

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Таланцев Андрей Николаевич
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 27.12.2022 11:35:19
Уникальный программный ключ:
cf3afa1bc1f38af1243c53a82f7bdbc93e6dd9bf

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА**

О.А. ДВЕЙРИНА

**ТЕОРИЯ СПОРТА: КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИЙ, ВОПРОСЫ ДЛЯ
САМОПРОВЕРКИ И ЗАДАНИЯ ПО УИРС**

Учебно-методическое пособие

Санкт-Петербург

2003

УДК 796.015

О.А. Двейрина. Теория спорта: конспекты лекций, вопросы для самопроверки и задания по УИРС. Учебно-методическое пособие/ СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2003 - 106 с.

Печатается по решению Редсовета СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.

Учебно-методическое пособие для изучения дисциплины «Теория спорта» содержит конспекты лекций, приведены вопросы для самопроверки и задания по УИРС.

Учебный курс дисциплины «Теория спорта» направлен на формирование широкого профессионального мировоззрения, взглядов и убеждений специалистов в области спорта, системы профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, а также приобретение навыков научно-практических исследований.

Пособие предназначено для студентов СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.

Табл. 2, рис. 20. библиогр. 56.

Рецензент: Ю.Ф. Курамшин. докт. пед. наук, профессор

© Санкт-Петербургская государственная академия
физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2003.

© О.А. Двейрина, 2003

ВВЕДЕНИЕ

1. Теория и методика спорта как наука и учебная дисциплина
2. Спортивный результат как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности
3. Структура тренировочного процесса в макроциклах, периодах и этапах подготовки
4. Структура тренировочного процесса в отдельных занятиях, микроциклах и мезоциклах
5. Планирование в системе подготовки спортсмена
6. Управление тренировочным процессом
7. Специфические принципы спортивной тренировки
8. Физическая подготовка спортсмена
9. Тактическая подготовка спортсмена
10. Психологическая подготовка спортсмена
11. Техническая подготовка спортсмена
12. Интеллектуальная (теоретическая) подготовка спортсмена
13. Интегральная подготовка спортсмена
14. Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки
15. Внетренировочные и внесоревновательные факторы подготовки спортсмена

Учебно-исследовательская работа студента по дисциплине

«Теория спорта»

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ВВЕДЕНИЕ

Теория спорта является основным, профилирующим предметом профессионального образования специалиста в области физической культуры. Дисциплина включает в себя три раздела:

- I. Теория спортивной тренировки.
- II. Теория спортивных состязаний.
- III. Теория внесоревновательной и внутренировочной деятельности.

Учебный курс направлен на формирование широкого профессионального мировоззрения, взглядов и убеждений специалистов в области спорта, формирование у них системы профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, а также приобретение навыков научно-практических исследований.

В процессе его изучения студенты должны:

знать:

содержание курса «Теория спорта» в объеме вопросов, представленных в данном пособии;

уметь:

а) анализировать конкретные педагогические ситуации в области спорта и находить эффективные педагогические решения;

б) разрабатывать целевые программы обучения соревновательным упражнениям и совершенствования физических способностей;

в) планировать тренировочный процесс в избранном виде спорта;

сдать зачет по всем трем разделам дисциплины «Теория спорта».

1. ТЕОРИЯ СПОРТА КАК НАУКА И УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА

1.1. Предмет и содержание теории спорта

Для выяснения содержания и назначения курса «Теория и методика спорта» важно, прежде всего, знать:

- какие специальные научные дисциплины изучают спорт вообще;
- что является предметом их изучения;
- какое место в системе этих наук занимает «Теория спорта». Как

известно, спорт является объектом исследований различных наук - гуманитарных, биологических, технических и математических.

В биологическом аспекте его изучают физиология, биохимия, биомеханика, морфология и другие науки. В гуманитарном - философия, социология, история, психология, эстетика, педагогика и т.д. Каждая наука рассматривает спорт под своим углом зрения, в каком-либо одном аспекте.

Например, *спортивная психология* изучает закономерности проявления и развития психики человека в условиях спортивной деятельности.

Эстетика - эстетические явления, которые складываются, функционируют и развиваются в области спорта.

Спортивная метрология - контроль и измерения, осуществляющиеся в спорте.

На основе достижений этих наук формируется обширный *комплекс знаний о спорте* - социологического, психологического, педагогического, медицинского характера.

По мере накопления частичных знаний все большую роль приобретает их целостное осмысливание, так как если ограничиться в познании частями, суть спорта как целостного явления будет непознанной.

Поэтому возникла необходимость в разработке *общей теории спорта*, которая призвана интегрировать множество частных сведений в единую систему.

Накопленные в течение многих веков в сфере спорта разнообразные факты, гипотезы, идеи, принципы, закономерности, частные теории и позволили создать такую *синтезирующую теорию*.

Теория спорта - это система знаний о сущности и структуре спорта,

о наиболее общих его закономерностях, об особенностях функционирования в обществе, о содержании и формах оптимального построения, подготовки спортсмена для достижения высоких спортивных результатов.

В последнее время теория спорта развивается ускоренными темпами. Катализатором ее развития является *спорт высших достижений*, который стремительно прогрессирует благодаря острой конкуренции среди различных стран на крупнейших соревнованиях - Олимпийских играх и чемпионатах мира.

Спорт стал, своего рода, *естественной лабораторией*, сосредоточившей крупные *исследовательские ресурсы* в поиске новых путей *выявления и максимального развития способностей человека*.

Это, естественно, ведет к расширению знаний о спорте, их дифференциации и интеграции.

Теория спорта как система знаний о совокупности предметов и явлений, относящихся к сфере спорта, обладает следующими функциями:

I. Описательная функция - связана с отображением при помощи II сигнальной системы и специальных средств (графики, диаграммы, символы, формулы) явлений спорта, разнообразных фактов, установлением первичных закономерностей.

II. Объяснительная функция - предусматривает раскрытие существенных сторон спорта, раскрывает закономерности его различных компонентов, их взаимосвязь и отношения.

III Системообразующая функция - связана с упорядочиванием разнообразных фактов, идей, гипотез, закономерностей в единую систему знаний о спорте.

IV. Практическая функция - означает, что теория спорта является основой практической деятельности в спортивно-педагогической, организационной, финансовой, материально-технической и других сферах деятельности людей, работающих в области спорта.

V. Предсказательная функция - дает возможность раскрыть тенденции

дальнейшего развития спорта, предвидеть пути расширения знаний в области спорта, определить наиболее перспективные направления, средства, методы, формы совершенствования теории и практики спортивной подготовки.

VI. Методологическая функция - состоит в том, что теория спорта служит основой для получения новых знаний в совокупности с ранее полученными и хорошо доказанными истинными положениями.

Теория спорта - научно-практическая дисциплина. Она существует как наука и учебный предмет.

Как наука теория спорта направлена на познание, описание, объяснение и предсказание объективных закономерностей спорта как социального и педагогического явления. Она имеет свой объект и предмет исследования, свои методы научного исследования и тесно связана с другими науками.

Теория спорта как наука относительно молода. Она находится в стадии своего становления и совершенствования. Ее структура является еще слабо разработанной и, в значительной мере, ориентированной.

В теории спорта выделяют три крупных раздела:

1. Теория спортивных состязаний.
2. Теория спортивной тренировки.
3. Теория внесоревновательной и внутренировочной деятельности.

Как *учебная дисциплина* теория спорта является основным профилирующим предметом профессионального образования тренеров в высших учебных заведениях физической культуры.

Учебный курс направлен на формирование широкого профессионального мировоззрения, взглядов и убеждений специалистов в области спорта, формирование у них системы профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, а также приобретение навыков научно-практических исследований.

Теория спорта как учебная дисциплина включает в себя следующие разделы:

I. Введение в теорию спорта - становление, структура и предмет теории спорта, основные понятия, методы исследования, классификация видов

спорта, функции спорта и его место в обществе.

II. Сущность спортивных соревнований и особенности соревновательной деятельности спортсменов.

III. Сущность спортивной тренировки - цель, задачи, средства, методы и принципы тренировки, нагрузка и отдых в процессе тренировки, основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки - физическая, техническая, тактическая, психологическая, интеллектуальная и интегральная.

IV. Построение (структура) тренировочного процесса.

V. Планирование, контроль и учет в спортивной тренировке.

VI. Спортивная ориентация и отбор.

VII. Особенности спортивной тренировки детей, подростков юношей, девушек, высококвалифицированных спортсменов, инвалидов (адаптивный спорт) и т.д.

1.2. Основные понятия (категории) теории спорта

В процессе изучения *теории спорта* необходимо, в первую очередь, строго определить понятия, которые относятся к предмету этой дисциплины. Теория спорта оперирует широким кругом общепедагогических и специфических понятий. К ним относятся: «спорт», «подготовка спортсменов», «спортивная тренировка» и другие.

Спорт в узком смысле слова — это соревновательная деятельность, направленная на сравнение и оценку человеческих возможностей.

Эта деятельность имеет ряд специфических особенностей. К числу основных особенностей относятся:

- 1) организация деятельности на основе системы соревнований;
- 2) унификация состава действий, посредством которых ведется состязание, условий их выполнения и способов оценки достижений, что закрепляется официальными правилами;
- 3) регламентация поведения соревнующихся в соответствии с принципами неантагонистической конкуренции, которые имеют гуманную основу.

Известно, что соревновательный момент имеет место и в других видах человеческой деятельности (конкурсы в области искусства, музыки и т.д.). Однако здесь соревнования выступают всегда лишь в качестве одного из способов стимулирования активности людей или сравнения достигнутых ими результатов. Исключение состязательного момента из процесса деятельности певца, художника, артиста не разрушает существа их деятельности.

Спортивная же деятельность без своего главного составного элемента - соревнования - полностью утрачивает свою специфику.

В широком понимании спорт охватывает:

- 1) собственно-соревновательную деятельность;
- 2) специальную подготовку к ней;
- 3) специфические отношения в сфере этой деятельности (политические, экономические, социально-психологические, педагогические и др.).

Таким образом, можно сделать вывод:

Спорт - это вид деятельности, исторически сложившийся как один из способов выявления, сопоставления и развития способностей человека в борьбе за первенство, за максимальные спортивные достижения,

В настоящее время выделяют различные формы, виды и разновидности спорта.

Подготовка спортсмена - это многосторонний процесс использования всей совокупности факторов (средств, методов и условий), позволяющих обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Подготовленность есть результат соответствующей подготовки.

Подготовленность - это состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки (физической, технической, тактической, психической), позволяющее достигнуть определенных результатов в процессе соревновательной деятельности.

Выделяют физическую, техническую, тактическую, психологическую, интеллектуальную и интегральную подготовленность, приобретаемую в соответствующем разделе подготовки спортсмена.

Готовность - это уровень физической и психической работоспособности, а степень совершенства необходимых умений и навыков.

Процесс подготовки спортсмена включает в себя:

- 1) тренировку;
- 2) соревнования (как средство подготовки);
- 3) восстановление организма спортсмена после нагрузок;
- 4) ориентацию и отбор;
- 5) организацию общего режима жизнедеятельности спортсмена в соответствии с условиями спортивной деятельности (режим учебы, труда, жизни, питания и т.д.);
- 6) внутренировочные формы воспитания и самовоспитания спортсмена (лекции, беседы, встречи с известными людьми и т.д.);
- 7) самостоятельную работу спортсмена (изучение специальной литературы, ремонт и конструирование спортивного снаряжения, ведение дневника тренировки, самоанализ тренировочного процесса);
- 8) информационное, материально-техническое, медицинское, научное и организационное обеспечение тренировочного процесса и восстановления (получение сведений для оптимизации отбора, тренировки и управления соревновательной деятельностью, контроль, внутренировочные и внесоревновательные формы деятельности).

Спортивная тренировка является одной из важнейших составных частей системы подготовки спортсмена.

Спортивная тренировка - это специализированный педагогический процесс совершенствования различных качеств, способностей, сторон подготовленности, обеспечивающих спортсмену достижение наивысших показателей в избранном виде спорта или какой-либо конкретной его дисциплине.

В результате спортивной тренировки происходят разнообразные морфологические и функциональные изменения в организме спортсмена, определяющие состояние его *тренированности*. Это состояние принято

связывать преимущественно с адаптационными перестройками биологического характера, отражающими возможности различных функциональных систем и механизмов.

Тренированность - это приспособленность организма человека к определенной работе, достигнутая посредством тренировки. Обычно выделяют общую и специальную тренированность.

Общая тренированность - возникает под воздействием неспецифических упражнений, укрепляющих здоровье, повышающих уровень развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма, применительно к различным видам мышечной деятельности.

Специальная тренированность - является результатом совершенствования спортсмена в конкретном виде мышечной деятельности, избранном в качестве предмета спортивной специализации.

Тренированность спортсмена следует отличать от подготовленности, понятия более широкого, отражающего весь комплекс способностей спортсмена к проявлению максимальных возможностей и демонстрации высоких результатов в соревнованиях. Подготовленность же, кроме тренированности, включает в себя и другие составляющие компоненты спортивного мастерства.

Состояние наивысшей подготовленности, характерное для данного этапа спортивного совершенствования, обычно называют спортивной формой.

Спортивная форма предполагает оптимальный уровень развития отдельных сторон подготовленности спортсмена, отвечающий специфике избранного вида спорта. В состоянии спортивной формы спортсмен показывает максимальный для себя результат.

Проверка теоретических знаний.

1. Определение исходных понятий: «спорт», «подготовка «спортсмена», «подготовленность», «система спортивной подготовки», «спортивная тренировка», «тренированность», «спортивная форма».

2. Теория спорта как наука. Ее методологическое, познавательное и практическое значение. Структура теории спорта, ее место в системе знаний о спорте и связь с другими науками.

3. Теория спорта как учебный предмет, его назначение, основные разделы, содержание и роль в системе профессионального высшего физкультурного образования.

2. СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ КАК СПЕЦИФИЧЕСКИЙ И ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ¹

2.1. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.

Стремление к достижению наиболее высоких спортивных результатов является специфической чертой спорта как уникального и многогранного социального феномена.

При этом спортивный результат выступает в качестве интегрального продукта всей системы подготовки спортсмена.

¹Курамшин Ю.Ф. Высшие спортивные достижения как объект системного анализа: монография. 2-ое изд. доп. - СПб.: РГПУ им. А.И.Герцена, 2002. - 148 с.

Сопоставление спортивных результатов в отдельных видах спорта по шкале «лучше - хуже» свидетельствует о возможностях человека в данном виде спортивной деятельности, о качестве школы спорта в стране, уровне развития спортивной культуры и степени прогресса с ней других видов культуры общества.

Высшие же (абсолютные в глобальном масштабе) спортивные

достижения являются своего рода эталонами человеческих возможностей, реализованных в спорте в тот или иной момент его истории.

Долгое время разработка проблематики спортивных высших достижений спортивной науке проводилась с позиции теории физического воспитания и спортивной тренировки, а не соревновательной деятельности.

На первый план при таком подходе выступали вопросы повышения тренированности, отдельных сторон подготовленности, а не анализ структуры и особенностей соревновательной деятельности и ее результатов.

Как следствие этого в пособиях и учебниках по теории и методике видов спорта до конца 70-х годов XX в. отсутствовал раздел, посвященный собственно соревновательной деятельности и ее непосредственным результатам.

Только в начале 80-х годов появляются публикации, в которых выдвигается идея о том, что конечный результат в избранной спортивной дисциплине, специфика соревновательной деятельности в главном старте определяют содержание и характер подготовки спортсменов высокого класса.

Аксиоматическим становится положение, что спортивные соревнования порождают тренировку, а не наоборот.

Спортивный результат начинает рассматриваться в качестве центрального звена всей системы подготовки спортсменов.

По мнению ученых, объектом исследования в спорте в первую очередь должно быть соревнование, а не тренировка. Это связано, по их мнению, с тем, что соревнование породило тренировку, а не наоборот.

Для аргументации своих взглядов авторы приводят следующие доводы:

1. Соревнование всегда выступает как кульминационный момент деятельности спортсмена, период его огромных физических и психических напряжений, тем больших, чем менее подготовлен он к состязаниям конкретного ранга. Именно в соревнованиях проявляются все положительные и отрицательные стороны его подготовленности. Следовательно, если мы хотим помочь спортсмену достичь высокого результата, необходимо усилия направлять на анализ соревновательной деятельности.

2. Прежде чем готовить спортсмена к достижению конкретного результата, необходимо знать условия протекания борьбы, требования к подготовленности спортсмена, а затем уже подбирать средства и методы подготовки.

3. Взгляд на спорт с позиции тренировки дает нам представление о расчлененности высшего мастерства спортсмена на отдельные стороны его подготовленности. В соревнованиях же все эти компоненты проявляются в единстве, а для управления процессом достижения высшего результата необходимо иметь представление об интегральном характере соревновательного противоборства.

2.2. Понятия: «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивный рекорд», их отличительные признаки и взаимосвязь.

Построение научной теории обычно начинается с введения строгих и точных понятий, которые отражают в наиболее обобщенной форме предметы и явления действительности и связи между ними посредством фиксации общих и специфических признаков, в качестве которых выступают свойства предметов и явлений к отношениям между ними.

Нередко под понятиями подразумевают системы знаний, представляющих собой фрагменты тех или иных теорий.

Согласно утверждению одних авторов, наиболее широким является понятие «спортивное достижение», а производными от него - понятия «спортивный результат», «спортивный рекорд». Другие утверждают, что понятие «спортивный результат» по объему и по содержанию шире, чем понятие «спортивное достижение». Третьи нередко эти понятия отождествляют, считая их синонимами.

Однако, как правило, о результате говорят при любом исходе деятельности, пусть даже этот исход будет положительным, отрицательным или нулевым.

О достижениях же обычно говорится только в позитивном смысле. Учитывая это, есть основание полагать, что в качестве исходного базового

понятия необходимо рассматривать «спортивный результат». Оно является наиболее широким, ему подчинены и из него выводятся многие другие понятия - «спортивные достижения», «спортивный рекорд», «спортивный успех», «спортивная победа» и др.

В теории психологической деятельности различают результаты спортивной деятельности и спортивные результаты. Разумеется, это разные понятия, хотя и тесно взаимосвязанные между собой. Первое является более широким по сравнению со вторым, так как соотносится с деятельностью спортсмена в целом, а второе - только с его деятельностью во время спортивных соревнований.

С учетом сказанного выше, Ю.Ф. Курамшин (1996, 2002) Предложил следующие определения понятий «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивный рекорд», «спортивный успех», «спортивный разряд», «спортивное звание».

Спортивный результат - это определенный исход выступления отдельного спортсмена (или команды) в соревнованиях, непосредственно отражающий степень реализации наличного уровня подготовленности спортсменов на данный момент времени. Он выражается с помощью количественных или качественных показателей, предусмотренных правилами и положением о соревнованиях в соответствующем виде спорта и считается официальным, если он зафиксирован в судейских протоколах проведенного состязания.

В зависимости от специфических особенностей отдельных видов спорта спортивный результат может быть выражен типичными различными показателями.

Спортивное достижение - это такой уровень успешности соревновательной деятельности в каком-либо виде спорта, в ходе которой спортсмен (или команда) превосходят прежние результаты и получают преимущество перед соперниками в ранговом ряду участников соревнований.

Известно, что общественная мера спортивных достижений фиксируется в форме спортивного рекорда и спортивных высших достижений, спортивных

требований и спортивного разряда, спортивных званий. Теперь попытаемся дать характеристику этих понятий.

Спортивный рекорд - это высшее (абсолютное) спортивное достижение, установленное спортсменами или командами в каком-либо виде спорта на официальных соревнованиях.

Показанный результат может быть засчитан как рекордный при условии, если в состязании были соблюдены действующие в данный момент официальные правила соревнований по соответствующему виду спорта.

Рекорды регистрируются только в тех видах спорта и упражнениях, в которых показанный результат может быть точно определен единицами измерения времени, расстояния, веса, числом попаданий и т.п. В тех случаях, когда результат, достигнутый спортсменом, в большой степени зависит от условий местности и характера дистанций (например, марафонский бег, гребля и т.п.), высшие результаты не считаются спортивными рекордами, а фиксируются как высшие достижения.

Спортивный успех - это нужный или желательный исход деятельности спортсменов в соревнованиях в каком-либо виде спорта на данный момент времени.

Спортивный разряд - это официальное подтверждение квалификации спортсмена на основе выполнения им установленных требований или нормативов.

Спортивное звание - официально присвоенный титул, определяющий заслуги и квалификацию спортсмена. Присваивается за выполнение соответствующих нормативов.

Общим моментом, объединяющим эти категории, является то, что они характеризуют квалификацию спортсменов.

2.3. Классификация спортивных достижений, их измерение и критерии оценивания.

Разработка универсально приемлемой системы классификации спортивных результатов является фундаментальной задачей учения о высших

и рекордных достижениях.

Большое количество работ в теории спорта посвящены классификации видов спорта и практически не исследовался вопрос классификации спортивных высших достижений.

Ю.Ф. Курамшин (1996, 2002) в качестве определяющих признаков для классификации видов достижений предложил следующие:

1) особенности предмета состязаний и характер активности спортсменов в них; 2) уровень достигнутых результатов; 3) масштаб и престижность соревнований, в которых показаны спортивные результаты и достижения; 4) целевая направленность соревнований; 5) условия допуска и порядок выхода участников в очередной круг соревнований в зависимости от демонстрируемых результатов; 6) система определения места всех участвующих спортсменов в соревновании; 7) число спортсменов, у которых зарегистрированы и статистически проанализированы результаты; 8) способ измерения и оценка результатов; 9) форма численного выражения результатов; 10) стадия развития достижений; 11) назначение к области применения результатов; 12) тенденции, отражающие рост результатов во времени; 13) характер изменения результатов во времени и успешность их демонстрации в соревнованиях; 14) количество показателей, используемых при определении итогов соревновательной деятельности.

Проведение спортивных соревнований немислимо, если невозможно определить и сравнить результаты их участников. Спортивные результаты измеряются и оцениваются при помощи определенных критериев. Разумеется, в зависимости от специфики соревновательной деятельности эти критерии будут иметь свои отличия. Перечень этих критериев в спорте весьма разнообразен.

Проверка теоретических знаний.

1. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.
2. Понятия: «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивный рекорд», их отличительные признаки и взаимосвязь.

3. Классификация спортивных достижений, их измерение и критерии оценивания.
4. Факторы, обуславливающие уровень спортивных достижений.
5. Структура спортивных достижений.

3, СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В МАКРОЦИКЛАХ, ПЕРИОДАХ И ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

3.1. Общая структура макроциклов

Под структурой тренировочного процесса следует понимать относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом, и общую последовательность.

В тренировочном процессе различают 3 уровня структуры:

1-й уровень - *макроструктура*, т.е. структура больших циклов тренировки (макроциклов).

2-й уровень - *мезоструктура*, т.е. структура средних циклов и этапов тренировки, включающих в себя серию целенаправленных микроциклов.

3-й уровень - *микроструктура*, т.е. структура отдельных занятий и микроциклов.

Структура тренировочных макроциклов обуславливается главной задачей, решению которой посвящен тренировочный процесс на данном этапе многолетнего совершенствования.

Факторы, обуславливающие структуру и продолжительность макро-

1-й фактор — специфические особенности вида спорта и закономерности становления основных составляющих спортивного мастерства;

2-й фактор — необходимость подготовки спортсмена к участию в конкретных соревнованиях (чемпионаты Европы, мира, Олимпийские игры);

3-й фактор - индивидуальные адаптационные возможности спортсмена;

4-й фактор - структура подготовленности спортсмена;

5-й фактор - содержание предшествовавшего тренировочного процесса.

Различают следующие виды макроциклов: четырехлетние, двухлетние, годовичные, полугодовичные.

Варианты построения годовичного тренировочного процесса:

- Одноцикловое(на основе одного макроцикла);
- двухцикловое (на основе двух макроциклов);
- трехцикловое (на основе трех макроциклов).

В каждом макроцикле выделяют три периода: подготовительный, соревновательный, переходный.

При применении двух - и трехциклового построения тренировочного процесса в течение года используются варианты, получившие название сдвоенного и строенного циклов. В этих случаях переходные периоды между 1-м и 2-м, 2-м и 3-м макроциклами не планируются.

При трехцикловом планировании подготовки спортсменов высокого класса первый макроцикл носит в основном базовый характер, т.е. предполагает преимущественно комплексную подготовку и выступление в соревнованиях, не таких ответственных, как основные соревнования сезона; второй макроцикл. - тренировочный процесс становится более специфическим, предусматривает направленную подготовку к выступлению в ответственных соревнованиях цикла; третий макроцикл нацелен на достижение наивысших результатов в кульминационных соревнованиях сезона, объем специфических тренировочных и соревновательных нагрузок достигает максимальных величин.

3.2. Периодизация тренировки в отдельном макроцикле

Факторы, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах макроцикла:

1) специфика вида спорта, т.е. структура эффективной соревновательной деятельности спортсменов и структура подготовленности, обеспечивающая такую деятельность; система

соревнований, сложившаяся в данном виде спорта;

2) этап многолетней подготовки, закономерности совершенствования различных качеств и способностей, сторон подготовленности, обеспечивающих уровень достижений в данном виде спорта;

3) индивидуальные морфофункциональные особенности спортсменов, их адаптационные ресурсы; особенности тренировки в предшествовавших макроциклах; индивидуальный спортивный календарь, обусловленный количеством и уровнем соревнований, продолжительностью этапа важнейших соревнований:

4) организация подготовки - централизованно или на местах, в каких климатических условиях и т.д.;

5) материально-технический уровень - тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.

3.3. Тренировка в подготовительном периоде

Подготовительный период - наиболее продолжительная структурная единица тренировочного процесса.

Основное направление тренировки в подготовительном периоде - закладывается функциональная база, необходимая для выполнения больших объемов специальной работы, направленной на непосредственную подготовку двигательной и вегетативной сфер организма к эффективной соревновательной деятельности; совершенствуются двигательные навыки; развиваются физические качества, осуществляется тактическая и психическая подготовка.

Подготовительный период состоит из двух этапов: *общеподготовительного* и *специально-подготовительного*, соотношение продолжительности которых зависит от типа макроцикла и квалификации спортсмена.

Основные задачи общеподготовительного этапа:

- 1) повысить уровень общей физической подготовленности спортсмена:
- 2) расширить диапазон возможностей основных функциональных систем организма:
- 3) повысить уровень способности спортсмена переносить значительное количество больших нагрузок.

Применяемые упражнения по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Широко используются разнообразные специально-подготовительные упражнения, в значительной степени приближенные к общеподготовительным.

Современная подготовка спортсменов (независимо от возраста и квалификации) с первых дней начала подготовительного периода строится на материале упражнений, создающих физические, технические и психические *предпосылки* для проведения последующей специальной тренировки.

Основные задачи специально-подготовительного этапа:

- 1) развивать физические способности, важные для освоения и исполнения соревновательного упражнения, на базе предпосылок, созданных на первом этапе подготовительного периода;
- 2) совершенствовать соревновательную технику и тактику, т.е. осуществлять непосредственное становление спортивной формы.

Это достигается увеличением доли специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, а также собственно-соревновательных. Кроме того, значительное место в объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению уровня возможностей отдельных слагаемых высокой специальной работоспособности.

3.4. Тренировка в соревновательном периоде

Тренировка в соревновательном периоде направлена на решение следующих основных задач:

- 1) совершенствовать различные стороны подготовленности;
- 2) обеспечить интегральную подготовку:

3) осуществить подготовку и участие в основных соревнованиях.

Соответственно, решение этих задач достигается посредством применения соревновательных и близких к ним по форме, структуре и характеру воздействия на организм специально-подготовительных упражнений.

3.5. Тренировка в переходном периоде

Тренировка в переходном периоде предполагает решение следующих основных задач:

- 1) организовать полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла;
- 2) поддержать на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла.

Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода регламентируют такие факторы, как:

- 1) этап многолетней подготовки;
- 2) система планирования тренировочного процесса в течение года;
- 3) продолжительность соревновательного периода;
- 4) сложность и ответственность основных соревнований;
- 5) индивидуальные особенности спортсмена.

Содержание переходного периода:

1-й подход - сочетание активного и пассивного отдыха.

2-й подход - активный или пассивный отдых (несколько дней) - достаточно напряженная тренировка (по принципу планирования вытягивающего мезоцикла общеподготовительного этапа) и т.д.

3-й подход - применение средств активного отдыха и неспецифические нагрузки, обеспечивающие поддержание основных компонентов тренированности.

Проверка теоретических знаний.

1. Определение понятия «структура тренировочного процесса», ее виды.
2. Понятие о макроструктуре тренировки. Факторы, обуславливающие структуру и продолжительность макроциклов; виды макроциклов.
3. Варианты построения годичной тренировки, Условия, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах отдельного тренировочного года.
4. Подготовительный период: направленность, варианты структуры, основные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки.
5. Соревновательный период: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов подготовки.
6. Переходный период: направленность, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов подготовки; факторы, регламентирующие продолжительность и основные подходы к содержанию переходного периода.

4, СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ОТДЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ, МИКРОЦИКЛАХ И МЕЗОЦИКЛАХ

4.1. Общая структура отдельных занятий

Отдельное занятие является структурной узловой единицей тренировочного процесса.

Структура занятий определяется следующими факторами:

- 1) цель и задачи данного занятия;
- 2) закономерные колебания функциональной активности организма спортсмена в процессе мышечной деятельности различной длительности;
- 3) величина нагрузки на занятии;
- 4) особенности подбора и сочетания, тренировочных упражнений;

5) режим работы и отдыха.

Как правило, занятие состоит из вводно-подготовительной, основной и заключительной частей, что обусловлено закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы.

Типы занятий:

По основной педагогической направленности:

- **основные** занятия - выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и т.п.;

- **дополнительные** занятия - решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов; объем и величина нагрузок - небольшие, применяемые средства и методы не связаны с максимальной мобилизацией возможностей функциональных систем организма.

По локализации направленности средств и методов:

- занятия **избирательной направленности** (основной объем упражнений обеспечивает преимущественное решение одной задачи).

1-й вариант: используются *разнообразные* однонаправленные средства. При построении занятий по 1-му варианту достигается более широкое воздействие на организм спортсменов, так как мобилизуются различные функции, определяющие проявление соответствующих качеств, значительно повышается работоспособность.

2-й вариант: используются *однообразные* однонаправленные средства.

Занятия по 2-му варианту планируются в случаях, когда перед спортсменом ставится задача совершенствования способностей экономично выполнять заданную работу или повышения психической устойчивости к длительному выполнению монотонной и напряженной работы.

- **занятия комплексной направленности** (используются тренировочные средства, способствующие решению нескольких задач последовательно или параллельно).

При *последовательном* решении задач необходимо:

- 1) определить рациональную последовательность применения средств, способствующих развитию различных способностей;
- 2) выбрать рациональные соотношения объема этих средств.

Параллельное решение задач (применяется, когда необходимо полноценно решить две равнозначные задачи) позволяет:

- 1) обеспечить совершенствование скоростных возможностей и выносливости при работе анаэробного характера;
- 2) развивать выносливость при выполнении работы аэробного и анаэробного характера;
- 3) совершенствовать техническое и тактическое мастерство.

По величине нагрузки различают занятия с большими, средними и малыми нагрузками.

По содержанию педагогических задач различают учебные занятия, тренировочные занятия, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные.

Варианты сочетания занятий в течение тренировочного дня:

- I. Основное и дополнительное.
- II. Два основных (с большими и значительными нагрузками - характерно для подготовки квалифицированных и хорошо подготовленных спортсменов).
- III. Два дополнительных (применяется с целью снижения суммарной нагрузки из-за возможного переутомления).

Для рациональной организации двухразовых занятий важно целесообразно чередовать их по *преимущественной направленности*.

4.2. Структура и содержание микроциклов

Микроцикл - это серия занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки. Продолжительность — от 3-4 до 10-14 дней, обуславливается периодом макроцикла.

Типы микроциклов:

Втягивающие микроциклы - направлены на подведение организма

спортсмена к последующей напряженной тренировочной работе; характеризуются невысокой суммарной нагрузкой; применяются на первом этапе подготовительного периода, ими часто начинаются мезоциклы.

Ударные микроциклы - направлены на стимуляцию адаптационных процессов в организме спортсмена и решение основных задач технической, тактической, физической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовки; характеризуются большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками. Применяются на протяжении всего подготовительного и в соревновательном периодах.

Подводящие микроциклы - направлены на подготовку спортсмена к соревнованиям. Содержание зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям и его индивидуальных особенностей подготовки, т.е. может воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы полноценного восстановления и психологического настроя.

Восстановительные микроциклы - направлены на обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена; характеризуются невысокой суммарной нагрузкой, широким применением средств активного отдыха; применяются после серии ударных или соревновательного микроциклов.

Соревновательные микроциклы - направлены на обеспечение оптимальных условий для осуществления успешной соревновательной деятельности, строятся в соответствии с программой соревнований.

Структура и продолжительность микроциклов определяются:

- 1) спецификой соревнований в различных видах спорта;
- 2) номерами программы, в которых принимает участие конкретный спортсмен;
- 3) общим количеством стартов и паузами между ними.

1-й вариант: старты; непосредственное подведение к ним; восстановительные процедуры.

2-й вариант: то же, что и в I-м варианте, плюс специальные тренировочные занятия.

Факторы, обуславливающие методику построения микроциклов:

1-й фактор — особенности процессов утомления и восстановления в результате нагрузок, полученных на отдельных занятиях (т.е. воздействие нагрузок, различных по величине и направленности, динамика и продолжительность восстановления после них).

2-й фактор - сведения о кумулятивном эффекте различных по величине и направленности нагрузок.

3-й фактор - сведения о возможностях использования малых и средних нагрузок с целью интенсификации у спортсменов процессов восстановления после значительных физических напряжений.

Факторы, обуславливающие структуру микроциклов, оказывают принципиальное влияние на: суммарную величину нагрузки микроциклов; преимущественные задачи микроциклов; состав средств и методов; величину нагрузок; особенности сочетания отдельных занятий.

4.3. Структура и содержание мезоциклов

Мезоцикл - это относительно целостный этап тренировочного процесса продолжительностью от 3-х до 6-ти недель.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет;

1) систематизировать тренировочный процесс в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки:

2) обеспечить оптимальную динамику нагрузок;

3) обеспечить целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки:

4) обеспечить соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями;

5) достичь необходимой преемственности в развитии различных качеств и способностей.

Типы мезоциклов

Втягивающие мезоциклы - направлены на постепенное подведение

спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Основное средство - общеподготовительные упражнения. В определенном объеме используются специально-подготовительные упражнения для увеличения возможностей систем и механизмов.

Базовые мезоциклы - направлены на повышение уровня функциональных возможностей основных систем организма спортсмен», развитие физических способностей; становление технической, тактической, психологической и интеллектуальной подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большей по объему и интенсивности работой, широким использованием занятий с применением больших нагрузок.

Контрольно-подготовительные мезоциклы - направлены на осуществление интегральной подготовки, в процессе которой синтезируются (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности спортсмена, приобретенные в процессе предыдущих мезоциклов. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является *широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений*, максимально приближенных к соревновательным.

Предсоревновательные мезоциклы - направлены на устранение мелких недостатков, выявленных в ходе подготовки, совершенствование технических возможностей. Особое внимание - психологической и тактической подготовке.

Варианты построения предсоревновательного мезоцикла:

- на основе ударных микроциклов, способствующих дальнейшему повышению уровня специальной подготовленности;
- на основе восстановительных микроциклов, способствующих ускорению процессов восстановления, предотвращению переутомления, эффективному протеканию адаптационных процессов.

Соревновательные мезоциклы - направлены на осуществление непосредственной подготовки и участие в соревнованиях.

Факторы, обуславливающие количество и структуру соревновательных

мезоциклов: 1) специфика вида спорта; 2) особенности спортивного календаря; 3) квалификация спортсмена; 4) степень подготовленности.

Проверка теоретических знаний.

1. Факторы, определяющие структуру отдельного занятия.
2. Типы занятий.
3. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.
4. Понятие о микроциклах тренировки их определяющие и закономерности построения. Факторы, определяющие структуру, продолжительность и методику построения микроциклов.
5. Типы микроциклов.
6. Понятие о мезоциклах тренировки, их определяющие черты и закономерности построения. Факторы, обуславливающие структуру мезоциклов.
7. Типы мезоциклов.

5. ПЛАНИРОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

5.1. Организационно-методические положения планирования

Планирование - это один из компонентов управления, позволяющий реализовывать цели и задачи подготовки. Планирование охватывает вопросы:

- построения спортивной тренировки и соревновательной деятельности;
- применения внутренировочных и внесоревновательных факторов повышения работоспособности и результативности участия в соревнованиях.

Научно обоснованные планы обеспечивают высокую эффективность подготовки; позволяют учесть индивидуальные особенности занимающихся; материально-технические, климатические и другие условия.

Планирование процесса спортивной подготовки следует осуществлять

на основе 5-ти *организационно-методических положений*.

1-е организационно-методическое положение:

Подразделение тренировочного процесса на этапы: начальной подготовки, предварительной базой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранения достижений. Каждый из этапов имеет достаточно строго очерченные цели, и задачи и содержание.

Рассмотрим основные положения методики тренировки на каждом из пяти этапов многолетнего совершенствования.

Этап начальной подготовки

Основными направлениями этого этапа являются: укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков физического развития, обучение технике избранного вида спорта и технике различных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений.

Этап предварительной базовой подготовки.

Основными направлениями тренировки на этом этапе являются: разностороннее развитие физических способностей занимающихся и укрепление здоровья; устранение недостатков в уровне физического развития и физической подготовленности; создание двигательного потенциала, предполагающего освоение разнообразных действий (в том числе, соответствующих специфике будущей спортивной специализации).

Особое внимание уделяется формированию устойчивого интереса юных спортсменов к процессу целенаправленной многолетней спортивной подготовки.

Этап специализированной базовой подготовки.

В начале этого этапа основное место занимает общая и вспомогательная подготовка, широко применяются упражнения, заимствованные из смежных видов спорта, совершенствуется их техника. Во второй половине этого этапа подготовка становится более специализированной. Определяется предмет будущей спортивной специализации.

Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Цель этапа - достижение максимальных результатов в виде спорта, избранном для углубленной специализации. Соответственно, значительно увеличивается доля средств, применяемых в процессе специальной подготовки, в объеме тренировочной работы, резко возрастает объем соревновательной практики.

Основное направление - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов, а также увеличение объема специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.

Этап сохранения достижений.

Основное направление этого этапа - поддержание на максимально высоком уровне результатов, достигнутых на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

2-е организационно-методическое положение:

Среднее количество лет тренировки, необходимое для достижения высших спортивных результатов в том или ином виде спорта или отдельных его дисциплинах.

3-е организационно-методическое положение:

Особенности современной методики, отражающие организационно-методические аспекты подготовки спортсменов в связи с возрастом и квалификацией - оптимальный возраст для начала занятий тем или иным видом спорта; возрастные границы физического развития и становления спортивного мастерства; уровень подготовленности, позволяющий приступить к специальной тренировке; особенности методики тренировки на отдельных этапах многолетней подготовки; состав средств и методов тренировки к Т.д.

4-е организационно-методическое положение;

Система соревновательной деятельности как фактор совершенствования спортивного мастерства, повышения тренированности, контроля над уровнем различных сторон подготовленности занимающихся.

5-е организационно-методическое положение:

Использование дополнительных факторов повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и процесса подготовки в целом, включая врачебно-медицинское и научное обеспечение, воспитание, самообразование, улучшение условий жизни и материально-технических условий подготовки, повышение квалификации тренерских кадров и др.

5.2. Перспективное планирование, его структура и содержание

Перспективные планы подготовки по существу содержания условно делятся на 3 вида:

- планы многолетней подготовки;
- планы отдельных этапов многолетней подготовки;
- планы тренировочных макроциклов.

Содержание танов многолетней подготовки раскрывает;

Общую структуру и продолжительность этапов: начальной подготовки, предварительной и специализированной базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранения достижений, а также факторов, определяющих эффективность многолетней подготовки, структура соревновательной деятельности и подготовленность спортсмена, закономерности становления различных сторон спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих для данного вида спорта функциональных системах; индивидуальные и половые особенности спортсменов, темпы их биологического созревания и во многом связанные с ними темпы роста спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, в котором он приступил к специальной тренировке; содержание тренировочного процесса - состав средств и методов, динамика нагрузок, построение различных структурных образований тренировочного процесса, применение дополнительных факторов (специальное питание, тренажеры, восстановительные и стимулирующие работоспособность средства и т.п.)).

2. Стратегию многолетней подготовки, предусматривающую

преимущественное развитие отдельных сторон подготовленности спортсменов на каждом из этапов и достижение конкретных спортивных результатов.

Интенсификация тренировочного процесса может осуществляться по 10-ти основным направлениям:

- планомерное увеличение суммарного объема тренировочной работы, выполняемой в течение отдельного тренировочного года или макроцикла:
- своевременная узкая спортивная специализация, находящаяся в соответствии с границами этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей;
- постепенное, из года в год, увеличение общего количества тренировочных занятий в микроциклах;
- планомерное увеличение в микроциклах тренировочных занятий с большими нагрузками;
- планомерное увеличение в тренировочном процессе количества занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию функциональных возможностей организма;
- широкое использование жестких тренировочных режимов, способствующих приросту показателей специальной выносливости, а также значительное расширение соревновательной практики на завершающих этапах спортивного совершенствования;
- увеличение объема технико-тактической подготовки в условиях, максимально приближенных к предполагаемой соревновательной деятельности:
- увеличение общего количества основных соревнований, отличающихся высоким психологическим накалом, жесткой конкуренцией;
- постепенное введение дополнительных средств, стимулирующих работоспособность, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок, увеличивающих реакцию организма на нагрузки;
- планомерное увеличение психической напряженности в тренировочном процессе, создание микроклимата соревнований и жесткой конкуренции в каждом занятии.

3. Цели подготовки в виде промежуточных спортивных результатов и показателей различных сторон подготовленности как базовой основы высшего спортивного мастерства.

4. Задачи подготовки, определяющие основные пути достижения целей в виде динамики нагрузок, состава и соотношения средств различной направленности.

Содержание *планов отдельных этапов подготовки* раскрывает:

1) структуру этапа, продолжительность и содержание входящих в него макроциклов тренировки;

2) цели и задачи тренировки в виде конкретных показателей подготовленности, согласующихся с аналогичными показателями, включенными в многолетний план, и путей их реализации;

3) состав основных мероприятий и средств тренировки в целях повышения ее эффективности (использование условий среднегорья, избирательное использование средств и методов в связи с возрастными особенностями организма и др.).

В планах макроциклов должны быть представлены:

1) календарь соревнований, содержащий основные задачи и планируемые результаты:

2) содержание тренировочного процесса по видам подготовки (физическая, техническая, тактическая, психологическая, интеллектуальная и интегральная):

3) величины и рациональное соотношение отдельных тренировочных и соревновательных нагрузок в разных периодах макроцикла;

4) система комплексного контроля и управления становлением различных сторон подготовленности к соревновательной деятельности спортсменов:

5) содержание, средства и Мет оды воспитательной работы со спортсменами.

5.3. Текущее и оперативное планирование, его структура и содержание

Текущие планы в своем содержании отражают особенности организации и построения тренировки в мезо- и микроциклах.

Планы мезо циклов раскрывают следующие параметры:

1) вид, общую структуру и продолжительность мезоцикла, цели и задачи в виде объемов и содержания тренировочных и соревновательных нагрузок, показателей специальной подготовленности и др.;

2) средства и методы, позволяющие целенаправленно влиять на процесс совершенствования различных сторон подготовленности:

3) особенности сочетания в структуре мезоцикла различных микроциклов (втягивающих, ударных, подводящих, соревновательных, восстановительных);

4) систему текущего контроля подготовленности.

Планы микроциклов содержат:

1) общий объем тренировочной работы, соотношение работы различной преимущественной направленности;

2) средства и методы спортивной тренировки;

3) сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок, средств восстановления и стимуляции работоспособности;

4) сочетание и чередование занятий различных видов, с различными по величине и направленности нагрузками;

5) средства, методы и организационные особенности текущего контроля и управления с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и их реакции на нагрузки.

Планы тренировочных занятий должны раскрывать:

1) общую структуру построения тренировочного занятия;

2) распределение работы различного характера и направленности в ходе занятия в связи с особенностями динамики работоспособности спортсменов;

3) величину тренировочной нагрузки в занятии, его направленность;

4) состав различных средств и методов, их связь с решением задач, стоящих в конкретном занятии;

5) форму организации занятия (индивидуальная, групповая

фронтальная, свободная);

б) содержание технологий использования средств оперативного контроля в процессе отдельных занятий;

7) применяемые тренажеры, средства восстановления и стимуляции работоспособности и др.

Проверка теоретических знаний.

1. Понятия «планирование», «план», «программа». Положения планирования. Виды и значение планирования в управлении тренировочным процессом.

2. Перспективное планирование, его структура и содержание:

- факторы, определяющие структуру и продолжительность многолетней подготовки;

- основные разделы и содержание планов многолетней подготовки.

3. Текущее планирование, его структура и содержание:

- планы макроциклов типа годовых и полугодовых;

- планы мезоциклов;

- планы микроциклов.

4. Оперативное планирование, его структура и содержание:

- планы тренировочного дня;

- планы отдельного занятия.

6. УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ²

6.1. Контроль в подготовке спортсменов

Контроль осуществляется с целью сбора, оценивания и анализа необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состоянии спортсмена. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им.

С целью получения достоверной и надежной информации в практике спорта используются разнообразные методы контроля: сбор мнений спортсменов и тренеров; анализ рабочей документации тренировочного

процесса: педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований; определение и регистрация показателей, характеризующих деятельность спортсменов в процессе тренировочных занятий (хронометрирование, пульсометрия, динамометрия, видеозапись и т.д.); тесты (контрольные испытания), различных сторон подготовленности спортсменов; медико-биологические измерения и др.

² Теория и методика физической культуры: Учебник/Под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003.-С. 422-477

Контроль в подготовке спортсменов должен предусматривать, прежде всего, оценку тренировочных и соревновательных нагрузок, поскольку они являются основным фактором воздействия на развитие спортивной работоспособности; состояния спортсменов, их подготовленности (физической, технической и др.) спортивных результатов спортсменов и их поведения во время соревнований.

6.2. Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками

Контроль нагрузок предполагает оценку следующих ее характеристик:

1) специализированная нагрузка, т.е. мера сходства данного тренировочного средства с соревновательным упражнением и на основе этого распределение всех средств на специализированные и неспециализированные, определение их соотношения за определенный промежуток времени (год, период, этап, месяц, неделю и одно занятие);

2) координационная сложность нагрузки. Для этого надо выделить признаки, на основании которых все тренировочные средства будут подразделяться на простые и сложные. К числу таких признаков можно отнести: скорость и амплитуду движений, наличие или отсутствие активного сопротивления, дефицит времени, внезапность изменения ситуации и др.;

3) направленность нагрузки, исходя из преимущественного воздействия применяемого упражнения, его компонентов на развитие того или иного

качества или функциональной системы организма. По направленности различают такие группы нагрузок: анаэробная алактатная (скоростно-силовая), анаэробная, гликолитическая (скоростная) выносливость, аэробно-анаэробная (все виды двигательных качеств), аэробная (общая выносливость), анаболитическая (сила и силовая выносливость):

4) величина нагрузки, а именно определение абсолютных или относительных показателей объема и интенсивности внешней (физической), либо внутренней (физиологической) стороны нагрузки. В некоторых случаях информативными оказываются комбинированные показатели нагрузки, которые определяются как произведение (или отношение) параметров физической и физиологической нагрузок.

Естественно, показатели, используемые для контроля нагрузок, будут различны в зависимости от вида спорта.

Контроль над физической подготовленностью включает в себя измерение уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и связанных с ней способностей.

Основным методом контроля в этом случае является *метод контрольных упражнений (тестов)*. При выборе тестов необходимо соблюдать следующие условия: определить цель тестирования; обеспечить стандартизацию измерительных процедур; использовать тесты с высокими значениями надежности и информативности; использовать тесты, техника, выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результаты тестирования; тесты должны быть настолько хорошо освоены, чтобы их выполнение было направлено на достижение максимальных результатов, а не на стремление выполнять движение технически грамотно; спортсмен должен иметь максимальную мотивацию на достижение предельных результатов в тестах; иметь систему оценок достижений в тестах.

Степень развития физических способностей определяется с помощью двух групп тестов. Первая группа, в которую входят неспецифические тесты, предназначенные для оценки общей физической подготовленности, а вторая группа включает в себя специфические тесты, которые используются для

оценки специальной физической подготовленности.

Контроль над технической подготовленностью заключается в оценке того, что умеет делать спортсмен, и как он выполняет освоенные движения - хорошо или плохо, эффективно или неэффективно, результативно или нерезультативно. В процессе контроля оценивается объем, разносторонность и эффективность технического арсенала движений. Первые два критерия отражают количественную, а последний - качественную сторону - технической подготовленности.

Объем технического арсенала определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях, В этом случае технику оценивают по факту исполнения конкретных технических действий: выполнил - не выполнил, умеет - не умеет. С этой целью используют визуальные наблюдения, видеозапись, киносъемку.

Разносторонность определяется степенью разнообразия технических приемов, которыми владеет спортсмен - Например, в спортивных играх и единоборствах - это степень разнообразия атакующих и защитных действий. Информативным показателем разносторонности техники является частота использования разных технических приемов и их соотношение в тренировочных или соревновательных условиях.

Эффективность техники спортивного движения определяется по степени ее близости к оптимальному варианту. В зависимости от того, как она определяется - на основе сопоставления с каким-либо эталоном, или с техникой спортсменов высокой квалификации, или с результатами в соревновательном и контрольном упражнениях - различают абсолютную, сравнительную и реализационную эффективность техники.

При определении эффективности техники применяют три вида оценок - интегральные, дифференциальные и дифференциально-суммарные. Интегральные - оценивают эффективность техники упражнения в целом; дифференциальные - связаны с оценкой некоторых элементов соревновательного или тренировочного упражнения; дифференциально-суммарные - определяются на основе суммирования эффективности

отдельных элементов техники спортивного упражнения.

Основные формы и организация контроля

Различают четыре основных формы контроля - годичный, этапный, текущий и оперативный.

Годичный контроль подразумевает проверку выполнения запланированной на год программы подготовки. Оцениваются следующие показатели: степень реализации основной и промежуточной цели подготовки спортсменов. Здесь рассматриваются спортивные результаты основных и подготовительных соревнований; степень реализации нормативов физической, технической, функциональной и других видов подготовленности, выполнение которых должно было бы обеспечить запланированный результат; выполнение плана тренировочных и соревновательных нагрузок (в целом за год и по периодам).

Важной составной частью процесса годичного контроля является анализ результатов углубленного медицинского обследования (УМО) спортсменов, которое проводится два раза в год. Заключение по результатам углубленного обследования должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, оценку биологического возраста и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по применению лечебно-профилактических и восстановительных мероприятий, рекомендации по оптимизации тренировочного режима.

Поэтапный контроль предполагает регулярную регистрацию целого ряда показателей в начале и к концу какого-то этапа годичного цикла. Длительность этапа может колебаться от 2-5 микроциклов (20-40 дней) до года. Количество этапов в году зависит от вида спорта, квалификации спортсменов, задач, которые решаются в процессе тренировки и т.д. Этот вид контроля включает в себя анализ спортивных результатов и его составляющих элементов соревновательной деятельности, анализ данных о тренировочных и соревновательных нагрузках, которые обычно представляются в виде соответствующих матриц, по их результатам и осуществляется оценка эффективности различных тренировочных программ; оценку уровня общей и

специальной физической подготовленности, по данным тестирования физических способностей, в этом случае используются как сквозные, так и несквозные тесты, которые подбираются таким образом, чтобы оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного этапа подготовки; оценку функционального состояния спортсменов по результатам контрольных упражнений и функциональных проб с использованием физиологических и биохимических методов контроля: анализ техники движений; оценку психического состояния спортсменов; определение биологической зрелости путем соматоскопии.

Текущий контроль позволяет оценить повседневные изменения в состоянии спортсмена, его подготовленности, определить параметры нагрузки в микроциклах, длительность которых в разных видах спорта колеблется от 5-ти до 14-ти дней. Информация, полученная в ходе текущего контроля, служит основой для планирования ближайших тренировочных занятий или, иначе говоря, отставленного тренировочного эффекта. Это особенно важно на этапе непосредственной подготовки к главным соревнованиям, при проведении интенсивных (ударных) и объемных тренировок.

Наиболее информативными тестами для оценки текущего состояния спортсмена считаются те, результаты которых в наибольшей степени изменяются после выполнения тренировочных заданий. Например, после выполнения упражнений с нагрузками скоростно-силового характера (прыжков, упражнений с отягощениями) увеличивается показатель твердости расслабленных мышц. Следовательно, этот показатель может быть тестом текущего контроля. Тесты и методика при осуществлении текущего контроля могут быть различными и зависят от периода и этапа подготовки. Целесообразно при этом использовать тесты, не требующие громоздкого снаряжения и сложных измерительных процедур. При организации текущего контроля желательно показатели текущего состояния сопоставлять с характеристиками выполняемой нагрузки. Все это позволяет тренеру вносить своевременные коррективы в план тренировки в микроциклах.

Оперативный контроль предназначен для срочной оценки

функционального состояния спортсмена, его поведения, техники движений после окончания выполнения упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия. Он служит основой для планирования срочного тренировочного эффекта, т.е. тренировки в пределах одного занятия. Оперативная оценка состояния спортсмена имеет важное значение при определении длительности разминки, продолжительности выполнения упражнения, интенсивности его выполнения, числа повторений, интервалов и характера отдыха, при выборе рациональной последовательности выполнения тренировочных упражнений в занятии и т.д. При проведении оперативных обследований необходимо пользоваться тестами, которые отличаются большой чувствительностью к выполняемой нагрузке. Предпочтительнее всего здесь использование биохимических, физиологических и других показателей, отражающих уровень функционирования ведущих для данного упражнения систем организма.

6.3. Учет в процессе спортивной тренировки спортсменов

Учет - одно из важнейших условий эффективного планирования спортивной тренировки. Он дает возможность увидеть результаты проведенной работы, реальность плановых заданий.

Плановая работа немыслима без правильного учета. Однако учет работы нужен не только для составления планов. Материалы учета служат показателями выполнения плана, помогают уточнить и исправить его. Например, хорошо поставленный учет данных контрольных испытаний даст возможность выявить слабые стороны в подготовленности спортсменов и наметить комплекс тренировочных средств и методов для устранения недостатков.

Выделяют поэтапный, текущий и оперативный учет.

Поэтапный учет чаще всего проводится в начале и конце какого-либо этапа, периода, годового цикла. В первом случае он называется предварительным, во втором - заключительным; итоговым.

Предварительный учет позволяет определить исходный уровень

подготовленности спортсмена или группы спортсменов и другие данные по усмотрению тренера. На основе его данных разрабатываются перспективные планы тренировки. Данные итогового учета при сопоставлении их с результатами предварительного учета дают возможность оценить качество учебно-тренировочной и воспитательной работы в процессе спортивной тренировки. Наряду с этим, они могут служить показателями эффективности предшествующего планирования, а детальный их анализ будет способствовать совершенствованию дальнейшего планирования.

Текущий учет осуществляется непрерывно в процессе учебно-тренировочных занятий в микро - и мезоциклах тренировки. Он включает в себя регистрацию посещаемости занятий и пройденного материала, определение показателей тренировочного процесса (средств, методов, величины тренировочных и соревновательных нагрузок и т.д.), оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена.

Оперативный учет является разновидностью текущего учета. Данные оперативного учета позволяют получать необходимую информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия. Эти сведения необходимы для рационального управления тренировочным процессом.

Большое значение для совершенствования и повышения эффективности тренировочного процесса имеет систематическое ведение спортсменом дневника тренировок. Регулярное ведение дневника с подробными записями может служить основой для совместной творческой работы тренера и спортсмена.

Особенно подробно следует записывать результаты в последние дни перед соревнованиями, обращая внимание на содержание и характер тренировочных занятий, отмечать количество дней отдыха перед соревнованием, общее психологическое состояние. Дни соревнований также необходимо подробно описывать в дневнике, конкретно указывая удачные моменты и недочеты, ошибки, на которые в дальнейшем следует обратить особое внимание-

Важно регулярно вносить в дневник результаты выполнения контрольных упражнений (тестов) для определения уровня развития отдельных сторон подготовленности (физической, технической и т.д.).

Данные врачебного контроля и диспансерного обследования позволяют судить о развитии тренированности и оценивать, как воздействует применяемая система тренировки на состояние здоровья спортсменов.

Дневник должен иметь следующие разделы:

I. Индивидуальный план учебно-тренировочных занятий на определенный период подготовки (это касается, прежде всего, спортсменов, достигших уровня I -го разряда и выше).

II. Характеристика тренировочного процесса (с указанием применяемых средств и методов тренировки, величины тренировочных нагрузок, самочувствия и т.п.).

III. Запись результатов выступления в соревнованиях.

IV. Данные контрольных испытаний в области физической, технической, тактической и других видов подготовки спортсмена.

V. Данные врачебно-медицинских обследований.

VI. Отчет о тренировках за год, период, этап, месяц.

6.4. Основы управления в спортивной тренировке

Под управлением следует понимать процесс поддержания оптимальной структуры, реализации целей и программ системы спортивной тренировки.

Управление процессом тренировки осуществляется тренером при активном участии спортсмена и предусматривает три группы операций:

1. Сбор информации о состоянии спортсменов, включая показатели физической, технической, тактической, психологической подготовленности, реакцию функциональных систем на тренировочные и соревновательные нагрузки, параметры соревновательной деятельности и т.п.

2. Анализ этой информации на основе сопоставления фактических и заданных параметров, разработка путей планирования и коррекции характеристик тренировочной и соревновательной деятельности в

направлении, обеспечивающем достижение заданного эффекта.

3. Принятие и реализация решений путем разработки и внедрения целей и задач, планов и программ, средств и методов и т.п., обеспечивающих достижение заданного эффекта тренировочной и соревновательной

Объектом управления в спортивной тренировке является поведение спортсмена и его состояние - оперативное, текущее, этапное, являющееся следствием применяемых тренировочных и соревновательных нагрузок, всего комплекса воздействий в системе спортивной подготовки.

Целью управления тренировочным процессом является оптимизация поведения спортсмена, целесообразное развитие тренированности и подготовленности, обеспечивающее достижение наивысших спортивных результатов.

В соответствии с необходимостью управления различными состояниями спортсмена в процессе тренировки различают три вида управления:

1)этапное, направленное на оптимизацию подготовки в крупных структурных образованиях тренировочного процесса (этапах многолетней подготовки, макроциклах, периодах);

2)текущее, обеспечивающее оптимизацию поведения спортсмена в микро - и мезоциклах тренировки, отдельных соревнованиях;

3)оперативное, ставящее своей целью оптимизацию реакций организма, режима работы и отдыха, характеристик двигательных действий при выполнении отдельных упражнений и их комплексов, программ тренировочных занятий в отдельных соревновательных стартах, схватках, поединках и т.п.

Проверка теоретических знаний.

1. Контроль и учет в процессе спортивной тренировки: цель, предмет и виды. Схема организации комплексного контроля и учета. Виды показателей, используемых в процессе контроля и учета, и требования к ним.

2. Управление в процессе спортивной тренировки, основные группы операций, объект и цель управления, виды управления, основной принцип,

общая схема управления в спортивной тренировке.

7. СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

7.1. Принципы, реализуемые в спортивной тренировке, их значение в деятельности тренера

Под «принципами» (от лат. - основа) в теории физической культуры понимают наиболее общие теоретические положения, объективно отражающие сущность и фундаментальные закономерности обучения, воспитания и всестороннего развития личности.

В основу тренировки спортсменов положены 2 группы принципов:

- 1) общие принципы дидактики;
- 2) специфические принципы спортивной тренировки, которые отражают закономерные связи между тренировочными воздействиями и реакцией на них организма спортсмена; между различными составляющими спортивной тренировки и т.д.

7.2. Основные принципы спортивной тренировки *Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация*

Этот принцип в значительной мере предопределяет все отличительные черты спортивной тренировки:

- 1) целевую направленность и задачи;
- 2) состав средств и методов;
- 3) структуру различных образований тренировочного процесса (этапов многолетней подготовки, макроциклов, периодов и т.д.);
- 4) систему комплексного контроля и управления;
- 5) соревновательную деятельность и т.д.

Принцип направленности к высшим достижениям и углубленной специализации реализуется в использовании:

- 1) наиболее эффективных средств и методов тренировки;
- 2) интенсификации тренировочного процесса и соревновательной деятельности;
- 3) оптимизации режима жизнедеятельности, применении специальной системы питания, отдыха и восстановления и т.д.

Непрерывность тренировочного процесса

Данный принцип характеризуется следующими положениями:

- 1) спортивная тренировка строится как многолетний и круглогодичный процесс, все звенья которого взаимосвязаны, взаимообусловлены и подчинены задаче достижения максимальных спортивных результатов;
- 2) воздействие каждого последующего тренировочного занятия, микроцикла, этапа и т.д. как бы наслаивается на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их;
- 3) работа и отдых в спортивной тренировке регламентируются таким образом, чтобы обеспечить оптимальное развитие качеств и способностей, определяющих уровень спортивного мастерства в конкретном виде спорта

Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам

Закономерности формирования адаптации к факторам тренировочного воздействия и становления различных составляющих спортивного мастерства предусматривают на каждом новом этапе совершенствования предъявление к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, так как это имеет решающее значение для эффективного протекания приспособительных процессов.

Волнообразность и вариативность нагрузок

Различают три основных варианта динамики нагрузок:

- 1) волнообразная динамика (наиболее четко прослеживается и относительно крупных структурных единицах тренировочного процесса);
- 2) прямолинейно-восходящая динамика;
- 3) ступенчатая динамика.

Вариативность нагрузок обуславливается:

- 1) многообразием задач спортивной тренировки;
- 2) необходимостью управления работоспособностью спортсмена и процессами восстановления в различных структурных образованиях тренировочного процесса.

Цикличность тренировочного процесса

Этот принцип реализуется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса - отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов, периодов, макроциклов.

Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

В основе данного принципа лежат закономерности, отражающие структуру, взаимосвязь и взаимообусловленность процессов соревновательной и тренировочной деятельности.

Проверка теоретических знаний.

1. Основные принципы, реализуемые в процессе спортивной тренировки, их значение в деятельности тренера.
2. Принцип направленности к высшим достижениям, углубленная специализация.
3. Принцип непрерывности тренировочного процесса.
4. Принцип единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.
5. Принцип волнообразности и вариативности нагрузок.
6. Принцип цикличности тренировочного процесса.
7. Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

8. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

8.1. Структура физической подготовки

Физическая - подготовка - специализированный педагогический процесс совершенствования физических способностей спортсмена, обеспечивающий

достижение наивысшего уровня физической подготовленности, который характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена и уровнем развития основных физических способностей.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных физических способностей, опосредованно способствующих достижению высоких результатов в избранном виде спорта.

Общая, подготовленность - уровень развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Вспомогательная физическая подготовка - направлена на создание специальной основы, необходимой для эффективного выполнения больших объемов работы по развитию специальных физических способностей.

Вспомогательная подготовленность - функциональные возможности спортсмена, проявляемые в двигательных действиях, родственных избранному виду спорта, способность организма к перенесению больших специфических нагрузок, к интенсивному протеканию процессов восстановления.

Специальная физическая подготовка - направлена на развитие физических способностей строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта, особенностями предполагаемой соревновательной деятельности.

Специальная подготовленность - уровень развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Физическая подготовка необходима спортсменам} любого возраста, квалификации и вида спорта. Однако каждый вид спорта предъявляет свои специфические требования к физической подготовленности спортсменов - уровню развития отдельных качеств, функциональным возможностям и телосложению. Поэтому имеются определенные различия в содержании и методике физической подготовки в том или ином виде спорта, у спортсменов различного возраста и квалификации.

В таблице 1 приводятся показатели значимости отдельных компонентов физической подготовленности в некоторых видах спорта.

8.2. Виды, задачи и средства физической подготовки

Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

ОФП представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, неспецифичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

Задачи ОФП:

1. Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.
2. Развитие всех основных физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.
3. Устранение недостатков в физическом развитии.

Средствами ОФП являются упражнения из «своего» и других видов спорта.

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП:

1. Развитие физических способностей, необходимых для занятий данным видом спорта.
2. Повышение уровня показателей функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта.
3. Воспитание способности проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности. Например, у пловцов максимальное потребление кислорода (МПК) при стандартной нагрузке в лабораторных условиях составляет, в среднем, 70 мл/кг мин. А при плавании с соревновательной скоростью-46 мл/кг мин., т.е. всего 65 % от МПК,

Таблица 1

Значимость отдельных показателей физической подготовленности
спортсменов в различных видах спорта

| Виды спорта | Показатели, определяющие физическую подготовленность | | |
|---|--|---|---|
| | Ведущие | Дополняющие | Второстепенные |
| Акробатика, гимнастика, прыжки в воду, фигурное катание. | Координационные и силовые способности, гибкость, конституция тела, осанка, удельный вес тела. | Скоростные способности. | Выносливость. |
| Фехтование, бокс, борьба. | Скоростные и координационные способности. | Силовые способности, конституция тела. | Гибкость, выносливость. |
| Баскетбол, волейбол, гандбол. | Высокие показатели длины тела, координационные скоростно-силовые и скоростные способности. | Выносливость. | Гибкость, собственно-силовые способности. |
| Легкая атлетика (спринт, прыжки, бег с барьерами). | Скоростные, скоростно-силовые и координационные способности, гибкость, состояние сводов стопы. | Собственно-силовые способности. | Выносливость. |
| Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции), лыжные гонки. | Выносливость, объем и размеры сердца, величина ударного и минутного объема сердца. | Координационные, собственно-силовые и скоростные способности. | Гибкость. |
| Футбол, хоккей. | Скоростные и координационные способности, выносливость. | Собственно-силовые способности. | Гибкость. |

4. Формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины. Например, показатели телосложения (рост, вес, конституция и т.д.) у легкоатлетов, специализирующихся в беге

на разные дистанции, как правило, отличаются. Поэтому в процессе СФП следует направленно воздействовать на те компоненты телосложения, от которых зависит успех в избранном виде спорта, и которые можно целенаправленно изменять с помощью средств и методов спортивной тренировки.

Основными средствами СФП спортсмена являются соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Соотношение средств ОФП и СФП в тренировке спортсмена зависит от решаемых задач, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, вида спорта, этапов и периодов тренировочного процесса и др. В процессе многолетней тренировки спортсмена соотношение средств ОФП и СФП может выглядеть следующим образом (табл. 2).

Видно, что с ростом квалификации спортсмена увеличивается удельный вес средств СФП и, соответственно, уменьшается объем средств ОФП. Изменение соотношения средств ОФП и СФП в зависимости от периода и структуры тренировочного года приведены в таблице.

Специфические закономерности, принципы и методика развития физических способностей - силовых, скоростных, координационных и др. рассматриваются в рамках дисциплины «Теория и методика физической культуры» (см.: Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт. 2003. - С. 106-190).

Примерное соотношение средств ОФП и СФП (%) в годовичном тренировочном цикле высококвалифицированных спортсменов (по С.М. Вайцеховскому)

| Средства физической подготовки | Периодизация годовичного цикла | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| | Первый цикл | | Второй цикл | |
| | Подготовительный период | Соревновательный период | Подготовительный период | Соревновательный период |
| Упражнения ОФП | 70 | 20 | 55 | 15 |
| Упражнения СФП | 30 | 80 | 45 | 85 |

8.3. Основные направления физической подготовки спортсмена

В рамках физической подготовки спортсмена условно выделяют 5 направлений, каждое из которых, в зависимости от вида спорта, может иметь первостепенное или второстепенное значение на каждом из этапов многолетнего тренировочного процесса-

1-е направление - развитие силовых способностей.

2-е направление - развитие скоростных способностей.

3-е направление - развитие координационных способностей.

4-е направление - развитие выносливости.

5-е направление - развитие гибкости

Понятия «силовые способности», «скоростные способности», «координационные способности», «выносливость», «гибкость», их виды и характеристику, факторы, определяющие уровень развития и проявления, задачи, средства и методы развития см. в книге: Теория и методика

физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М: Советский спорт, 2003. - С. 106-190.

Проверка теоретических знаний.

1. Определение понятий «физическая подготовка» и «физическая подготовленность». Структура физической подготовленности. Виды физической подготовки, их содержание и взаимосвязь с другими видами подготовки.

2. Основные направления физической подготовки спортсмена:

- развитие силовых способностей: понятие «силовые способности», их виды и характеристика. Факторы, определяющие уровень развития и проявления. Задачи, средства и методы развития силовых способностей;

- развитие скоростных способностей: понятие «скоростные способности», их виды и характеристика. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Задачи, средства и методы развития скоростных способностей;

- развитие координационных способностей: понятие «координационные способности», формы проявления и критерии оценки координационных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и особенности проявления. Задачи, средства и методы развития координационных способностей;

- развитие выносливости: понятие «выносливость», показатели и типы выносливости. Факторы, определяющие уровень развития и особенности проявления выносливости. Задачи, средства и методы развития выносливости;

- развитие гибкости: понятие «гибкость», ее виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления. Задачи, средства и методы развития гибкости:

9.2. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

9.1. Стратегия, тактика и техника соревновательной деятельности

Стратегия - система научных знаний о закономерностях, средствах и способах деятельности для достижения отдельных целей, руководствуясь общими соображениями.

Стратегия определяет общие закономерности подготовки и ведения соревновательной борьбы. Она должна учитывать все варианты подготовки и ведения соревновательной борьбы, альтернативные (как положительные, так и отрицательные) формы, средства и способы достижения результата.

Следует различать стратегию подготовки спортсмена и стратегию соревновательной деятельности.

Тактика — это теория и практика подготовки, организации и проведения специализированной деятельности для достижения целей в конкретных конфликтных ситуациях на основании принципов, схем и норм поведения, сформулированных исходя из определенных правил.

Тактика - это целенаправленные способы использования технических приемов в тактических действиях для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности (своей, партнеров и противника), а также условий среды.

В каждом виде спорта способы решения тактических задач специфичны и зависят от: правил соревнований; особенностей спортивной техники; традиций вида спорта; опыта спортсмена и др.

Особенностями тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта и особенностями соревнований. Исходя из этого, виды спорта распределены на 3 группы:

1-я группа: виды спорта, в которых спортсмены соревнуются не одновременно, т.е. отсутствует непосредственный контакт в процессе поединка, особенности тактики определяются последовательностью выступлений в соревнованиях (до или после основных конкурентов) -

индивидуальный характер.

2-я группа: виды спорта, характеризующиеся отсутствием непосредственного контакта, одновременностью начала состязания и возможностью коррекции соревновательной деятельности в процессе борьбы с соперниками - *групповой* характер.

3-я группа: виды спорта, характеризующиеся наличием непосредственного контакта, одновременностью начала (и окончания) состязания и ограниченной (лимит Бремента на принятие решения) возможностью коррекции соревновательной деятельности в процессе поединка — *командный, групповой и индивидуальный* характер.

В зависимости от квалификации соперников, их индивидуальных особенностей тактика может быть: алгоритмическая; вероятностная; эвристическая.

Алгоритмическая тактика - строится на заранее запланированных действиях и их преднамеренной реализации.

Вероятностная тактика - представляется действиями, в которых планируется определенное начало с последующими вариантами продолжения в зависимости от конкретных реакций соперника и партнеров по команде. Спортсмен переключается с действий, предварительно запланированных, на действия, наиболее соответствующие возникшей ситуации, т.е. действует преднамеренно-экспромтно.

Эвристическая тактика - строится на реагировании спортсменов в зависимости от создавшейся ситуации поединка. Спортсмен должен, мгновенно оценив ситуацию, действовать экспромтно. Это - наиболее сложный вариант действий.

В зависимости от тактических задач, действия в спортивном поединке могут быть направленными на: 1) подготовку; 2) нападение; 3) оборону.

Подготавливающие действия характеризуются: разведкой: выбором момента для начала активных действий: разгадыванием намерений противника; маскировкой замыслов; обманами, маневрированием.

Нападение осуществляется: атакующими действиями; контратакующими

действиями.

Оборона может быть: позиционной; маневренной; комбинированной.

9.2. Основные направления тактической подготовки спортсмена

1-е направление: *изучение сущности и основных положений спортивной тактики* **Задачи:**

1) сформировать знания об общих положениях тактики спорта и "тактики избранного вида спорта:

2) сформировать знание правил судейства и положения о соревнованиях в избранном виде спорта;

3) сформировать знание особенностей тактики в родственных видах спорта;

4) сформировать представление о тактическом опыте сильнейших спортсменов и способах разработки тактической концепции.

Средства: информация об общих положениях тактики спорта и тактики избранного вида спорта; о правилах судейства и положении о соревнованиях в избранном виде спорта; об особенностях тактики в родственных видах спорта; о тактическом опыте сильнейших спортсменов и способах разработки тактической концепции.

Методы: весь комплекс методов, направленных на приобретение знаний.

2-е направление: *овладение тактическими действиями*

Задачи:

1) подготовиться к реализации разработанной схемы прохождения соревновательной дистанции;

2) освоить подготовительные, наступательные и оборонительные действия;

3) совершенствовать навыки реализации тактических действий в преднамеренных, экспромтных и преднамеренно-экспромтных ситуациях;

4) осваивать сущность многообразных тактических ситуаций, характерных для соревновательной деятельности.

Это направление реализуется, сопряжено с овладением техникой

соревновательного упражнения, что позволяет сделать оптимальный выбор действий и успешно решить тактическую задачу.

Средства: специально-подготовительные и соревновательные упражнения, многократно выполняемые в строгом соответствии с разработанной схемой и при постоянном контроле над эффективностью двигательных действий. При этом учитывается скорость и время прохождения отрезков и дистанций; темп движений; расстояние, преодолеваемое в результате одного цикла движений; характер и величина развиваемых усилий и др.

Методы: словесные, наглядные, практические методы тактической подготовки.

В основе практических методов тактической подготовки лежит принцип моделирования деятельности спортсменов в соревнованиях. В циклических видах спорта это — схема распределения сил на дистанции. В сложнокоординационных видах спорта со строго регламентированной программой движений — последовательность исполнения элементов соревновательного упражнения, обусловленная подготовленностью спортсмена, рангом соревнований и другими факторами. Метод: *варьирование внешних условий* (создание облегчающих условий при освоении рациональных вариантов распределения сил во время выполнения соревновательного упражнения (лидирование, «корректирующая» информация о скорости передвижения, темпе движений); создание условий, осложняющих реализацию оптимального тактического плана при закреплении тактических навыков (выполнение заданий в непривычных условиях, введение дополнительных помех); выдерживание тактической схемы при существенной вариативности пространственно-временных и динамических характеристик движений, или, напротив, неожиданное изменение тактики по дополнительному сигналу, либо в связи с резко изменившейся ситуацией; необходимость реализации оптимальной тактической схемы при работе в условиях значительного и постоянно прогрессирующего утомления). В ситуационных видах спорта (единоборства и спортивные игры) разработаны

специальные методы, которые с различной степенью сходства моделируют специфическую деятельность спортсмена: *тренировка без противника, тренировка с условным противником, тренировка с партнером, тренировка с противником.*

3-е направление: *совершенствование тактического мышления*

Задачи:

- 1) развивать способность быстро воспринимать, адекватно осознавать и анализировать соревновательные ситуации;
- 2) развивать способность быстро и точно оценивать ситуацию и принимать решение в соответствии с создавшейся обстановкой и уровнем своей подготовленности;
- 3) развивать способность предвидеть действия противника (партнера по команде):
- 4) развивать способность рефлексивно отображать свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

Средства: упражнения на специальных снарядах, тренажерных устройствах, тренировочные и соревновательные поединки, их разбор и анализ.

Методы: практические методы тактической подготовки.

4-е направление: *изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности*

Задачи:

- 1) сформировать представление о вероятных противниках (и партнерах по команде);

Для решения этой задачи следует собрать и обработать определенную информацию:

- сведения о физической подготовленности соперников (партнеров по команде);
- сведения о технико-тактической манере ведения соревновательной борьбы;

- сведения об особенностях поведения в различных (благоприятных и неблагоприятных) условиях соревнований;
- сведения о личностных, моральных, волевых и психологических качествах;

2) сформировать представление о среде и условиях проведения предстоящих соревнований;

3) сформировать целостное представление о поединке.

Компоненты целостного представления о спортивном поединке:

1- осознание спортсменом собственной технико-тактической оснащенности, особенностей индивидуальной манеры, достоинств и недостатков подготовки:

2- понимание взаимосвязи между подготавливающими действиями и основными средствами ведения соревновательной борьбы;

3- понимание характера инициативы в поединке, места и значения таких тактических элементов, как внезапность, маневр, своевременность и др.;

4- понимание необходимости выдержки и разумного риска, знание вариантов поведения в различные моменты поединка, умение проводить разминку и регулировать психическое состояние;

5- овладение способностью противодействовать различным по стилю и силам соперникам;

6- понимание психотактической специфики соревновательной борьбы;

7- четкое представление о целях подготовки, участия в отдельных соревнованиях, в отдельном поединке; о возможности и реальности достижения поставленной цели и отдельных задач.

5 направление: *практическая реализация тактической подготовленности*

Задачи:

1) сформировать индивидуальный стиль ведения соревновательной борьбы;

2) сформировать способность решительно и своевременно воплощать принятые решения благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, среды, судейства, соревновательной ситуации.

В результате реализации этого направления у спортсмена должен быть сформирован определенный стиль ведения поединков.

Средства: соревновательные упражнения.

Методы: практические методы тактической подготовки; соревновательный.

Проверка теоретических знаний.

1. Понятия «стратегия» и «спортивная тактика». Особенности и виды спортивной тактики; направления тактической подготовки.

2. Задачи, средства и методы изучения, сущности и основных положений спортивной тактики.

3. Задачи, средства и методы овладения тактическими действиями.

4. Задачи, средства и методы, используемые для совершенствования тактического мышления.

5. Задачи, средства и методы, применяемые для изучения информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности.

6. Задачи, средства, методы, применяемые в процессе практической реализации тактической подготовленности.

10. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

10.1. Структура психологической подготовленности

Психологическая подготовка - это специализированный педагогический процесс совершенствования психических способностей и волевых качества спортсмена, обеспечивающих достижение оптимального уровня психической подготовленности и основанный на использовании физических

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

Воля как активная сторона сознания человека имеет три структурных компонента:

-познавательный (поиск правильных решений);

-эмоциональный (самоубеждение на основе моральных мотивов деятельности);

-исполнительный (регулирование фактического выполнения решения посредством сознательной самопринуждения).

В структуре *волевой подготовленности* выделяют следующие качества:

- 1) целеустремленность - ясное видение перспективной цели;
- 2) решительность и смелость - склонность к разумному риску в сочетании со своевременностью и обдуманностью решений;
- 3) настойчивость и упорство - т.е. способность к мобилизации функциональных резервов, активность в достижении целей и преодолении препятствий;
- 4) выдержка и самообладание - ясность ума, способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения;
- 5) самостоятельность и инициативность - собственный почин и новаторство.

В структуре *специальной психологической подготовленности* спортсмена следует выделять:

- 1) устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям, возникающим в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- 2) степень совершенства кинестетического и визуального восприятия различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- 3) способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- 4) способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- 5) совершенство пространственно-временной антиципации как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсмена;
- 6) способность к формированию в структурах головного мозга опережающих реакций, программ, предшествующих реальному действию, необходимость которого диктуется требованиями эффективной

соревновательной борьбы.

Уровень различных составляющих специальной психологической подготовленности в значительной мере определяется объемом и сосредоточенностью внимания (4 типа).

В процессе *контроля над психологической подготовленностью* оценивают следующие показатели:

1-й показатель - личностные, моральные и волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов (способность к лидерству; мотивация в достижении победы; умение концентрировать все силы в нужный момент; способность к перенесению высоких нагрузок; эмоциональная устойчивость; способность к самоконтролю и т.д.).

2-й показатель - стабильность выступления в соревнованиях, умение показывать лучшие результаты в главных соревнованиях.

3-й показатель - объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой вида спорта и различными соревновательными ситуациями.

4-й показатель - способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям).

5-й показатель - степень совершенства восприятия (визуального, кинестетического) параметров движений; способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации.

6-й показатель - возможность осуществления аналитической деятельности, сенсомоторных реакций; пространственно-временной антиципации; способность к формированию опережающих решений в условиях Дефицита времени.

10.2. Основные направления психологической подготовки

1-е направление - *формирование мотивации к занятиям спортом.*

Задачи:

- 1) формировать целенаправленную мотивацию к спортивному совершенствованию;
- 2) формировать активное творческое отношение к тренировочному процессу;
- 3) формировать осознание целей достижения высокого спортивного мастерства.

Реализация этих задач позволяет сформировать чувство ответственности, облегчает перенесение больших нагрузок и болевых ощущений, способствует изменению порогов чувствительности анализаторов, эффективной мобилизации ресурсов организма.

Средства: знания мировоззренческого, мотивационного и этического характера, т.е. знания, которые формируют верный взгляд на мир в целом, позволяют осмыслить сущность спортивной деятельности: общественный и личностный смысл спорта, вообще, и спортивных высших достижений, в частности; знания, способствующие воспитанию устойчивых мотивов и правил поведения; знания, составляющие научный базис подготовки спортсмена (принципы и закономерности спортивной подготовки, естественнонаучные и гуманитарные основы спортивной деятельности и т.п.): спортивно-прикладные знания, включающие в себя сведения о правилах спортивных соревнований, спортивной технике и тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической и психологической подготовки, методике построения тренировки, внутренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизнедеятельности и питания, о проведении восстановительных мероприятий, правилах контроля и самоконтроля, материально-технических, организационно-методических условиях занятий спортом и т.д. Физические упражнения (соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные), психологические средства.

Методы: весь комплекс методов формирования физической культуры

личности.

2-е направление - *воспитание волевых качеств.*

Задачи:

1. Воспитывать целеустремленность.
2. Воспитывать решительность и смелость.
3. Воспитывать настойчивость и упорство.
4. Воспитывать выдержку и самообладание.
5. Воспитывать самостоятельность и инициативность.

Средства: физические упражнения (соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные), медико-биологические и психологические средства.

Методы: весь комплекс методов формирования физической культуры личности.

Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы:

1. Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок.
2. Системное введение дополнительных трудностей.
3. Использование соревнований и соревновательного метода (соревнования с установкой на количественную или качественную сторону выполнения задания; соревнования в усложненных или непривычных условиях).
4. Последовательное усиление функций самовоспитания.

3-е направление - *совершенствование специализированных восприятий*

Задачи:

- 1) совершенствовать кинестетические восприятия параметров двигательных действий и окружающей среды;
- 2) совершенствовать зрительные восприятия параметров двигательных действий и окружающей среды.

Средства: физические упражнения (соревновательные, специально-

подготовительные, общеподготовительные), психологические средства.

Метод: идеомоторный.

Методические приемы:

1. Мысленное воспроизведение движений в точном соответствии с техническими характеристиками действий.

2. Концентрация внимания на выполнении конкретных элементов действий.

4-е направление - *совершенствование быстроты реагирования*

Смотри: Курамшин Ю.Ф. Скоростные способности и методика их развития //Теория и методика физической культуры: Учебник- / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - С. 136 - 141.

5-е направление - *совершенствование специализированных умений*

Задачи:

1) развивать способность дифференцировать и антиципировать пространственно-временные компоненты соревновательных ситуаций;

2) развивать способность адекватно определять направления, амплитуду, скоростные и ритмические характеристики действий - своих, противника и партнеров.

Средства: физические упражнения (соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные).

Методы: весь комплекс методов совершенствования двигательных навыков и развития физических способностей.

6-е направление - *регулирование психологической напряженности*

Задачи:

1) совершенствовать способность к предельной мобилизации возможностей функциональных систем, к предельному использованию энергетических ресурсов организма:

2) совершенствовать способность к быстрому переходу от относительно пассивных состояний к периодам предельной мобилизации функциональных

ресурсов, и наоборот.

Средства: физические упражнения (соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные), медико-биологические и психологические средства.

Методы: весь комплекс методов совершенствования двигательных навыков и развития физических способностей.

7-е направление - *вырабатывание толерантности к эмоциональному стрессу* Задачи:

- 1) формировать умение противодействовать сбивающим факторам;
- 2) формировать способность преодолевать затруднение деятельности ведущих анализаторов;
- 3) формировать устойчивость деятельности при лимите и дефиците пространства и времени;
- 4) формировать умение преодолевать информационный дефицит, вызванный ограничением или искажением информации;
- 5) формировать умение противодействовать эмоциональному утомлению.

Средства: физические упражнения (соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные), медико-биологические и психологические средства.

Методы: весь комплекс методов совершенствования двигательных навыков и развития физических способностей.

8-е направление - *управление стартовыми состояниями*

Задачи:

- 1) совершенствовать способность регулировать уровень психической напряженности;
- 2) формировать умение устранять негативные стартовые состояния;
- 3) формировать умение абстрагироваться от ситуации соревнований и противников.

Средства: физические упражнения (соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные), медико-биологические и психологические средства.

Методы: весь комплекс методов совершенствования двигательных навыков и развития физических способностей.

Проверка теоретических знаний.

1. Понятие «психологическая подготовка». Структура психологической подготовленности. Показатели уровня психологической подготовленности.

2. Задачи, средства и методы формирования мотивации к занятиям спортом.

3. Задачи, средства и методы воспитания волевых качеств.

4. Задачи, средства и методы совершенствования специализированных восприятий.

5. Задачи, средства и методы совершенствования быстроты реагирования.

6. Задачи, средства и методы совершенствования специализированных умений.

7. Задачи, средства и методы регулирования психологической напряженности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

8. Задачи, средства и методы совершенствования толерантности к эмоциональному стрессу-

9. Задачи, средства и методы управления стартовыми состояниями.

11. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

11.1. Техническая подготовка и структура технической подготовленности.

Техническая подготовка - это специализированный педагогический процесс совершенствования техники вида спорта, обеспечивающий достижение оптимальной технической подготовленности и основанный на использовании физических упражнений.

Техническая подготовленность ~ это степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

По степени освоения приемов и действий техническая подготовленность характеризуется тремя уровнями;

1-й уровень - наличие двигательных представлений о приемах и действиях и попыток их выполнения.

2-й уровень - возникновение двигательного умения.

3-й уровень - образование двигательного навыка.

Летательное умение отличают нестабильные и не всегда адекватные способы решения двигательной задачи, значительная концентрация внимания на выполнении отдельных движений, отсутствие автоматизированного управления ими.

Двигательный навык характеризуется стабильностью движений, их надежностью и автоматизированностью, соответственно, позволяющей концентрировать внимание на результате.

Техническую подготовленность следует рассматривать как составляющую единого целого, так как технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психологическими, тактическими, интеллектуальными возможностями спортсменов, а также условиями внешней среды, в которой выполняется действие.

Результативность техники обуславливается: эффективностью; стабильностью; вариативностью; экономичностью; минимальной тактической информированностью для соперника.

1) *эффективность техники* - это соответствие решаемым задачам, уровню физической, психической, тактической подготовленности, материально-техническому обеспечению тренировочного и соревновательного процесса, обеспечивающее высокий конечный результат.

2) *стабильность техники* - связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий соревнований, от функционального состояния

спортсмена;

3) *вариативность техники* - определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы;

4) *экономичность техники* - характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства;

5) *минимальная тактическая информированность техники для соперника* - является важным показателем результативности в спортивных играх и единоборствах.

В разных видах спорта ведущим будет тот или иной показатель результативности техники. Так, в *скоростно-силовых видах спорта* спортивная техника связана с созданием предпосылок к развитию максимальных показателей мощности и эффективным использованием для этого функциональных резервов, внешних сил и инерции.

В *циклических видах спорта* (связанных с проявлением выносливости) спортивная техника требует высокой эффективности стандартных, многократно повторяющихся движений с точки зрения их устойчивости, вариативности, экономичности.

В *сложнокоординационных видах спорта* спортивная техника определяется сложностью и красотой движений, их выразительностью и точностью.

В *спортивных играх и единоборствах* спортивная техника связана как с широтой технического арсенала, так и с умением выбирать и реализовывать эффективные двигательные действия в вариативных ситуациях при недостаточной информации и остром дефиците времени.

11.2. Основные направления технической подготовки

В структуре технической подготовленности выделяют *базовые и дополнительные* движения. Следовательно, техническую подготовку целесообразно осуществлять по двум направлениям.

1-е направление - *формирование базовых движений и действий.*

К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности данного вида спорта, без которых невозможно эффективное осуществление соревновательной борьбы с соблюдением существующих правил. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в том или ином виде спорта.

1-е направление реализуется на первых трех этапах многолетнего тренировочного процесса (этапы: начальной подготовки, предварительной базовой подготовки, специализированной базовой подготовки). Соответственно, в соревнованиях спортсменов относительно невысокой квалификации уровень технического мастерства и спортивный результат определяются совершенством выполнения базовых движений и действий, которые освоены в рамках первого и второго этапов процесса обучения двигательному действию (этапы: начального и углубленного разучивания).³

2-е направление - *формирование дополнительных движений и действий.*

Дополнительные движения и действия - это второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями. Дополнительные движения и действия формируют индивидуальную техническую манеру, стиль спортсмена.

2-е направление реализуется на 4-м и 5-м этапах многолетнего тренировочного процесса (этапы: максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранения достижений). Соответственно, дополнительные движения и действия должны быть освоены в рамках третьего этапа процесса обучения двигательному действию (этап закрепления и совершенствования⁴). Дополнительные движения и действия определяют индивидуальность конкретного спортсмена, являются решающим средством в спортивной борьбе.

11.3. Контроль над технической подготовленностью

Контроль над технической подготовленностью связан с использованием

специфических для каждого вида спорта показателей, позволяющих в совокупности оценить уровень технического мастерства спортсмена. Оцениваются следующие составляющие технической подготовленности:

- 1) *объем техники* - выявляют количество технических приемов, действий, освоенных и используемых спортсменом в процессе тренировочных занятий и соревнований;
- 2) *степень реализации объема техники в соревновательной обстановке* - определяется как отношение тренировочного объема к соревновательному;
- 3) *разносторонность технической подготовленности* - выявление разнообразия двигательных действий, освоенных и успешно используемых в процессе тренировки и на соревнованиях;

³ см. Моисеев Н.М. Структура процесса обучения двигательным действиям " Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - С. 98-101

⁴ см. Моисеев Н.М. Структура процесса обучения двигательным действиям / Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - С- 98-101

- 4) *эффективность технической подготовленности*, в том числе:
 - абсолютная (сопоставление техники спортсмена с эталонными параметрами);
 - сравнительная (сопоставление техники спортсменов различной квалификации);
 - реализационная (выявление степени реализации двигательного потенциала в соревновательных условиях);
- 5) *устойчивость к сбивающим факторам*, т.е. стабильность основных динамических и кинематических характеристик движений в условиях действий сбивающих факторов физического (утомление) и психического

характера (напряженность соревновательной деятельности, поведение болельщиков и др.).

При осуществлении контроля над техническим мастерством используют 3 вида оценок:

интегральная оценка - выявление степени реализации двигательного потенциала спортсмена в соревновательной деятельности:

дифференциальная оценка - выявление эффективности некоторых основных элементов техники:

дифференциально-суммарная оценка — оценивание эффективности отдельных элементов техники и расчет суммарного показателя технического мастерства.

При *этапном контроле* технической подготовленности фиксируются изменения в технике, наступающие в силу кумулятивного эффекта в процессе тренировки.

В *текущем контроле* определяются изменения в отдельных фазах, частях, элементах движений, наступающие в связи с использованием различных программ тренировки в мезо- и микроциклах.

В *оперативном контроле* выявляются изменения в технике, связанные со срочными реакциями на физические нагрузки в отдельном занятии.

Проверка теоретических знаний.

1. Понятия: «спортивная техника», «техническая подготовка», «техническая подготовленность», «техническое мастерство», их взаимосвязь. Структура и уровни технической подготовленности.

2. Основные направления технической подготовки.

3. Контроль над технической подготовленностью: составляющие технической подготовленности, виды оценок.

12. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ (ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ) ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

12.1. Понятия: «интеллектуальная подготовка», «интеллектуальная

подготовленность». Система интеллектуальных умений и навыков, их роль в подготовке спортсмена на разных этапах многолетней подготовки.

Под интеллектуальной (теоретической) подготовкой следует понимать педагогический процесс, направленный на формирование: системы знаний, сконцентрированных в специализированных научных дисциплинах, сложившихся в сфере спорта; системы знаний гуманитарных, естественнонаучных дисциплин., связанных с познанием и научным обеспечением спортивной практики; системы интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей в процессе спортивной деятельности.

Этот вид подготовки охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей.

Интеллектуальная подготовленность отражает познавательную деятельность спортсмена, включающую в себя знания и приобретенный опыт, а также способность к дальнейшему его усовершенствованию и применению на практике.

Интеллектуальная подготовка имеет самое прямое отношение к формированию мотивации спортсменов, его волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей. Будучи тесно связанной, с другими компонентами спортивного мастерства, она включает в себя два важных раздела: интеллектуальное (теоретическое) образование и развитие интеллектуального вида спорта.

12.2. Основные направления интеллектуальной подготовки спортсмена.

1-е направление - интеллектуальное образование

В содержание интеллектуального образования входит совокупность

разнообразных знаний, необходимых для осуществления успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Для реализации этого направления необходимо решить следующие **задачи:**

1) *сформировать знания мировоззренческого, мотивационного и этического характера*, т.е. знания, которые формируют верный взгляд на мир в целом, позволяют осмыслить сущность спортивной деятельности; общественный и личностный смысл спорта, вообще, и спортивных высших достижений, в частности;

2) *сформировать знания, способствующие воспитанию устойчивых мотивов и правил поведения:*

3) *сформировать знания, составляющие научный базис подготовки спортсмена* (принципы и закономерности спортивной подготовки, естественнонаучные и гуманитарные основы спортивной деятельности и т.п.);

4) *сформировать спортивно-прикладные знания*, включающие в себя сведения о правилах спортивных соревнований, спортивной технике и тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической и психологической подготовки, методик - построения тренировки, внутренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизнедеятельности и питания, о проведении восстановительных мероприятии, правилах контроля и самоконтроля, материально-технических, организационно-методических условиях занятий спортом и т.д.

Средства: комплекс знаний, которые необходимо сформировать.

Методы: лекции, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы.

Передача и усвоение знаний в процессе теоретических занятий происходит в тех же формах, какие характерны для умственного образования. Непосредственно на теоретических занятиях деятельность направлена на формирование у спортсменов сознательного и активного отношения к выполнению тренировочных заданий, обеспечивающих повышение уровня

физической, технической, тактической, психологической подготовленности, выбору рациональных способов соревновательной борьбы в условиях состязаний и т.п.

2-е направление - развитие интеллектуальных способностей

По мере повышения уровня спортивных достижений возрастают и требования к интеллектуальным способностям спортсмена, которые развиваются и совершенствуются лишь в той мере, в какой спортсмен интеллектуально активен. Отсюда вытекает необходимость специальной организации и целенаправленного стимулирования интеллектуальной деятельности спортсмена.

Интеллектуальные способности обеспечивают не только готовность спортсмена к усвоению и использованию знаний, опыта в организации поведения и спортивной деятельности, но и способность мыслить самостоятельно, творчески, продуктивно.

В интеллектуальных способностях спортсмена можно выделить некоторые компоненты, которые имеют значение во всех видах спорта, и, в то же время, *проявляются в разной мере в зависимости от специфики спортивной специализации.*

Задачи развития интеллектуальных способностей спортсмена:

1) *развивать способность к концентрации внимания на познании закономерностей спортивной подготовки и эффективном решении задач в процессе тренировки и соревнований;*

2) *развивать способность к быстрому усвоению специальных знаний и оперированию ими в ходе спортивной деятельности;*

3) *развивать способность к оперативной переработке информации (полученной в результате наблюдений, восприятий; и реализации ее в соответствующих действиях;*

4) *развивать способность к запоминанию, сохранению и воспроизведению информации;*

5) *развивать способность к мышлению, обеспечивающая продуктивность умственной деятельности спортсмена, особенно в сложных*

ситуациях (скорость и гибкость протекания мыслительных процессов, самостоятельность мышления, широта и глубина ума, последовательность мысли и др.):

б) *развивать способность действовать и принимать решения с определенным упреждением в отношении ожидаемых событий.*

Средства: физические упражнения, психологические средства.

Методы: весь комплекс методов формирования физической культуры личности.

Развитие интеллектуальных способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта, осуществляется путем выполнения специальных заданий и реализации способов организации занятий, побуждающих спортсмена к творческим проявлениям при создании новых вариантов техники движений, разработке оригинальной тактики состязаний, совершенствованию средств и методов подготовки.

Интеллектуальную (теоретическую) подготовку в отдельных видах спорта необходимо планировать так, чтобы эти занятия были органически связаны с практическими. Вопросы, связанные с планированием тренировок, желательно рассматривать в начале периода, чтобы спортсмены могли точнее представить план предстоящей работы, а затем и оценить ее. *Проверка теоретических знаний.*

1. Понятия: «интеллектуальная подготовка», «интеллектуальная подготовленность». Система интеллектуальных умений и навыков, их роль в подготовке спортсмена на разных этапах многолетней подготовки.

2. Основные направления интеллектуальной подготовки спортсмена.

3. Формы проведения интеллектуальной подготовки и критерии их выбора.

4. Взаимосвязь интеллектуальной подготовки с другими видами подготовки спортсмена.

13. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

13.1. Понятия «интегральная подготовка», «интегральная подготовленность», их структура.

Интегральная подготовка - это процесс, направленный на объединение, координацию и комплексную реализацию в условиях тренировочной и соревновательной деятельности различных компонентов подготовленности спортсмена — технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной, качеств и способностей, обеспечиваемых применением узконаправленных средств аналитического характера и по своей структуре не всегда в полной мере отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности.

Интегральная подготовленность характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности.

В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. Например, в спортивных играх, чтобы играть хорошо, команда должна играть мною на протяжении всего года. Выполнение упражнений на технику, или развитие силы, или улучшение гибкости, или совершенствование отдельных тактических элементов и т. д. не могут заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в играх полностью раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется взаимосвязь и взаимопонимание между ними, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоничное развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для данного вида спорта.

Особое внимание интегральной подготовке уделяется также в спортивных единоборствах. В фехтовании, боксе, во всех видах борьбы нельзя подготовить спортсмена без боевой практики во многих соревнованиях.

Не так велико значение интегральной подготовки для спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, в которых общее

количество технических приемов и тактических действий, в целом, ограничено, а основной объем тренировочной работы циклического характера по форме, особенностям функционирования систем организма максимально приближен к соревновательному.

13.2. Основные направления интегральной подготовки

В процессе интегральной подготовки, наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование всех сторон подготовленности, целесообразно выделить и ряд частных направлений, связанных с сопряженным совершенствованием нескольких компонентов готовности спортсмена к достижению результата.

1-е направление - комплексная подготовка;

2-е направление – технике - физическая подготовка;

3-е направление – технико - тактическая подготовка;

4-е направление – тактике - физическая подготовка;

5-е направление – психолого - физическая подготовка и т.п.

Средства: соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня; специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

Методы: соревновательный; сопряженный; специфические методы различных видов подготовки.

Методические приемы:

1) облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств; уменьшение количества игроков на площадке; организация соревнований с более слабыми или «удобными» соперниками; принудительное моделирование или гонка за лидером и др.:

2) усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, ринга, ковра; проведение соревнований в другой климатической зоне, с более сложным противником и др.;

3) интенсификация соревновательной деятельности посредством

увеличения размеров поля или площадки, уменьшения времени владения мячом, увеличения продолжительности соревновательной деятельности, Утяжеления снарядов и т.д.

Проверка теоретических знаний.

1 Понятия «интегральная подготовка», «интегральная подготовленность», их структура.

2. Основные направления интегральной подготовки.

14. ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ⁵

14.1. Понятие о спортивном отборе и спортивной ориентации

Спортивная ориентация и спортивный отбор представляют две стороны одного педагогического процесса в физическом воспитании, но не являются однозначными понятиями.

Под спортивным отбором следует понимать процесс выбора из группы обследуемых таких лиц, которые в наибольшей мере соответствуют по своим способностям, подготовленности и другим критериям (возрасту, здоровью и т.д.) требованиям избранного вида спорта и могут в дальнейшем в процессе тренировки достичь в этом виде спорта спортивного наивысшего мастерства; либо способных показывать на ответственных соревнованиях максимальные для себя спортивные достижения и проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

Спортивный отбор - это система специфических требований вида спорта к личности на самом высоком уровне мастерства, на средней и низшей его ступени, позволяющая на основе комплексной оценки прогнозировать вероятность достижения успеха конкретной личностью.

Отбор в спорте возможен в том случае, когда существует избыток претендентов, которые, скажем, изъявили желание заниматься тем или иным видом спорта.

Однако следует иметь в виду, что избыток претендентов является типичной, но не единственно возможной ситуацией для проведения

спортивного отбора.

Например, в тех случаях, когда кандидатов на участие в крупнейших соревнованиях меньше, чем мест в сборной команде страны, но их спортивные результаты намного ниже мировых - разумнее воздержаться от включения таких спортсменов в основной состав, т.к. это может причинить больше вреда, чем пользы.

Таким образом, в дополнение к вышеперечисленным определениям «спортивного отбора», можно добавить следующее:

Спортивный отбор — это в основном комплекс педагогических мероприятий, форма и содержание которых вытекают из целей и задач, в связи с которыми он проводится.

⁵По Ю.Ф. Курамшину (из неопубликованных материалов)

Под спортивной ориентацией следует понимать процесс определения перспективных направлений достижения спортсменом высшего спортивного мастерства, основанный на изучении его задатков и способностей.

Ориентацию на спортивную деятельность следует рассматривать как готовность спортсмена (в т.ч. и будущего спортсмена) к: 1) занятиям, определенным видом спорта; 2) выбору узкой спортивной специализации в пределах данного вида спорта (спринтер-стайер, защитник-нападающий); 3) определению индивидуальной структуры многолетней подготовки, динамики нагрузок и темпов роста достижений; 4) установлению ведущих факторов подготовленности к соревновательной деятельности, способных оказать решающее влияние на уровень спортивных результатов.

Таким образом, можно заключить, что спортивная ориентация охватывает весь многолетний тренировочный процесс, и на каждом из его этапов решает определенные задачи с помощью специфических средств.

Выделяют две стадии в спортивной ориентации: 1) стадия подготовки решения о выборе вида спорта для углубленных занятий; 2) стадия целенаправленной и многосторонней связи спортсмена в сфере спорта

высших достижений.

Спортивная ориентация как процесс, включает в себя:

- 1) спортивное просвещение - ознакомление детей со специфическими особенностями того или иного вида спорта;
- 2) спортивную консультацию - организацию и проведение работ по выявлению индивидуальных способностей детей применительно к данному виду спорта;
- 3) начальный отбор, конкурсный набор или советы, рекомендации ребенку по выбору - спорта, основанные на знании его возможностей в данном виде;
- 4) спортивную адаптацию - сам процесс тренировки в избранном виде спорта.

Следовательно, спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Спортивный отбор исходит из требований вида спорта, с учетом которых осуществляется отбор наиболее пригодных для него людей.

14.2. Классификация отбора в спорте

Под классификацией понимают распределение явлений, объектов, событий по некоторым признакам.

Если использовать такой подход, надо, прежде всего, выявить признаки классификации. Вполне понятно, что выбор того или иного классификационного признака должен быть обоснован с позиции их существенности для рассматриваемых явлений.

Авторы пытались выделить характерные виды отбора. Однако в качестве основания для классификации обычно выбирались 1-2 признака. В результате классификации получались неполные и не охватывали многие виды отбора.

Наиболее полная классификация - 26 видов отбора - была дана Ю.Ф. Курамшиным (1983) на основе семи классификационных признаков: цель

отбора; условия проведения отбора; характер и количество применяемых методов для оценки спортивной одаренности: продолжительность отбора; степень ориентации на будущий вид спортивной деятельности; этап проведения; организационная структура спортивного движения, где проводится отбор.

Виды отбора

По цели отбора различают:

- 1) отбор детей и подростков для занятий избранным видом спорта и для дальнейшего спортивного совершенствования в нем;
- 2) отбор кандидатов в сборные команды (юношеские, молодежные, взрослые):
- 3) отбор для участия в соревнованиях: преолимпийский отбор - направлен на комплектование ближайшего олимпийского резерва; олимпийский - на комплектование сборной команды для участия в ответственных международных соревнованиях.

По условиям проведения отбора:

- 1) естественный отбор - вследствие отсева самих занимающихся в процессе тренировочных занятий;
- 2) стандартизированный отбор, который связан с применением специальных методик, содействующих повышению его эффективности.

По характеру и количеству применяемых методов для оценки спортивной одаренности:

- 2) психологический отбор;
- 3) физиологический отбор;
- 4) биохимический отбор;
- 5) генетический отбор;
- 6) комплексный отбор.

По продолжительности отбора:

- 1) краткосрочный (экспресс) отбор;
- 2) среднесрочный отбор;

3) долгосрочный отбор;

По степени ориентации на будущий вид спортивной деятельности:

1) межвидовой - это отбор, который направлен на поиск и выявление лиц, способных к занятиям несколькими родственными видами спорта;

2) видовой - это отбор, который связан с выявлением детей, подростков и юношей, способных к занятиям тем или иным видом спорта;

3) внутривидовой отбор - это отбор, который предполагает выявление склонностей, способностей конкретного спортсмена в рамках определенного вида спорта.

По этапу проведения:

1) начальный (предварительный) отбор:

2) текущий отбор:

3) заключительный (итоговый, завершающий) отбор.

По организационной структуре спортивного движения, где проводится отбор:

1) в спортивных классах:

2) в ДЮСШ;

3) в ДЮСШОР;

4) в ШВСМ.

Все рассмотренные виды отбора тесно взаимосвязаны между собой, и дополняют друг друга.

Спортивный отбор - это не однократное мероприятие, а многократный, многолетний процесс, охватывающий все этапы спортивной подготовки. Он тесно связан со спортивной ориентацией, поскольку и она также охватывает весь процесс многолетней подготовки спортсменов.

14.3. Общая схема управления процессом отбора

Спортивный отбор и ориентацию в процессе многолетней подготовки целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями.

Эффективность функционирования системы отбора и ориентации в

целом во многом зависит от качества управления этим процессом на каждом этапе многолетней тренировки.

Управление - это целенаправленный процесс руководства со стороны отдельных лиц (организаций) определенным объектом (индивидам коллективом, организацией), обеспечивающий выполнение поставленных задач и достижение желаемого эффекта.

В самом общем виде управление представляет собой замкнутый цикл тесно взаимосвязанных действий по выработке, реализации и контролю - стадии управления процессом спортивного отбора (по Ю.Ф. Курамшину):

1стадия: Определение модельных характеристик, требований, которым должен соответствовать в будущем спортсмен (или команда) в данном виде спорта, к примеру, на каком-либо этапе многолетнего тренировочного процесса. В каждом случае необходимые качества, свойства, показатели определяются с учетом их влияния на спортивные достижения детей в данном возрасте. Эта стадия заканчивается разработкой количественных (или качественных) нормативов тех показателей, которые необходимы для успешного совершенствования в избранном виде спорта.

2стадия: Выявление и оценка наиболее значимых при отборе спортивно важных качеств, способностей у индивида. На основе их измерения (в прошлом или в данный момент времени) имеется возможность определить; что из себя представлял этот индивид в прошлом и что он представляет из себя в данный момент.

3стадия: Прогнозирование спортивно важных качеств, свойств, признаков, обуславливающих успех в данном виде спорта (или спортивных результатов), т.е. определение потенциальных возможностей индивида в будущем.

4стадия: Сравнение фактических (если отбор носит кратковременный характер), прогнозируемых и моделируемых характеристик заданных), высшающих в качестве критериев отбора. Данная стадия заключается в оценке соответствия будущих результатов, свойств, качеств индивида в избранном виде спорта, нормативным показателям на каком-либо этапе

многолетней подготовки, служащим основой для оценки его способностей при отборе.

5 стадия: Принятие решения. Суть ее состоит в том, чтобы оценивать спортивную пригодность спортсменов в будущей спортивной специализации (целесообразности занятий данным видом спорта, участия в соревнованиях, включения в состав сборной команды и т.д.).

Проверка теоретических знаний.

1. Понятие о спортивном отборе. Классификация отбора в спорте. Общая схема управления процессом отбора. Критерии, методы и организация отбора.

2. Понятие о спортивной ориентации. Стадии спортивной ориентации. Критерии, методы и организация спортивной ориентации.

3. Теоретико-методологические основы спортивного отбора и спортивной ориентации.

4. Взаимосвязь между стадиями и этапами ориентации и отбора в процессе многолетней подготовки.

15. ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫЕ И ВНЕСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

15.1. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки

В спортивной практике широко применяются разнообразные дополнительные средства, способные интенсифицировать процессы восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок, повысить общую и специальную работоспособность при выполнении тренировочной работы, обеспечить более полную мобилизацию функциональных резервов, а более эффективную адаптацию организма спортсменов.

Все средства восстановления и стимуляции работоспособности, которые используются в спортивной тренировке, могут быть условно объединены в три основные группы: педагогические, психологические а медико - биологические.

Педагогические средства восстановления позволяют управлять работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности. Возможности педагогических средств многообразны. Здесь следует отметить подбор, вариативность и особенности сочетания методов и средств в процессе построения программ тренировочных занятий, разнообразие и особенности сочетания нагрузок при построении микроциклов и т. д.

Психологические средства и методы (аутогенная и психорегулирующая тренировка, внушенный сон-отдых, самовнушение и др.) получили в последние годы широкое распространение. С помощью психологических воздействий удается снизить нервно-психическую напряженность, состояние психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию, сформировать четкую установку на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ, довести до границ индивидуальных возможностей напряжение функциональных систем, участвующих в работе.

Медико-биологические средства (электропроцедуры, световые облучения, гидропроцедуры, ультразвуковые процедуры, массаж, суховоздушная и парная бани, некоторые фармакологические средства и др.) могут способствовать повышению резистентности организма к нагрузкам, более быстрому снятию острых форм общего и местного утомления, эффективному восполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению работоспособности, устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям.

Оптимальной формой использования всех восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в единой комплексной процедуре. Такой подход увеличивает эффективность общего воздействия нескольких средств за счет взаимного усиления их специфически направленных влияний.

Планирование восстановительных и стимулирующих работоспособность процедур необходимо строго увязывать с конкретными задачами, стоящими в

процессе подготовки. Указанные средства условно могут применяться на трех уровнях: этапном, текущем и оперативном.

Этапный уровень связан с нормализацией функционального состояния спортсменов, их быстрейшим физическим и психическим восстановлением после выполнения программ тренировочных макроциклов, завершающихся ответственными соревнованиями, особо напряженных этапов и периодов подготовки. Восстановительные мероприятия в этом случае носят комплексный характер, включают разнообразные средства педагогического, психологического и медико-биологического характера, органически увязанные в программах специально планируемых восстановительных микроциклов.

Мероприятия *текущего уровня* направлены на оптимизацию состояния организма спортсменов при выполнении программ мезо- и микроциклов, отдельных соревнований. Восстановительные и стимулирующие работоспособность процедуры в этом случае носят относительно локальный характер, органически увязываются с величиной и характером тренировочных нагрузок. Основные трудности здесь связаны с необходимостью постоянного анализа факторов, определяющих работоспособность спортсменов, особенностей развития утомления и протекания восстановительных мероприятий.

Задачей *оперативного уровня* применения стимулирующих и восстановительных средств является срочное стимулирование работоспособности с целью успешного выполнения программы одного занятия, комплекса тренировочных упражнений, проявления высокой работоспособности в отдельном соревновательном старте, схватке, поединке. С этой целью используют средства избирательного воздействия, однако их объем сокращается для большей оперативности в ограниченных по времени условиях тренировочного занятия или соревнования.

15.2. Построение системы подготовки и соревновательной деятельности в связи с факторами природной среды

В современном спорте на организм человека воздействуют многообразные факторы природной среды:

1. Условия среднегорья и высокогорья

Систематическое применение тренировки в горных условиях. Приводит к адаптации организма спортсменов и снижению эффективности относительно стандартных вариантов тренировки в горах. Поэтому возникли новые приемы использования подготовки в условиях среднегорья и высокогорья: кратковременные выезды с предельными нагрузками для "расшатывания" привычного стереотипа и выхода на новый уровень мобилизации функциональных ресурсов и адаптации организма к тренировочным воздействиям; различные комбинации равнинной и горной подготовки - 2 выезда в горы по 10 дней с недельным перерывом; 3-4 подъема на высоту более 3000 м по 3 - 4 дня, которые чередуются с 2 - 3-дневным пребыванием спортсменов на меньших высотах, и др. (Ф.П. Суслов, 1985).

В последние годы в практике подготовки спортсменов стали использоваться различные варианты гипоксической (дыхание газовой смесью, содержащей 12 - 16 об. % кислорода) и гипероксической (дыхание смесью, в которой количество кислорода составляет 40 - 60 об. % и более) тренировки.

Интенсивная гипоксическая тренировка при дыхании газовыми смесями с пониженным содержанием кислорода приводит к изменениям в организме спортсменов, идентичных тем, которые наблюдаются в результате тренировки в условиях среднегорья, и высокогорья: при стандартных нагрузках уменьшается частота сокращений сердца, увеличивается кислородный пульс, снижается количество лактата в крови, увеличивается максимальное потребление кислорода.

2. Условия жаркого и холодного климата

Из всех физических способностей от уровня внешних температур в первую очередь зависит выносливость при выполнении относительно длительной работы. Известно, что около 75 % энергии, вырабатываемой в процессе интенсивной работы, уходит в виде тепла во внешнюю среду.

Наиболее активным средством теплоотдачи является испарение в результате вдыхания и выдыхания, а также диффузии жидкости через кожу. При высокой внешней температуре исчезает физиологически эффективное различие между внутренней температурой тела и внешней, что приводит к повышению теплоотдачи.

Необходимо также учитывать потери электролитов и жидкости, которые имеют место при нагрузках, связанных с проявлением, выносливости, в условиях жары. Недостаточность жидкости приводит к увеличению температуры тела и снижению работоспособности. Недостаточность электролитов приводит к уменьшению способности организма задерживать жидкость, что также отрицательно сказывается на способности переносить нагрузки.

Для профилактики отрицательных явлений, связанных с выполнением напряженной работы в условиях жары, необходимо часто принимать небольшие порции воды (200 - 300 мл каждые 15-20 мин). В воде должно содержаться около 3 г натрия хлорида на 1 л.

Когда спортсменам приходится выезжать на соревнования из прохладного или умеренного климата в страны с теплым или жарким климатом, то необходимо предусмотреть предварительную их акклиматизацию. Обычно для этого достаточно 5 - 8 дней тренировки при 2 - 3-часовых ежедневных занятиях.

Соревнования и тренировочные занятия в условиях низких температур представляют собой значительно меньшую проблему. В условиях низких температур изоляционная способность кожи из-за сужения сосудов может увеличиться в 5 - 6 раз. Необходимо избегать простудных заболеваний вследствие резких перепадов температур и переохлаждения. Большое внимание должно уделяться экипировке и двигательной активности. При условии рациональной мышечной деятельности можно обеспечить рациональную теплоотдачу даже при очень низких температурах, что объясняется способностью организма человека многократно интенсифицировать обменные процессы.

3. Географический пояс и погодные условия

При пересечении нескольких часовых поясов происходит рассогласование суточных ритмов психофизиологических функций с новым поясным временем. В первые дни привычные ритмы не согласуются со сменой Дня и ночи в новом месте жительства, т. е. отмечается внешний десинхроноз: в дальнейшем в силу разного времени перестройки функций организма происходит их рассогласование - внутренний десинхроноз

Существует три фазы временной адаптации. Первая фаза - (первичные реакции адаптации) продолжаются около суток. Она характеризуется наличием стресс-синдрома с существенным отклонением конечных приспособительных эффектов от константного уровня. Вторая (основная) фаза адаптации длится около недели. При этом происходит первоначальная перестройка функций организма и его регуляторных систем с включением компенсаторно-приспособительных реакций. Третья фаза (завершение реакции адаптации) длится 2-3 недели. За это время постепенно восстанавливаются конечные приспособительные эффекты, устанавливается стабильный уровень функционирования основных систем организма, и завершается формирование гомеостаза.

Выраженность и продолжительность указанных фаз зависят от количества пересеченных временных поясов. При пересечении 2-3 временных поясов изменение функционального состояния организма носит умеренный характер, временная адаптация протекает достаточно быстро. При пересечении 5-8 часовых поясов суточный ритм функции организма существенно нарушается, и процесс адаптации более продолжителен.

При теплой комфортной погоде можно сократить продолжительность разминки, несколько снизить ее интенсивность. При холодной, соответственно, увеличить продолжительность и интенсивность. При сильном ветре иногда требуется существенная коррекция техники и тактики соревновательной деятельности в видах спорта, зависящих от погоды - парусном, горнолыжном, велосипедном, гребле, футболе и др. При низких температурах изменяются программы занятия, может быть поставлен вопрос

об изменении программы соревнований. При дожде переносятся соревнования по велосипедному спорту, проводимые на открытых треках.

Эффективность работы различных функциональных систем в процессе тренировочной и соревновательной деятельности также в значительной степени зависит от погодных условий. Например, улучшение условий скольжения и уменьшение ветра приводят не только к увеличению скорости передвижения, но и к снижению энергозатрат.

15.3. Материально-техническое, научное и организационно-педагогическое обеспечение подготовки и соревнований

Тренажерное оборудование позволяет эффективно развивать разнообразные двигательные качества и способности, совмещать совершенствование технических умений, навыков и физических способностей в процессе спортивной тренировки, создавать необходимые условия для точного контроля и управления важнейшими параметрами тренировочной нагрузки.

Тренажеры, применяющиеся в настоящее время в спортивной практике, могут быть разделены на пять основных групп: тренажеры, работающие по принципу облегчающего лидирования; лидирующие устройства, обеспечивающие спортсмену заданную скорость движения при выполнении тренировочных упражнений, формирование рационального темпа и ритма движений: тренажеры, позволяющие совместить процесс развития различных физических способностей с техническим совершенствованием; конструкции, позволяющие оптимизировать процесс развития силовых способностей; тренажеры, создающие условия для одновременного проявления и развития силовых способностей и подвижности в суставах.

3 системе *научного обеспечения* тренировочного процесса выделяют следующие основные направления:

1. Совершенствование организационных и материально-технических основ подготовки.
2. Оптимизация планирования структурных единиц тренировочного

процесса (отдельных дней тренировки, микро - и мезоциклов, периодов и макроциклов, этапов многолетней подготовки).

3. Прогнозирование спортивных достижений отдельных спортсменов и команд.

4. Диагностика и моделирование подготовленности и соревновательной деятельности, разработка рекомендаций по индивидуальной ориентации и коррекции тренировочного процесса.

5. Оптимизация планирования соревновательной деятельности.

Проверка теоретических знаний.

1. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки.

2. Построение системы подготовки и соревновательной деятельности в связи с факторами природной среды.

3. Материально-техническое, научное и организационно-педагогическое обеспечение подготовки и проведения соревнований.

Учебно-исследовательская работа студента по дисциплине «Теория спорта» (УИРС)

Учебно-исследовательская работа студента предназначена для закрепления теоретических знаний и приобретение профессиональных навыков тренерской деятельности.

Задания выполняются на материале вида спорта, избранного студентом в качестве предмета углубленной специализации во время обучения в вузе⁶.

Задания носят творческий характер, что дает возможность студенту моделировать разнообразные учебные ситуации и находить наиболее эффективные способы их реализации.

Задание 1. Каждому студенту необходимо разработать фрагмент перспективного плана⁷, где должны быть указаны:

1) спортивная характеристика;

2) цель многолетней спортивной тренировки;

3) этапы подготовки и их продолжительность;

4) *основные соревнования на календарный год в рамках одного из этапов:*

⁶Задание выполняются в ученической тетради(12 листов)

⁷Фрагмент перспективного плана тренировочного процесса на календарный год разрабатывается для условного или реального спортсмена (по выбору студента)

5) *спортивно-технические показатели на календарный год в рамках одного из этапов;*

6) *главные направления тренировочного процесса на календарный год в рамках одного из этапов;*

7) *распределение занятий, соревнований и отдыха на календарный год в рамках одного из этапов;*

8) *основные средства тренировки на календарный год в рамках одного из этапов;*

9) *ориентировочный объем тренировочной нагрузки (в количественных показателях) на календарный год в рамках одного из этапов;*

10) *контрольные нормативы, характеризующие различные стороны подготовленности спортсмена:*

11) *врачебный контроль.*

**** Примечание:** *Форма выполнения задания 1 в Приложении 1.*

Задание 2. Выбрать вариант построения тренировочного процесса в течение календарного года (одно-, двух - или трехцикловый) и разработать структуру подготовительного, соревновательного и переходного периодов (на основании задания 1).

**** Примечание:** *Форма выполнения заданий 2-9 в Приложении 2.*

Задание 3. Сформулировать задачи физической подготовки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах, подобрать средства и методы.

Задание 4. Сформулировать задачи тактической подготовки на календарный год, определить средства и методы.

Задание 5. Сформулировать задачи психологической подготовки на

календарный год, подобрать средства и методы.

Задание 6. Сформулировать задачи технической подготовки на календарный год, подобрать средства и методы.

Задание 7. Сформулировать задачи интеллектуальной подготовки на календарный год, подобрать средства и методы.

Задание 8. Сформулировать задачи интегральной подготовки на календарный год, подобрать средства и методы.

Задание 9. Распределить нагрузку в подготовительном, соревновательном и переходном периодах тренировочного процесса.

Задание 10. Оформить динамику нагрузки графически.

*** Примечание: Форма выполнения задания 10 в Приложении 3.*

Технология выполнения УИРС

Задание 1.

- В разделе «Спортивная характеристика» следует указать: вид спорта, пол, возраст, спортивную квалификацию (разряд или другой показатель, специфический для вида спорта), уровень подготовленности (высокий, средний, низкий), спортивный стаж (в том числе в избранном виде спорта).

- Раздел «Цель многолетней спортивной тренировки» позволяет планировать тренировочный процесс в соответствии с реальными условиями, конкретизировать средства и методы подготовки конкретного спортсмена. Например, подготовка чемпиона города (цель многолетней спортивной тренировки - подготовить чемпиона города) будет существенно отличаться от подготовки чемпиона мира (цель многолетней спортивной тренировки - подготовить чемпиона мира) и по используемым средствам и методам, и по структуре тренировочного процесса, и по календарю соревнований.

Раздел «Этапы подготовки и их продолжительность» содержит названия этапов многолетнего тренировочного процесса и временные границы каждого этапа, типичные для избранного вида спорта (см.: §5).

Раздел «Основные соревнования на календарный год в рамках из этапов» должен отражать календарь соревнований на календарный год в

рамках одного из этапов многолетнего тренировочного процесса (по выбору студента)

- Раздел «Спортивно-технические показатели на календарный год в рамках одного из этапов» содержит информацию о планируемом виде контроля и результатах, которые должен продемонстрировать спортсмен (см.: §6).

В разделе «Главные направления тренировочного процесса на календарный год в рамках одного из этапов» следует указать по одному из направлений каждого вида подготовки спортсмена, которое, по мнению студента, является ведущим на данном этапе многолетнего тренировочного процесса (см.: §§8-14).

- Раздел «Распределение занятий, соревнований и отдыха на календарный год в рамках одного из этапов» должен содержать сведения о планируемых занятиях по общей к специальной подготовке, количестве дней соревнований и отдыха, типичных для подготовки в избранном виде спорта для данного этапа многолетнего тренировочного процесса.

- В разделе «Основные средства тренировки на календарный год в рамках одного из этапов» указывают средства подготовки спортсмена, типичных для подготовки в избранном виде спорта для данного этапа многолетнего тренировочного процесса. В зависимости от спортивной характеристики, цели и этапа многолетнего тренировочного процесса, состав и количество средств будет различным (см.: §§8-14).

- Раздел «Ориентировочный объем тренировочной нагрузки (в количественных показателях) на календарный год в рамках одного из этапов» отражает планируемое количество тренировочной нагрузки в специальных и вспомогательных упражнениях, типичное для подготовки в избранном виде спорта для данного этапа многолетнего тренировочного процесса.

- Раздел «Контрольные нормативы; характеризующие различные стороны подготовленности спортсмена» должен содержать перечень контрольных нормативов (название теста или его краткое описание),

позволяющих выявить уровень подготовленности спортсмена (см.: §6.2).

- Раздел «Врачебный контроль» должен содержать информацию о предполагаемой методике врачебного контроля и сроках его осуществления (см.: §6.2).

Задание 2.

После выполнения Задания 1, студент должен выбрать вариант построения тренировочного процесса в течение календарного года (одно-двух-или трехцикловый) и разработать структуру подготовительного, соревновательного и переходного периодов (на основании задания 1) (см.: §§3,4).

Задание 3.

Сформулировать задачи физической подготовки на календарный год, определить средства и методы следует в рамках того направления физической подготовки, которое является главным на календарный год в рамках одного из этапов (см. Задание 1, раздел «Главные направления тренировочного процесса на календарный год в рамках одного из этапов»), (см.:§8.3).

Для того чтобы сформулировать задачи физической подготовки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах, подобрать средства и методы, необходимо учитывать то, что двигательная деятельность в каждом виде спорта предъявляет особые требования к уровню развития тех или иных физических способностей занимающихся. Следовательно, проблема определения и конкретизации задач развития физических способностей приобретает большое значение. Кроме того, умение формулировать педагогические задачи в соответствии с двигательными задачами позволяет тренеру подобрать эффективные средства и методы развития, необходимых для выполнения соревновательного упражнения физических способностей.

Для развития значимых при выполнении соревновательного упражнения физических способностей проанализируйте, какие формы их проявления обеспечивают успешное выполнение изучаемого двигательного действия. Затем следует сформулировать педагогическую задачу, в которой отразить:

*Силовые способности*⁸:

⁸см. Курамшин Ю.Ф. Силовые способности и методика их развития. // Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - С. 122 - 134

какая форма проявления силовых способностей обеспечивает эффективность работы;

какие мышцы осуществляют работу:

в каком режиме работают эти мышцы;

для какого двигательного действия.

| Что делать | Какая сила обеспечивает работу (форма проявления) | Какие мышцы осуществляют работу | Какой режим работы мышц | Для какого двигательного действия |
|-------------------|--|--|--------------------------------|--|
| Например: | Например: | Например: | Например: | Например: |
| Развивать | Взрывная сила | Мышцы ног | Преодолевающий режим | Бег с барьерами |

Рис. 1. Алгоритм задачи развития силовых способностей.

Например, «Развивать взрывную силу мышц ног в преодолевающем режиме для бега с барьерами»».

*Скоростные способности;*⁹

- какая форма проявления скоростных способностей обеспечивает эффективность работы;
- для какого двигательного действия.

⁹см. Курамшин Ю.Ф. скоростные способности и методика их развития.//Теория и методика

физической культуры: Учебник/ под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2003.- С. 135-146.

| <i>Что сделать</i> | <i>Форма проявления скоростных способностей</i> | <i>Для какого двигательного действия</i> |
|--------------------|--|--|
| Например: | Например: | Например: |
| Развивать | Способность к выполнению движений в максимальном темпе | Бег с барьерами |

Рис.2 Алгоритм задачи развития скоростных способностей.

Например, «Развивать способность к выполнению, движений в максимальном темпе для бега с барьерами».

*Координационные способности*¹⁰

- вид управления (способности, которые осуществляют управление действиями: способность к воспроизведению, отмеривают, дифференцированию, оцениванию каких-либо параметров движений, выбор оптимального варианта решения двигательной задачи в зависимости от внешних условий и ситуаций);

- объект управления (вид техники двигательного действия, который надлежит совершенствовать);

- для какого двигательного действия.

| Что сделать | Вид управления | Объект управления | Для какого двигательного действия |
|--------------------|--------------------------|-------------------------------------|--|
| Например: | Например: | Например: | Например: |
| Развивать | Способность к оцениванию | Пространственные параметры движения | Бег с барьерами |

Рис.3 Алгоритм задачи развития скоростных способностей.

Например, «Развивать способность к выполнению, движений в максимальном темпе для бега с барьерами».

¹⁰см. Курамшин Ю.Ф., Двейрина О.А. Координационные способности и методика их развития.// Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина.- М.:

Советский спорт, 2003.- С. 146-165.

Выносливость:¹¹

- специфичность работы;
- преимущественное проявление других физических способностей;
- мощность (интенсивность) работы;
- для какого двигательного действия.

| Что делать | Какая сила обеспечивает работу (форма проявления) | В зависимости от преимущественного проявления других способностей | В зависимости от мощности (интенсивности работы) | Для какого двигательного действия |
|-------------------|--|--|---|--|
| Например: | Например: | Например: | Например: | Например: |
| Развивать | Специальная | Скоростная | Работа максимальной мощности | Бег с барьерами |

Рис.4 Алгоритм задачи развития скоростных способностей.

Например, «Развивать специальную скоростную выносливость к работе максимальной мощности для бега с барьерами».

Гибкость:¹²

- объект воздействия;
- для какого двигательного действия.

| Что сделать | Объект воздействия | Для какого двигательного действия |
|---------------------------------------|---------------------------|--|
| Например: | Например: | Например: |
| Способствовать увеличению подвижности | Тазобедренные суставы | Бег с барьерами |

Рис.5 Алгоритм задачи развития гибкости.

Например, «Способствовать увеличению подвижности в тазобедренных суставах для бега с барьерами».

¹¹см. Курамшин Ю.Ф. Выносливость и методика ее развития.// Теория и методика

физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2003.- С. 166-182.

¹²см. Курамшин Ю.Ф. Гибкость и методика ее развития.// Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2003.- С. 182-190.

Задание 4.

Сформулировать задачи тактической подготовки на календарный год, определять средства и методы следует в рамках того направления тактической подготовки, которое является главным на календарный год в рамках одного из этапов (см. Задание 1, раздел «Главные направления тренировочного процесса на календарный год в рамках одного из этапов») (см.: §9.2). Количество задач тактической подготовки в подготовительном, соревновательном, переходном периодах, должно быть достаточным для реализации заявленного студентом направления тактической подготовки.

Задание 5.

Сформулировать задачи психологической подготовки на календарный год, определить средства и методы следует в рамках того направления психологической подготовки, которое является главным на календарный год в рамках одного из этапов (см. Задание 1, раздел «Главные направления тренировочного процесса на календарный год в рамках одного из этапов»), (см.: §10.2), Количество задач психологической подготовки в подготовительном, соревновательном, переходном периодах должно быть достаточным для реализации заявленного студентом направления психологической подготовки.

Задание 6.

Сформулировать задачи технической подготовки на календарный год, определить средства и методы следует в рамках того направления технической подготовки, которое является главным на календарный год в рамках одного из этапов (см. Задание 1, раздел «Главные направления тренировочного процесса на календарный год в рамках одного из этапов»), (см.: §11-2). Количество задач технической подготовки в подготовительном

соревновательном, переходном периодах должно быть достаточным для реализации заявленного студентом направления технической подготовки.

1-Й ЭТАП - НАЧАЛЬНОЕ РАЗУЧИВАНИЕ

Цель этапа: **Сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия**

ПЕРВЫЙ ШАГ: Создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им

Обучение двигательному действию следует начинать с формирования у занимающихся *общего представления о технике двигательного действия*¹³ (в объеме, который представлен в разделе «Модель двигательного действия» программы обучения данному двигательному действию) и *психологической готовности*. Это необходимо для того, чтобы сформировать **смысловую программу** действий, которая представляет собой *отражение в ЦНС определенных параметров будущего двигательного действия (кинематических, динамических и ритмических)*, которые следует выполнить для решения двигательной задачи¹⁴. После этого можно приступать к формированию рисунка двигательного действия, или его *моторной программы*.

| Что сделать | указать название двигательного действия¹⁵ | указать компонент готовности к обучению |
|--|---|--|
| Например: | Например: | Например: |
| Сформировать общее представление о технике | | И психологическую готовность к обучению |

Рис. 6. Алгоритм частной задачи первого шага этапа начального разучивания двигательного действия

¹³Под техникой двигательного действия понимают определенный способ решения двигательной задачи

¹⁴Под двигательной задачей понимают осознаваемую конкретную цель движения или

двигательного действия

¹⁵На рисунках курсивом показана имеющаяся часть частной задачи

ВТОРОЙ ШАГ: Восстановить предшествующий опыт выполнения действий, близких по технике вновь изучаемому

Прежде, чем приступить к разучиванию двигательного действия (т.е. к формированию моторной программы), педагог должен подготовить обучаемого к освоению этого действия. Готовность характеризуется тремя компонентами: степенью развития физических способностей («физическая готовность»), психологическими факторами («психологическая готовность» - 1-й шаг первого этапа), двигательным опытом («координационная готовность» - 2-й шаг первого этапа). В процессе реализации второго шага надо сформировать у обучаемых *координационную готовность* к овладению этим двигательным действием, т.е. создать ассоциации предлагаемого способа решения двигательной задачи со следами прошлого опыта. Это позволит снизить возможность возникновения типичных ошибок, и таким образом, ускорить процесс обучения двигательному действию.

В зависимости от сложности разучиваемого двигательного действия и двигательного опыта обучаемого для решения этой задачи используют одно или несколько средств (т.е. подводящих упражнений).

| Что сделать | указать компонент готовности к обучению | указать название двигательного действия¹⁶ |
|--------------------|--|---|
| Например: | Например: | Например: |
| Сформировать | Координационную готовность к обучению | |

Рис 7. Алгоритм частной задачи второго шага этапа начального разучивания двигательного действия

¹⁶На рисунках курсивом показана имеющаяся часть частной задачи

ТРЕТИЙ ШАГ: Разучить звенья основы техники, не освоенные ранее, предупредить возникновение грубых ошибок

После того, как сформирована координационная готовность к обучению двигательному действию, можно приступать к разучиванию звеньев основы техники. В рамках этого шага процесса обучения двигательному действию начинается формирование *моторной программы*, или *программы «что сделать»*, для того, чтобы решить двигательную задачу. Количество частных задач, необходимых для реализации этого шага, как правило, соответствует составу двигательного действия (т.е. числу звеньев основы техники).

| Что сделать | <i>указать звено основы техники, не освоенное ранее</i> | Что сделать | <i>указать грубую ошибку</i> |
|--------------------|---|--------------------|------------------------------|
| Например: | Например: | Например: | Например: |
| Разучить | | Предупредить | |

Рис. 8. Алгоритм частной задачи третьего шага этапа начального разучивания двигательного действия

ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ: Добиться выполнения основы техники двигательного действия в целом

Реализация этого шага должна привести к тому, чтобы занимающиеся могли самостоятельно выполнить двигательное действие (т.е. решить двигательную задачу определенным способом).

| Что сделать | <i>указать название двигательного действия</i> |
|------------------------------------|--|
| Например: | Например: |
| Добиться выполнения основы техники | |

Рис. 9. Алгоритм частной задачи четвертого шага этапа начального

разучивания двигательного действия

Прежде чем приступать к углубленному разучиванию двигательного действия, следует убедиться, что частные задачи этапа начального разучивания решены в полном объеме, Для этого надо проверить и оценить основу техники разучиваемого двигательного действия.

| | |
|------------------------------------|---|
| Что сделать | <i>указать название изучаемого двигательного действия</i> |
| Например: | Например: |
| Проверить и оценить основу техники | |

Рис. 10. Алгоритм частной задачи специально организованной проверки этапа начального разучивания двигательного действия

2-Й ЭТАП - УГЛУБЛЁННОЕ РАЗУЧИВАНИЕ

Цель этапа: Сформировать умение выполнять двигательное действие в объеме намеченных технических требований

ПЕРВЫЙ ШАГ: Углубить понимание закономерностей техники изучаемого действия и значения ее частей, предупредить возникновение значительных ошибок

Педагогу необходимо уточнить *смысловую программу* движения, сформированную в ЦНС на первом этапе процесса обучения (см. 1-й шаг первого этапа). Для этого, в первую очередь, следует сконцентрировать внимание занимающихся на деталях техники разучиваемого двигательного действия, способствовать *осознанию* его кинематических, динамических и ритмических параметров (т.е. пространственных, временных, пространственно-временных, силовых и ритмических характеристик техники двигательного действия).

| | | | |
|---------------------------------------|---|--------------------|--|
| Что сделать | <i>указать закономерность техники</i> | Что сделать | <i>указать значительную ошибку</i> |
| Например: | Например: | Например: | Например: |
| Сформировать представление о важности | | предупредить | |

Рис 11. Алгоритм частной задачи первого шага этапа углубленного разучивания двигательного действия

ВТОРОЙ ШАГ: Последовательно разучить общие детали и усовершенствовать пространственные, временные и динамические характеристики техники действий

В рамках этого шага процесса обучения двигательному действию уточняются его кинематические, динамические и ритмические параметры, т.е. продолжается формирование *моторной программы*, или программы «как сделать».

| | |
|--------------------|---|
| Что сделать | <i>указать характеристику движения и звено основы техники</i> |
| Например: | Например: |
| Добиться | |

Рис 12. Алгоритм частной задачи второго шага этапа углубленного разучивания двигательного действия

ТРЕТИЙ ШАГ: Добиться слитного выполнения действий в полном объеме изучаемых технических требований в условиях, позволяющих обучаемым концентрировать внимание на технике двигательного действия

Этот шаг предполагает формирование умения выполнять разучиваемое двигательное действие без ошибок в объеме, намеченном педагогом до начала обучения. То есть, должен быть сформирован рисунок двигательного

действия, или его *моторная программа*.

| | |
|------------------------------|--|
| Что сделать | <i>указать название двигательного действия</i> |
| Например: | Например: |
| Добиться слитного выполнения | |

Рис. 13. Алгоритм частной задачи третьего шага этапа углубленного разучивания двигательного действия

Прежде чем приступить к закреплению и совершенствованию двигательного действия, следует убедиться, что частные задачи этапов начального и углубленного разучивания решены в полном объеме. Для этого надо проверить и оценить технику разучиваемого двигательного действия в объеме намеченных технических требований.

| | |
|-----------------------------|--|
| Что сделать | <i>указать название разучиваемого двигательного действия</i> |
| Например: | Например: |
| Проверить и оценить технику | |

Рис. 14. Алгоритм частной задачи специально организованной проверки этапа углубленного разучивания двигательного действия

3-Й ЭТАП - ЗАКРЕПЛЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Цель этапа: Закрепить умение в навык и сформировать способность выполнять двигательное действие в условиях его практического применения

ПЕРВЫЙ ШАГ: Закрепить в необходимой мере технику двигательного действия

Для реализации этого шага необходимо совершенствовать пространственные временные, пространственно-временные, силовые и ритмические характеристики двигательного действия, которые уточнялись на втором этапе (см. 2-й шаг второго этапа).

| | |
|------------------|---|
| Что сделать | <i>указать характеристику движения и звено основы техники</i> |
| Например: | Например: |
| Совершенствовать | |

Рис. 15. Алгоритм частной задачи первого шага этапа закрепления и совершенствования двигательного действия

ВТОРОЙ ШАГ: Совершенствовать изучаемое действие в соединениях с другими двигательными действиями

Этот шаг необходим только при обучении тем двигательным действиям, которые в условиях практического применения используются в соединении с другими движениями и действиями для целесообразного решения двигательной задачи, а также при составлении программ обучения соревновательным упражнениям, техника которых включает в себя определенное количество относительно самостоятельных элементов (спортивные игры, единоборства, фигурное катание, спортивная и художественная Гимнастика, акробатика, и т.п.). В других случаях этот шаг реализовать нецелесообразно (большинство ациклических видов легкой атлетики, плавание, тяжелая атлетика и т.п.).

| | | |
|-------------|---|---|
| Что сделать | указать название совершенствуемого двигательного действия | указать название двигательного действия, в соединении с которым |
|-------------|---|---|

| | | |
|------------------|--|---|
| | | целесообразно совершенствовать |
| Например: | Например: | Например: |
| Совершенствовать | Координационную готовность к обучению | в соединении с |

Рис. 16. Алгоритм частной задачи второго шага этапа закрепления и совершенствования двигательного действия

ТРЕТИЙ ШАГ: Сформировать дополнительные варианты техники для целесообразного выполнения действия в различных внешних условиях и ситуациях

В результате реализации этого шага процесса обучения двигательному действию обеспечивается пластичность двигательного навыка, т.е. возможность преодоления осложнений, возникающих в рамках самой двигательной задачи.

| | |
|---|--|
| Что сделать | <i>указать название совершенствуемого двигательного действия</i> |
| Например: | Например: |
| Сформировать дополнительные варианты техники | |

Рис. 17. Алгоритм частной задачи третьего шага этапа закрепления и совершенствования двигательного действия

ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ: Совершенствовать индивидуальные детали техники двигательного действия

Четвертый шаг 3-го этапа процесса обучения двигательному действию предполагает совершенствование индивидуальных деталей техники, т.е. второстепенных особенностей движения, не нарушающих его основного механизма. Детали техники могут быть различными у разных спортсменов и в

большинстве случаев зависят от их индивидуальных морфологических и функциональных особенностей. Учет этих особенностей позволяет сформировать индивидуальный стиль техники. Это, в свою очередь, способствует повышению результативности техники (ее эффективности, стабильности, вариативности, экономичности, минимальной тактической информированности для соперника).

| | |
|--------------------|--|
| Что сделать | <i>указать индивидуальную деталь техники</i> |
| Например: | Например: |
| Совершенствовать | |

Рис. 18. Алгоритм частной задачи четвертого шага этана закрепления и совершенствования двигательного действия

ПЯТЫЙ ШАГ: Совершенствовать выполнение действия при повышающихся волевых и физических усилиях, вплоть до максимальных

Для того чтобы добиться высокой устойчивости двигательного навыка, т.е. возможности успешно решать двигательную задачу под влиянием сбывающих факторов (физическое и психологическое утомление, эмоциональный стресс и др.), двигательное действие следует совершенствовать в условиях частично или полностью воспроизводящих реальную обстановку его практического применения.

| | | |
|--------------------|--|------------------------|
| Что сделать | указать название совершенствуемого двигательного действия | указать условия |
| Например: | Например: | Например: |

| | | |
|--------------------------|--|---|
| Совершенствовать технику | | При повышающихся волевых и физических усилиях, вплоть до максимальных |
|--------------------------|--|---|

Рис. 19. Алгоритм частной задачи пятого шага этапа закрепления и совершенствования двигательного действия

Для того чтобы убедиться, что **общая задача** программы обучения решена в полном объеме, надо проверить и оценить технику разучиваемого двигательного действия *в условиях его практического применения.*

| | |
|-----------------------------|--|
| Что сделать | <i>указать название двигательного действия</i> |
| Например: | Например: |
| Проверить и оценить технику | |

Рис- 20. Алгоритм частной задачи специально организованной проверки этапа закрепления и совершенствования двигательного действия

Задание 7.

Сформулировать задачи интеллектуальной подготовки на календарный год, определить средства и методы следует в рамках того направления интеллектуальной подготовки, которое является главным на календарный год в рамках одного из этапов (см. Задание 1. раздел «Главные направления тренировочного процесса на календарный год в рамках одного из этапов»), (см.: §12.2). Количество задач интеллектуальной подготовки в подготовительном, соревновательном, переходном периодах должно быть достаточным для реализации заявленного студентом направления интеллектуальной подготовки.

Задание 8.

Сформулировать задачи интегральной подготовки на календарный год,

определить средства и методы следует в рамках того направления интегральной подготовки, которое является главным на календарный год в рамках одного из этапов (см. Задание 1, раздел «Главные направления тренировочного процесса на календарный год в рамках одного из этапов»), (см.: §13.2). Количество задач интегральной подготовки в подготовительном, соревновательном, переходном периодах должно быть достаточным для реализации заявленного студентом направления интегральной подготовки.

Задание 9.

Для того чтобы распределить нагрузку в подготовительном, соревновательном и переходном периодах следует:

- 1) наметить в каких микроциклах будут решаться те или иные задачи подготовки спортсмена;
- 2) определить суммарный объем нагрузки в микроцикле (количество минут, планируемое на решение задачи) и указать его в числителе дроби, расположенной на пересечении строки решаемой задачи и столбца микроцикла, в котором запланировано ее решение;
- 3) определить интенсивность нагрузки в микроцикле (количество баллов, соответствующее частоте сердечных сокращений во время решения задачи) и указать его в знаменателе дроби, расположенной на пересечении строки решаемой задачи и столбца микроцикла, в котором запланировано ее решение.

Шкала оценки интенсивности тренировочной нагрузки по ЧСС (по Л.А. Новикову)

| Интенсивность | Оценка в балах | ЧСС (уд/мин) |
|----------------------|-----------------------|---------------------|
| Максимальная | 8 | 192 |
| | 7 | 180-186 |
| Большая | 6 | 168-174 |
| | 5 | 156-162 |
| | 4 | 144-150 |

| | | |
|-------|---|---------|
| | 3 | 132-138 |
| Малая | 2 | 120-126 |
| | 1 | 108-114 |

Задание 10.

Прежде чем оформлять динамику нагрузки графически студент должен установить:

- 1) суммарный объем нагрузки, запланированный на решение всех задач в микроцикле (сложить все показатели, указанные в числителе дроби в столбце каждого микроцикла отдельно), затем отобразить полученные данные по каждому микроциклу на графике «Динамика нагрузки по объему»;
- 2) вычислить среднее арифметическое значение интенсивности нагрузки в микроцикле (сложить все показатели, указанные в знаменателе дроби в столбце каждого микроцикла отдельно и разделить на количество показателей), затем отобразить полученные данные по каждому микроциклу на графике «Динамика нагрузки по интенсивности».

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Перспективный план

спортивной тренировки на 200 / 200 гг.

1. Спортивная характеристика спортсмена

2 Цель многолетней спортивной тренировки

3. Этапы подготовки и их продолжительность

| №№ | Этапы спортивной тренировки | Начало | Окончание | Продолжение |
|-----------|---|---------------|------------------|--------------------|
| 1 | Начало подготовки | | | |
| 2 | Предварительной базовой подготовки | | | |
| 3 | Специализированной базовой подготовки | | | |
| 4 | Максимальной реализации индивидуальных возможностей | | | |
| 5 | Сохранение достижений | | | |

4. Основные соревнования на календарный год в рамках одного из этапов

| Наименование соревнований | Сроки проведения |
|----------------------------------|-------------------------|
| | |
| | |
| | |

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

5. Спортивно - технические показатели на календарный год в рамках одного из этапов

| Виды контроля | Планируемые результаты |
|----------------------|-------------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |

6. Главное направление тренировочного процесса на календарный год в рамках одного из этапов

| Виды подготовки и главное направление тренировочного процесса |
|--|
| I. Физическая подготовка 1. |
| II. Тактическая подготовка 1. |
| III. Психологическая подготовка 1. |
| IV. Техническая подготовка 1. |
| V. Интеллектуальная подготовка 1. |
| VI. Интегральная подготовка 1. |

7. Распределение занятий, соревнований и отдыха на календарный год в рамках одного из этапов

| Число занятий | | Соревнования | Всего | Дней отдыха | Всего дней |
|---------------------------|--------------------------------|---------------------|--------------|------------------------|-----------------------|
| По специальной | По общей подготовке | | | | |
| | | | | | |

| | | | | | |
|-------------------|--|--|--|--|--|
| подготовке | | | | | |
| | | | | | |

8. Основные средства тренировки на календарный год в рамках одного из этапов

| | | |
|-------------------------|--|--|
| Педагогические | | |
| | | |
| | | |
| Медико-биологические | | |
| | | |
| | | |
| Психологические | | |
| | | |
| | | |
| Материально-технические | | |
| | | |
| | | |

9. Ориентировочный объем тренировочной нагрузки (в количественных показателях) на календарный год в рамках одного из этапов

| Общий объем | | Всего |
|----------------------------------|---------------------------------------|--------------|
| В специальных упражнениях | Во вспомогательных упражнениях | |
| | | |

10. Контрольные нормативы, характеризующие различные стороны подготовленности спортсмена

| Стороны подготовленности спортсмена | Упражнения | Планируемые результаты и их выполнение |
|--|-------------------|---|
| Физическая | | |

| | | |
|------------------|--|--|
| Тактическая | | |
| Психологическая | | |
| Техническая | | |
| Интеллектуальная | | |
| Интегральная | | |

11. Врачебный контроль

| Предполагаемая методика | Сроки проведения |
|--------------------------------|-------------------------|
| | |
| | |

Подпись спортсмена

Подпись тренера

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

| Содержание | | | |
|------------------------|-----------------------|-----------------|---------------|
| Виды подготовки | Частные задачи | Средства | Методы |
| Физическая | | | |
| | | | |

| | | | |
|------------------|--|--|--|
| | | | |
| Тактическая | | | |
| | | | |
| Психологическая | | | |
| | | | |
| Техническая | | | |
| | | | |
| Интеллектуальная | | | |
| | | | |
| Интегральная | | | |
| | | | |

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

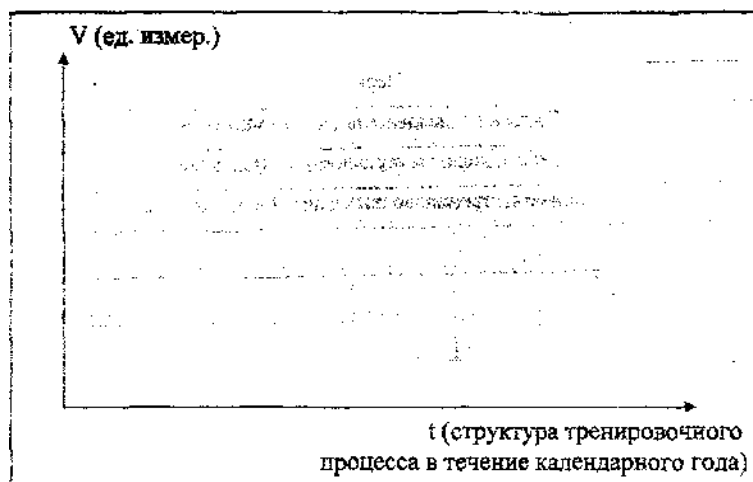
(продолжение)

| ДИНАМИКА НАГРУЗКИ |
|---|
| Календарь |
| Период |
| Типы и последовательность мезоциклов |
| Типы и последовательность микроциклов |
| Количество тренировочных занятий в микроцикле |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

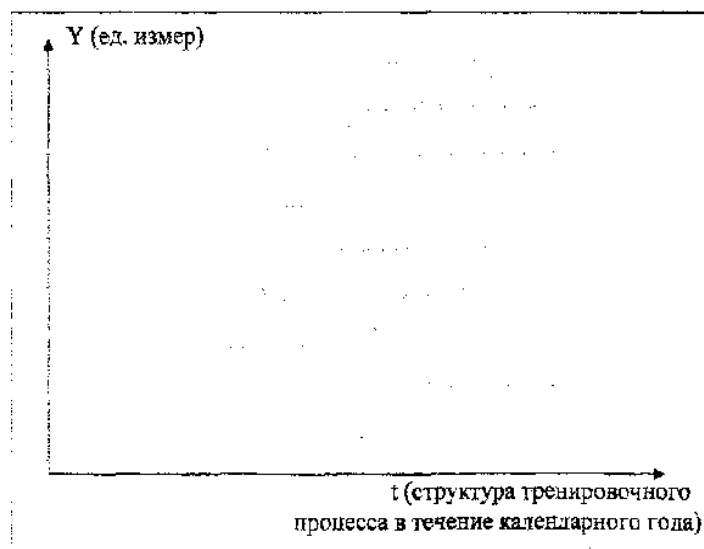
Примечание: Нагрузка выражается в количественных показателях: в числителе - объем (в минусах, часах или количестве повторений упражнений, или в км и т.п.); в знаменателе - интенсивность (в баллах по ЧСС).

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Динамика нагрузки по объему



Динамика нагрузки по интенсивности



Список рекомендуемой литературы

Основная

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 191с

- 2.Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
- 3.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
- 4.Виноградов Г.П. Теория спортивной тренировки: Учеб. пособие / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1999. - 105с.
- 5.Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт. 1983. - 176 с.
- 6.Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 136 с.
- 7.Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 204 с.
- 8.Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256 с.
- 9.Кузнецов 8.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. - М.: Физкультура и спорт. 1970.
- 10.Курамшин Ю.Ф. Высшие спортивные достижения как объект системного анализа. - СПб., 1996.-150 с.
- 11.Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учеб для заверш. уровня высш. физ. образов. - М., 1997.-304 с.
- 12.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М: Физкультура и спорт, 1977-280 с.
- 13.Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1970.-479 с.
- 14.Петровский В.В. Организация спортивной тренировки. - Киев: Здоровье, 1978. - 96 с.
- 15.Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.-286 с.
- 16.Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высш. шк. головное изд-во, 1984.-352 с.
- 17.Прогнозирование спортивных способностей в системе спортивной

ориентации с детьми и подростками по месту жительства: Учеб. – метод. указания для студентов физ. культуры/ Сост. Ю.Ф. Курамшин, В.М.Поповский. - Л., 1985.- 75 с.

18.Современная система спортивной подготовка Под ред. Ф.П.Суслова и др. - М.. 1995. – 448 с.

19.Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под ред. Ю.Ф. Буйдина. Ю.Ф. Курашина. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 192с.

20.Теория и методика физической культуры: Учебник'/ Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт. 2003. - 464 с.

21.Теория спорта/ Под ред. проф. В. Н. Платонова. - Киев: Высш. шк.. головное изд-во. 1987.-424 с.

22.Учение о тренировке/ Под ред. Д.М. Харре. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 336 с.

23.Шварц В.Б.. Хрущев СВ. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. - М.: Физкультура и спорт. 1984. - 152 с.

Дополнительная

24.Айрапетьянц Л.Р.. Годик М.А. Спортивные игры: Техника, тактика, тренировка - Ташкент, 1991. -160 с.

25.Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. - М.: Физкультура и спорт,

26.Биомеханика: Учеб. пособие ... - СПб.. 1999. -75с.

27.Григорьев В.И. Физкультурно-педагогическая технология развитая выносливости студентов: Теоретико-методологические аспекты: Учеб.пособие. СПб.. 1998. - 148 с.

28.Гужаловский АЛ. Развитие двигательных качеств у школьников. - Минск: Народная асвета, 1978.

29.Двейрина О.Л. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры школе: Учеб.пособие. - СПб., 2000. - 47 с.

30.Дембо А.Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины. - М.; Физкультура и спорт, 1980.

31. Дубровский В.И. Спортивная медицина. - М.: Владос, 1999. - 47.
32. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. - М.: Высш.шк., 1985. - 384 с.
33. Зациорский В.М. Кибернетика, математика, спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1969.
34. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. - М.: Физкультура и спорт, 1979.
35. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт. 1970. - 200 с.
36. Карпман В.Л., Белоцерковская В.Б., Гудков И.А. Исследование физической работоспособности у спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
37. Костюченко В.Ф. Подготовка спортсмена как сложный многофакторный процесс. Учеб. пособие/ СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта - СПб.. 1995, - 36 с.
38. Куц Л. Всеобщая истерия физической культуры и спорта. - М.: Радуга, 1982. - 400 с.
39. Мельников Е.Б. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены. - М.: Высш.шк., 1974.
40. Немов Р.С. Психология. - М.: Просвещение, 1990. - 300 с.
41. Нормирование тренировочных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
42. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса спортсменов/ ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта: Сост. АЛ. Федоров. - Л., 1990. - 34 с.
43. Психология спорта высших достижений' Под общ. ред. А.В. Родионова. - М.: Физкультура и спорт, 1979.
44. Рекомендации по питанию спортсменов/ Под ред. А.А. Покровского. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
45. Рогозкин В.А. Использование восстановительных средств в тренировочном процессе. - Л., 1973.
46. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М.: Физкультура и спорт. 1972.
47. Специальная выносливость спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1972.

- 48.Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1975.
- 49.Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт,. 1974.
- 50.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт. 1980.
- 51.Евсеев СП. Императивные тренажеры (основы теории и методики применения): Учеб. пособие/ ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта -СПб., 1991 .- 127с.
- 52.Евсеев СП. Тренажеры в гимнастике: Учеб. пособие.- М.: Физкультура и спорт. 1991 --253 с.
- 53.Фомин Н.А. Физиология человека - М., 1995.-416с.
- 54.Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М., 1992.
- 55.Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. - М.: Физкультура и спорт. 1980.-104 с.
- 56.Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов: Учеб. пособие/ СПбГАФК им. П.ФЛесгафта- Спб.,2000. - 58 с.