторон подготовленности зависит от степени совершенства других ее сторон, определяется ими и, в свою очередь, определяет их уровень. Например, уровень проявления двигательных качеств, например, выносливости, тесно связан с экономичностью техники, уровнем

психической устойчивости к преодолению утомления, умением реализовывать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. С другой стороны, тактическая подготовленность связана не только со умением составить рациональный тактический план и находить эффективные пути решения двигательных задач в зависимости от сложившейся ситуации, но и определяется уровнем технического мастерства, физической подготовленностью, смелостью, решительностью, целеустремленностью и др.

Высшая степень подготовленности спортсмена характеризуется его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - спортивно-технической, физической, тактической, психической, и называется спортивной формой.

Таким образом, в учебно-тренировочном процессе решаются следующие основные задачи:

- освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
- воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Однако эффективная реализация всех этих задач возможна на фоне воспитания спортсмена и повышения его интеллектуального уровня как предпосылок к совершенствованию и проявлению в соревновательной деятельности всех сторон подготовленности спортсмена.

Все указанные задачи в наиболее комплексном виде определяют основные направления спортивной тренировки.

2. Средства спортивной тренировки

Основные специфические средства спортивной тренировки .

Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются физические упражнения.

Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные.

Избранные соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта. спортивный тренировка пятиборье физический

Ряд соревновательных упражнений носит характер относительно узконаправленных и ограниченных по двигательному составу действий. Это циклические дисциплины (легкоатлетический бег; ходьба; лыжные, велосипедные гонки; бег на коньках; плавание; гребля и др.); ациклические (тяжелая атлетика, стрельба, единоборства и др.) и смешанные упражнения (легкоатлетические прыжки, метания и др.) По характеру воздействия на основные физические качества эти упражнения можно подразделить на скоростно-силовые и требующие преимущественного проявления выносливости, а также комплексные -воздействующие на широкий круг физических способностей, к которым относятся спортивные игры и спортивные единоборства (борьба, бокс, фехтование). В этих видах соревновательных упражнений комплексное проявление основных физических качеств происходит в условиях постоянной и внезапной смены ситуации и форм движений.

Существуют также комплексы относительно самостоятельных соревновательных упражнений, представляющие особые виды спорта - двоеборья и многоборья. Они могут включать как соревновательное однородные упражнения (конькобежный спорт), так и совершенно разнородные (современное пятиборье, легкоатлетические многоборья, лыжное двоеборье и др.). В то же время существует большая группа соревновательных упражнений многоборного характера с постоянно изменяющимся содержанием (гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др.).

Наряду с вышеперечисленными комплексами соревновательных упражнений в процессе спортивной тренировки используются и их тренировочные формы, которые по отдельным особенностям режима выполнения могут отличаться от собственно - соревновательных, т.к. направлены на решение тренировочных задач и могут представлять собой более утяжеленные или облегченные формы этих упражнений.

Удельный вес избранных соревновательных упражнений в большинстве видов спорта за исключением спортивных игр невелик, т.к. они предъявляют к организму спортсмена очень высокие требования.

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. Смысл любого специально-подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае, а следовательно, относительно ограничены по объему.

Понятие «специально-подготовительные упражнения» является собирательным, так как объединяет целую группу упражнений:

- 1) подводящие упражнения - двигательные действия, облегчающие освоение основного физического упражнения благодаря содержанию в них некоторых движений, сходных по внешним признакам и характеру нервно-

мышечных напряжений (например, переход толчком ног из упора лежа в упор стоя согнувшись ноги врозь является подводящим упражнением для освоения прыжка ноги врозь через козла в длину);

2) подготовительные упражнения - двигательные действия, способствующие развитию тех двигательных качеств, которые необходимы для успешного изучения основного физического упражнения (например, подтягивание будет служить подготовительным упражнением для изучения лазанья по канату).

3) упражнения в виде отдельных частей соревновательного упражнения (элементы соревновательной комбинации - у гимнастов, отрезки соревновательной дистанции - у бегунов, пловцов, игровые комбинации - у футболистов, волейболистов и т. п.);

4) имитационные упражнения, приближенно воссоздающие в иных условиях соревновательное упражнение (бег на роликовых коньках - для конькобежца);

5) упражнения из смежных видов спортивных упражнений (сальто из акробатики - для прыгуна в воду).

Выбор специально-подготовительных упражнений зависит от задач тренировочного процесса. Например, при освоении нового двигательного действия широко используются подводящие упражнения, а для поддержания необходимого уровня тренированности в межсезонье -- имитационные упражнения.

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств спортсмена, повысить его общую тренированность. Объем общеподготовительных упражнений теоретически не имеет пределов. Однако в конкретном тренировочном процессе используется сравнительно ограниченное их количество. Объясняется это тем, что в условиях глубокой специализации и дефицита

тренировочного времени спортсмен отбирает только те общеподготовительные упражнения, которые так или иначе способствуют его специализации.

При выборе общеподготовительных упражнений обычно соблюдают следующие требования: общая физическая подготовка спортсмена должна включать на ранних этапах спортивного пути средства, позволяющие эффективно решать задачи всестороннего физического развития, а на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования являться фундаментом для совершенствования соревновательных навыков и определяющих спортивный результат физических способностей.

Общепедагогические и другие средства и методы, используемые в спортивной тренировке.

В комплексе с системой упражнений, составляющей специфическую основу тренировочного процесса, в спортивной тренировке используются многие общепедагогические и специальные средства и методы, включенные в систему подготовки спортсмена.

Средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. Как и во всяком педагогическом процессе, ведущая роль в спортивной тренировке принадлежит педагогу-тренеру. Для руководства тренировочной деятельностью спортсмена, его обучения и воспитания тренер использует в первую очередь методически разработанные формы речевого общения, убеждения, внушения, разъяснения и управления. Хорошо известно, что роль слова в качестве педагогического средства и метода исключительно велика и многогранна. С его помощью тренер влияет фактически на все стороны деятельности спортсмена в процессе тренировки. К этим методам относятся инструктирование перед выполнением заданий, сопроводительные пояснения, вводимые по ходу упражнений и в интервалах между ними, указания и команды, замечания и словесные оценки поощрительного или коррекционного характера.

Для обеспечения необходимой наглядности и достоверности восприятий при постановке, выполнении заданий и анализе фактических результатов их выполнения наряду с традиционными средствами и методами наглядного обучения (натуральный показ, демонстрация наглядных пособий и т. д.) в современной практике спорта используются специализированные средства и методы. Они направлены не только на формирование зрительных восприятий, но и обеспечивают наглядность в самом широком смысле этого слова (как направленное воздействие на все органы чувства, участвующие в управлении движениями), дают объективную информацию о параметрах выполняемых действий и способствуют их исправлению по ходу выполнения. Так, решая задачи технической, тактической и физической подготовки, в частности, применяют:

- средства киноциклографической и видеоманитофонной демонстрации (демонстрация типовых киноколец с записью техники спортивных движений, анализ видеоманитофонных записей упражнения, только что выполненного спортсменом, и т. п.);

- методы и приемы направленного «прочувствования» движений, связанные с использованием специальных тренажерных устройств (например, гимнастических тренажеров с механическим приспособлением, задающим направления вращения, маятниковых тренажеров для прочувствования динамики усилий при толкании ядра);

- средства и методы избирательной демонстрации, ориентирования и лидирования (воссоздание пространственных, временных и ритмических характеристик движений с помощью электронной и механической аппаратуры, позволяющей воспринять их зрительно, на слух или тактильно; введение в обстановку действия предметных и других ориентиров; выполнение упражнений под звуколидер или светолидер и т. д.).

Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы. Эту специфическую группу методов составляют специальные способы направленного использования спортсменом внутренней речи, образного

мышления, мышечно-двигательных и других чувственных представлений для воздействия на свое психическое и общее состояние, регулирования его и формирования оперативной готовности к выполнению тренировочных или соревновательных упражнений. Это, в частности, идеомоторное упражнение (мысленное воспроизведение двигательного действия с концентрацией внимания на решающих фазах перед его фактическим выполнением), эмоциональная самонастройка на предстоящее действие с помощью внутреннего монолога, самоприказы и тому подобные способы самопобуждения и самоорганизации.

Методы психорегулирующей тренировки используются до и после тренировочных занятий, но отдельные методы, не связанные с продолжительной релаксацией (состоянием внутреннего расслабления), могут иметь место и в ходе тренировочного занятия.

Список литературы

1. Свод правил и нормативов в современном пятиборье. 2002 г.
2. В пятиборье - все на «5». Кросс-медиа 2004 г. г. Москва.
3. Физическое воспитание. Н.К.Коробейников А.А. Михеев И.Г. Николенко. 1989 г. Издание 2-е, переработанное и исправленное.
4. Современное пятиборье. А.П.Варакин. Москва 1967 г.
5. Интернет - www.yandex.ru/Теория и методика Ф К и С/ Современное пятиборье
6. Теория и методика физической культуры и спорта Ж.К. Холодов В.С. Кузнецов Издательский центр Академия 2000г.