

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №7»**

**РЕФЕРАТ**

**на тему: «Основы физической подготовки»**

Реферат подготовила:  
инструктор-методист физкультурно - спортивной организации  
Коробейникова И.В.

Липецк 2020

## План

<b>I. Введение</b>	
1. <u>Уровни физической подготовки</u> .....	3
2. <u>Основные специфические принципы тренировки</u> .....	3
<b>II. Основная часть</b>	
1. <u>Общая и специальная физическая подготовка</u> .....	6
2. <u>Тренированность</u>	
2.1. Чередование нагрузок и отдыха.....	6
2.2. Принцип постепенности.....	7
2.3. Объём и интенсивность нагрузок.....	7
2.4. Цикличность тренировочных воздействий.....	7
2.5. Возрастная динамика физической работоспособности.....	8
3. <u>Спортивная тренировка</u>	
3.1. Сущность спортивной тренировки.....	9
3.2. Цель, задачи и основное содержание спортивной тренировки.....	9
3.3. Средства спортивной тренировки.....	9
3.4. Методы спортивной тренировки .....	10
3.5. Спортивная форма.....	12
1. <u>Основные формы спортивной подготовки</u>	
4.1. Техническая подготовка .....	13
4.2. Тактическая подготовка.....	14
4.3. Морально-волевая подготовка	
4.3.1. Нравственное воспитание.....	15
4.3.2. Учебно-тренировочный процесс.....	15
4.4. Понятие о психологической подготовке.....	16
5. <u>Особенности планирования периодов тренировок</u>	
5.1. Общая характеристика.....	18
5.2. Периодизация.....	18

5.3. Организация занятий.....	19
<u>6. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков</u>	
6.1. Формирование двигательных навыков.....	20
6.2. Физические качества.....	21
6.3. Их взаимосвязь.....	21
<b>III. Заключение, вывод.....</b>	<b>23</b>
<b>IV. Используемая литература.....</b>	<b>24</b>

# I. Введение

## 1. Современная физическая подготовка и её уровни

Современную физическую подготовку следует рассматривать как многоуровневую систему, каждый уровень которой имеет свою структуру и свои специфические особенности (табл. 6.1)

Самый низкий уровень характеризуется оздоровительной направленностью и строится на основе общей (кондиционной) физической подготовки. По мере повышения уровня физической подготовки увеличивается ее сложность и спортивная направленность, а самый высокий уровень строится уже на основе принципов спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма, необходимых для профессиональной деятельности.

Одним из важнейших условий осуществления ФП является ее рациональное построение на достаточно длительных отрезках времени. Потому что ни за день, ни за неделю, месяц, а иногда и год невозможно подготовиться к трудовой деятельности. Это длительный процесс формирования двигательных умений и навыков, систематического совершенствования физических (двигательных) качеств, психической подготовки, поддержания уровня работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.

## 2. Основные специфические принципы тренировки

Построение занятий по ФП основывается на закономерностях физического воспитания и спортивной тренировки, которые сформулированы в специфических принципах тренировки:

1. Принцип единства общей и специальной физической подготовки;
2. Принцип систематичности и последовательности тренировочных нагрузок;
3. Принцип постепенности наращивания тренировочных нагрузок;
4. Принцип волнообразности динамики нагрузок;
5. Принцип цикличности построения процесса ФП,
6. Принцип возрастной адекватности физических нагрузок. Принцип единства общей и специальной физической подготовки отражает органическую связь физического воспитания с практикой трудовой деятельности. Для предупреждения развития негативных явлений необходима общая физическая подготовленность (ОФП). Физическая подготовка — процесс, направленный на всестороннее развитие организма человека, укрепление его здоровья, на развитие физических (двигательных) качеств, позволяет предупредить заболевания и травмы, отклонения в физическом состоянии и развитии, уменьшает снижение работоспособности, ускоряет восстановление затраченной нервной и мышечной энергии.

Таблица 6.1 Характеристика различных уровней физической подготовки.

№ п/п	Уровни физической подготовки	Возрастной диапазон	Основные задачи подготовки	Характерные организационно-методические особенности подготовки
1	Кондиционная физическая подготовка (ОФП)	16-75 лет	Развитие функциональных возможностей организма до уровня, обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья; освоение жизненно необходимых двигательных умений и навыков; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости; улучшение физического развития и устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов среды и профессиональной деятельности.	Самостоятельные занятия во внерабочее время; комплексное построение занятий; не-предельные объемы нагрузок; регламентация времени для занятий физической подготовки режимом профессиональной деятельности и социально-бытовыми условиями.
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	16-60 лет	Развитие и постоянное совершенствование физических качеств; формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, определяющих эффективность профессиональной деятельности; улучшение физического развития; укрепление здоровья и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов среды и профессиональной деятельности; участие в контрольных проверках физической подготовленности и в массовых соревнованиях по прикладным видам спорта.	Специально-организованная физическая подготовка в служебное время; преимущественно комплексное построение занятий; не-предельные объемы нагрузок.
3	Спортивно-прикладная	16-40 лет	Совершенствование физических качеств и профессионально-прикладных двигательных	Специально-организованная подготовка по

	подготовка (СПП)		навыков; подготовка к деятельности в экстремальных условиях; подготовка и участие в соревнованиях по прикладным видам спорта.	прикладным видам спорта; увеличение объемов специфических тренировочных нагрузок; регламентация времени для занятий ФП режимом профессиональной деятельности и социально-бытовыми условиями.
4	Спортивная тренировка (СТ)	16-35 лет	Специализация в каком-либо виде спорта; подготовка и участие в соревнованиях.	Построение процесса ФП на основе принципов спортивной тренировки; занятия во внеслужебное время; освоение предельных объемов тренировочных нагрузок; подчинение режимов труда и быта задачам спортивной подготовки.

1 уровень	<p><b>ОФП – возрастной интервал 16-75 лет.</b></p> <p><b>Основные задачи подготовки:</b></p> <p>а) Развитие функциональных возможностей организма до уровня, обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья; развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость); освоение двигательных умений и навыков.</p>
2 уровень	<p><b>ППФП – возрастной интервал 16-60 лет</b></p> <p><b>Основные задачи:</b></p> <p>а) Развитие и постоянное совершенствование физических качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков и умений; улучшение физического развития; повышение устойчивости организма к внешней среде.</p>
3 уровень	<p><b>Основная задача:</b></p> <p>Подготовить к участию в соревнованиях.</p>

## II. Основная часть.

## **1. Общая и специальная физическая подготовка**

В качестве средств ОФП почти во всех видах спорта используют кроссовый бег, упражнения с отягощениями, общеразвивающие гимнастические упражнения и спортивные игры. Часто включают лыжный бег (для гребцов, пловцов), езду на велосипеде (для лыжников, конькобежцев). Таким образом, в процессе ОФП необходимо преимущественное развитие тех физических качеств и способностей, которые в большей степени влияют на результативность профессиональной деятельности.

Специальная физическая подготовка (СФП) — это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений. Основными средствами ОФП являются соревновательные упражнения в "своем" виде спорта.

Соотношение средств и методов ОФП и СФП зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его спортивного стажа, периода тренировок и решаемых задач.

Принцип единства основывается на том, что приспособительные реакции организма на нагрузки носят избирательный характер и не могут обеспечить развитие всех необходимых для показа высокого спортивного результата качеств. Каждое качество в зависимости от биологической структуры используемых движений, от интенсивности нагрузки развивается специфически. Отклонение в ту или иную сторону при использовании либо специфических средств, либо общеразвивающих физических упражнений, не дает необходимого эффекта. Уровень развития физических качеств неодинаков у представителей различных видов спорта.

Единственно правильное решение вопроса об использовании общей и специальной физической подготовки состоит в их разумном сочетании на разных этапах учебно-тренировочного процесса.

На начальном этапе подготовки должна преобладать базовая ОФП независимо от вида спорта. Использование средств ОФП для разносторонней подготовки необходима и спортсменам высокого класса. В разных видах спорта для ОФП используются различные средства, специфические для данного вида спорта. Но при этом нельзя впадать в другую крайность — использовать преимущественно специализированные упражнения, тем более одни и те же. Это эмоционально обедняет процесс подготовки и, во-вторых, организм адаптируется к ним — результат — неэффективность тренировочного процесса.

## **2. Тренированность**

### **2.1. Чередование нагрузок и отдыха**

В принципе систематичности и последовательности отражается необходимость системного чередования физических нагрузок и отдыха. Очевидно, что эффективной может быть лишь такая система, которая обеспечивает постоянную взаимосвязь между отдельными занятиями. Небольшие нагрузки или продолжительные интервалы отдыха между занятиями не приводят к развитию тренированности. Слишком большие нагрузки и короткие интервалы отдыха между занятиями могут привести к превышению адаптационных возможностей организма и к перетренированности. Нагрузка и отдых

должны чередоваться так, чтобы каждое последующее занятие проходило «по следам» предыдущего, углубляя и закрепляя положительные физиологические сдвиги. Таким образом, последовательностью дискретных тренировочных занятий создается непрерывность тренировочного процесса.

На занятиях по физическому воспитанию объем нагрузок и их частота в основном зависят от уровня тренированности, особенностей организма, возраста и пола занимающихся.

Последовательность занятий разной направленности может иметь много вариантов. Систематическое использование неадекватных возможностям организма нагрузок разной направленности, кроме снижения роста тренированности, влечет за собой, как правило, и вероятность получения травм.

## **2.2. Принцип постепенности**

Принцип постепенности предусматривает необходимость наращивания величины нагрузки на организм на основе последовательной реализации усложняющихся двигательных заданий (упражнений), планомерного увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок по мере роста функциональных возможностей организма.

Постепенность увеличения нагрузок является гарантом развития тренированности. Постепенность усложнения развивающе-тренирующих воздействий отражается в динамике физических нагрузок. Постепенность может проявляться и в регулярной смене самого состава упражнений и условий их выполнения. Изменение параметров нагрузки при выполнении упражнений приводит к появлению волнообразности их динамики.

## **2.3. Объем и интенсивность нагрузок**

Волнообразность динамики объемов и интенсивности тренировочных нагрузок — характерная черта процесса физической подготовки. В любом случае состоит в том, что после периода наращивания нагрузки следует период ее снижения. Эта закономерность связана с особенностями адаптации организма человека к любым физическим воздействиям.

Повышение работоспособности возможно лишь после применения достаточно длительной серии физических нагрузок. Такой процесс характеризуется напряжением функциональных систем организма, обеспечивающих двигательную активность. Но непрерывно и длительно находиться в таком состоянии организм не может, так как это может привести к перенапряжению организма и к адаптационному срыву. Поэтому необходимо периодически уменьшать нагрузку, снижая ее объем и интенсивность, меняя направленность. Выполнение данных требований и приводит к появлению волнообразности в динамике тренировочных нагрузок.

## **2.4 . Цикличность тренировочных воздействий**

Методически правильно организованный процесс физического воспитания так же, как и спортивной тренировки, характеризуется определенной упорядоченностью своей



структуры, что выражается во многоуровневой цикличности системы тренировочных воздействий.

Цикличность проявляется в определенной ритмичности процессов жизнедеятельности — свойство всех живых организмов. Ритмичность функционирования систем организма определяется тем, что ни одна биологическая система не способна все время работать на пределе своих возможностей — такой режим может привести лишь к ее повреждению, адаптационному срыву и, в крайнем случае — к последующей гибели организма. После каждого периода напряжения системы необходим период снижения уровня ее функционирования. Цикличность характерна и для отдельных занятий в процессе которых организму с определенной периодичностью задается нагрузка и отдых. Для упорядоченной совокупности занятий используют циклы малые, средние и большие.

Элементарными звеньями, из множества которых состоит вся подготовка в циклах, безусловно, являются отдельные тренировочные занятия. Логикой решения частных задач отдельные тренировочные занятия организованы в малые циклы (микроциклы). Микроциклы — это элементарные, относительно законченные повторяющиеся фрагменты более крупных этапов тренировки. Для самостоятельной подготовки наиболее удобная продолжительность микроцикла — неделя (недельный цикл).

## **2.5. Возрастная динамика физической работоспособности.**

На занятиях по физическому воспитанию при выполнении физических упражнений необходимо учитывать возрастную динамику физической работоспособности. Обычно, до 18-25 лет, наблюдается прирост показателей силы, быстроты и выносливости под влиянием направленных физических нагрузок, а затем — постепенное их снижение (принцип аккумулятора).

С возрастом должны вводиться *ограничения* на упражнения скоростно-силового характера, на скоростную и гликолитическую выносливость, с проявлением максимальной силы, с большими и предельными отягощениями. Упражнения на аэробную выносливость, на гибкость, спортивные и подвижные игры связаны с меньшим риском повреждения организма, а значит, и с меньшими ограничениями, и применимы практически в любом возрасте.

Физическая подготовка в возрасте от 18 до 35 лет, связанным с высоким проявлением физических способностей, может строиться по типу спортивной тренировки с углубленной специализацией в каком-либо виде спорта

Возникающие противоречия между необходимыми затратами времени на спортивную тренировку и его наличием, ограничивают распространенность спортивной тренировки среди людей, занятых в производственной сфере, управлении, науки, культуры, службой в армии. *Вузах*, и т.п. Поэтому обычно физическая подготовка осуществляется на более низких уровнях сложности, чем спортивная тренировка; не требуя при этом спортивной специализации.

По мере нарастания возрастных изменений функциональных возможностей организма человека, снижения его адаптационных резервов, преобладающим направлением в физической подготовке становится поддержание достигнутого уровня работоспособности, сохранения здоровья средствами физической культуры — физическими упражнениями.

### **3. Спортивная подготовка**

#### **3.1. Сущность спортивной подготовки**

Спортивная тренировка (СТ) направлена на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта. Уровень спортивных достижений растет. Это требует не только глубоких и всесторонних знаний об особенностях спортивной тренировки (СТ), но и изменений средств, методов и форм организации занятий по физвоспитанию.

#### **3.2. Цель, задачи, основное содержание СТ**

СТ — это специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта. СТ организуется в рамках системного использования физических упражнений, с одной стороны, и сочетания их с отдыхом и иными средствами восстановления организма. *Тренированность* — это мера приспособления организма к конкретной работе. СТ может считаться правильной лишь в том случае, если она вызывает правильные положительные анатомо-физиологические изменения в организме. Тренировка является одной из форм подготовки спортсмена. *Подготовка* — понятие более широкое, чем тренировка поэтому подготовку стоит рассматривать как длительный педагогический процесс, направленный на использование всей совокупности тренировочных и нетренировочных средств, методов, форм и условий (лекции, беседы, соревнования, образ жизни, специализированное питание, методы восстановления и т.д.), с помощью которых обеспечивается необходимая степень готовности к спортивным достижениям.

Готовность к достижению спортивных результатов характеризуется соответствующим уровнем развития физических качеств — силы, быстроты, выносливости и других, степенью владения техникой и тактикой (техничко-тактическая подготовленность), необходимым уровнем развития психических и личностных свойств (психологическая подготовленность), соответствующим уровнем знаний (теоретическая подготовленность).

#### **3.3. Средства спортивной тренировки**

Средством называется то, что используется для решения определенных задач. Комплекс средств СТ составляют: физические и идеомоторные упражнения, гигиенические факторы и оздоровительные силы природы, технические и тренажерные устройства.

*Физические упражнения* — это двигательные действия, физические упражнения — основное и специфическое средство СТ. В практике спорта общеподготовительные упражнения (различные двигательные действия из видов спорта, в которых спортсмен не специализируется) применяются для развития и совершенствования всех основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Эффективность СТ в немалой степени зависит от использования *технических* средств и тренажерных устройств. По назначению их условно можно разделить на следующие группы:

1. Технические средства по получению "срочной информации" о выполненных действиях (о скорости, темпе, величине усилий и ритме движений).

2. Технические средства по программированию действий, поведения спортсмена, т.е. устройств, позволяющих задавать спортсмену внешнюю (скорость, темп, длительность) или внутреннюю (определенную ЧСС) величину нагрузки, либо устройств, моделирующих игровые и боевые ситуации, в спортивных играх и единоборствах.

3. Тренажерные устройства, предназначенные для:

- а) разучивания, совершенствования техники движений;
- б) совершенствование СФП близкой к соревновательной.

Технические и тренажерные устройства позволяют разнообразить учебно-тренировочный процесс.

### **3.4. Методы спортивной тренировки**

Понятие о методах тренировки.

Метод — способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Методические приемы часть того или иного метода, элементы, выражающие отдельные действия тренера и обучающихся в процессе их взаимной деятельности.

Основные методы СТ можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические (упражнения). Как правило, все эти методы и методические приемы применяются в физической, технической и тактической подготовке спортсмена. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами, условиями занятий профессиональной подготовленностью педагога-тренера и др. факторами.

**Словесный метод** — с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований. В работе со спортсменами старшего возраста методы слова используются больше.

**Методы обеспечения наглядности** применяются для создания зрительных, слуховых, двигательных образов. Их условно можно разделить на две группы:

- 1) методы непосредственной наглядности
- 2) методы опосредованной наглядности.

Первые — показ техники физических упражнений;

Вторые — показ плакатов, рисунков, схем и других пособий.

Метод упражнений, основан на двигательной деятельности и условно разделяется на две группы:

- 1) метод строго регламентированного упражнения;
- 2) метод относительно нерегламентированного упражнения.

К первой группе относятся:

- метод целостного или расчлененного упражнения;
- методы равномерного, переменного, повторного, интервального упражнения и др.

Ко второй группе, прежде всего, относятся игровой и соревновательный методы.

Суть метода целостного упражнения заключается в том, что разучиваемое упражнение выполняется в целом, т.е. технику движения осваивают сразу после показа и объяснения простейших упражнений, которые нельзя расчленять (*бросок по кольцу*).

Метод расчлененного упражнения предусматривает расчленение сложного технического действия (*выход со стартовых колодок*).

Равномерный метод характеризуется тем, что физическое упражнение выполняют непрерывно в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью, стремясь сохранить заданную скорость, постоянный темп и т.д.

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости передвижения, темпа и т.п.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения с определенным интервалом отдыха, в течение которого достаточно полно восстанавливается работоспособность.

Интервальный метод внешне походит на повторный. Оба характеризуются многократным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха. Но если при повторном методе характер воздействия нагрузки на организм определяется исключительно самим упражнением (длительностью интенсивностью), то при интервальном методе тренирующим воздействием обладают также интервалы отдыха. *Паузы* отдыха устанавливаются с таким расчетом, чтобы перед началом очередного повторного упражнения ЧСС была 120-140 уд/сек, т.е. каждая новая нагрузка дается в стадии неполного восстановления. Число повторений упражнений от 10-20 до 20-30.

Основу игрового метода составляет игровая двигательная деятельность, определенным образом упорядоченная. Игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми (хоккеем, волейболом). Игровой метод один из важных в процессе подготовки, особенно, молодых спортсменов. Один из недостатков игрового метода — ограниченные возможности дозировки нагрузки как по направленности, так и по степени воздействия.

Соревновательный метод — один из способов стимулирования интересов деятельности спортсменов с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо упражнении при соблюдении правил соревнований. Соревновательный метод используется либо в элементарной форме (например, кто больше забросит в кольцо мячей), либо в виде официальных и полуофициальных соревнований в основном подготовительного характера. Фактор соперничества в процессе состязаний создает благоприятные условия для максимального проявления физических, интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий. Дозировка нагрузки ограничена.

Итак, задачи обучения в рамках спортивной тренировки заключаются:

- в улучшении физического развития и укрепления здоровья спортсмена (обеспечение физической подготовленности);
- овладение техникой спортивных и других физических упражнений (обеспечение технической подготовленности);
- в овладении спортивной тактикой (обеспечение тактической подготовленности);
- в повышении интеллектуальной подготовки, в расширении круга знаний о спорте (обеспечение теоретической подготовленности);
- способствует формированию таких важных качеств как целеустремленность, смелость, упорство, готовность к риску, воспитывают самостоятельность в сочетании с коллективным мышлением, дисциплину, способность преодолевать трудности и собственное настроение (обеспечение психической подготовленности);
- вырабатывают привычку к здоровому образу жизни.

### **3.5. Спортивная форма.**

Объективной основой спортивной тренировки являются закономерности развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом (годовом) цикле тренировки. Понятие оптимальной готовности условно. По мере роста мастерства спортивная форма становится иной как по количественным, так и по качественным показателям.

С физиологической точки зрения состояние спортивной формы характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией, снижением энергетических затрат, ускорением выработки энергии и восстановления работоспособности после утомления, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения состояние спортивной формы характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом психические процессы протекают быстрее, расширяется объем внимания, уверенность в своих силах, проявляется воля к победе. В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим критерием развития состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в соревнованиях. Часто в отдельных видах спорта состояние спортивной формы оценивается на основе данных педагогического тестирования уровня физической, технической подготовленности, диагностики функционального и психического состояния спортсмена с помощью врачебно-медицинских и психологических методов исследования и др.

Стабильность спортивной формы — способность спортсмена показывать в течение определенного времени относительно высокие результаты. Стабильность характеризует спортивную форму во времени. Состояние спортивной формы отличается от состояния высокой тренированности. Это означает, что спортсмен, находящийся в спортивной

форме обладает повышенной реактивностью и даже на стандартную нагрузку дает большую, а не меньшую реакцию вегетативной системы.

Спортивная форма должна быть приобретена к началу соревновательного периода, повышаться на протяжении всего его периода и достигать наивысшего уровня к главному соревнованию. Отличное состояние спортивной формы следует искать в области психологии, в нервной регуляции процессов обмена веществ. Состояние повышенной эмоциональности невыгодно для организма, если оно длится долгое время.

Хорошая спортивная форма и высокое достижение обычно совпадают. Несовпадение спортивной формы и спортивного результата может быть при плохих метеорологических условиях, неправильном предсоревновательном режиме и других случайных причинах. Как показывает опыт ведущих спортсменов состояние высшей спортивной формы можно сохранять 2-4 месяца и более.

В течение сезона спортсмен может несколько раз входить и выходить из спортивной формы. Это свойственно не только большим мастерам, но и спортсменам-разрядникам. Спортивная форма определяется двумя сторонами ее подготовленности, из которых одна очень стабильна, а вторая — весьма изменчива. Первая сторона — это состояние внутренних органов и систем организма, которые мало изменяются под влиянием тренировок и даже при отсутствии тренировочных занятий в течение нескольких недель. Вторая сторона — работоспособность ЦНС, которая изменяется под воздействием внешней среды очень быстро, иногда даже в течение дня. Работоспособность нервных центров повышается в результате тренировок.

Спортсмен приобретает лучшую спортивную форму тогда, когда две эти стороны находятся на высоком уровне и может сохранить ее долго, если интервалы между соревнованиями будут достаточно велики.

#### **4. Основные стороны спортивной подготовки**

##### **4.1. Техническая подготовка.**

Техническая подготовка спортсмена — процесс обучения технике движений, свойственных данному виду спорта. Под спортивной техникой понимают специфический общепринятый и принципиально закономерный способ решения спортивно-двигательной задачи, сложившийся в спортивной практике.

Как алгоритм движения спортивная техника присутствует в индивидуальном двигательном действии, т.е. соответствующая общая спортивная техника составляет основу индивидуальной формы движения, однако не идентична ей.

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками из вспомогательных видов спорта специальная техническая подготовка — на достижение технического мастерства в избранном виде спорта

Иногда под "спортивной техникой" понимают определенный способ выполнения двигательного действия, который характеризуется той или иной степенью эффективности использования спортсменом своих двигательных возможностей для достижения спортивного результата.

Роль спортивной техники в различных видах спорта различна. Техническая подготовка связана с формированием у спортсменов двигательных навыков и умений, а также соответствующих специальных знаний.

Совершенствование спортивной техники осуществляется в течение всей многолетней подготовки спортсменов, которая направлена на повышение технического мастерства, под которым следует понимать совершенное владение наиболее рациональной техникой движения в условиях обостренной спортивной борьбы.

#### **4.2.Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка направлена на усвоение спортсменами необходимых знаний в области тактики. Тактика — раздел теории, изучающий целесообразные средства, способы и формы ведения спортивной борьбы. Тактика самый динамичный элемент игровой деятельности. В основе тактической деятельности лежит психическая деятельность высших отделов человеческого мозга. Тактическая деятельность носит комплексный характер и включает интеллектуальные и физические способности человека. Слово "тактика" произошло от древнегреческого слова, означавшего "Приведение в порядок".

Под тактической подготовкой понимают специфический общепринятый и закономерный процесс, сложившийся в спортивной практике, на основе которого спортсмен должен научиться приспосабливаться к любому противнику и любой ситуации, рационально и целенаправленно используя в соревнованиях свои физические качества и технические умения и навыки.

К средствам тактики относятся действия спортсменов, характеризующиеся строго определенной двигательной структурой и проявлением уровня её физических качеств.

Под способом тактики понимают определенные организованные действия спортсмена и команды, выражающиеся в применении различных систем, комбинаций и приёмов (контрприёмов).

Форма тактики — это определенные комплексы различно организованных действий спортсмена и команды. Формы тактики связаны с характером соревновательной борьбы. Следует различать групповую и командную формы тактических действий, в зависимости от того, применяются ли они для нападения (в спортивных играх — быстрый прорыв, позиционное нападение) или защита. Следует различать пассивную и активную тактику. Пассивная тактика — умышленное предоставление инициативы противнику (бег "из-за спины"). Активная тактика — это навязывание противнику действий, выгодных для себя (рваный бег, замедленная игра в центре с рывком).

Тактическая подготовка сводится к планомерному, систематическому и рациональному использованию техники для решения конкретных спортивных задач.

Обучение спортивной тактике следует вести в органической связи с овладением техникой спортивного упражнения. *Путь* к этому — постоянное усложнение ситуаций, характерных для избранного вида спорта, развитые способности действовать осознанно в самых сложных условиях спортивной борьбы, сохраняя контроль за выполняемыми движениями.

### 4.3. Морально-волевая подготовка (нравственная)

#### 4.3.1. Нравственное воспитание.

Физическая культура и спорт имеют большие возможности для осуществления нравственного воспитания. Мораль, нравственность — это совокупность норм и правил поведения, их проявления в поступках и деятельности человека.

Недостаточное внимание к вопросам морального воспитания на занятиях физическими упражнениями и спортом может способствовать развитию отрицательных нравственных черт (эгоизм, зазнайство и т.д.). Необходимо с детства воспитывать любовь и уважение к людям, спорту, чувство спортивной чести, стремление к совершенствованию мастерства, не из-за наград или материального поощрения.

Одним из важных аспектов нравственного воспитания является формирование нравственного сознания. На основе нравственных понятий, оценок и суждений формируются нравственные убеждения, которые в конечном счете определяют поведение и поступки человека и спортсмена в том числе.

Наряду с формированием нравственного сознания в процессе воспитательной работы большую роль играет воспитание у спортсменов нравственных чувств. Нравственные чувства — это переживание своего отношения к действительности, к людям, к собственному поведению. *При* этом важной задачей является воспитание морально-политических и гражданских чувств: патриотизма, коллективизма, чувства долга и чести, ответственности перед командой, коллективом, Родиной.

#### 4.3.2. Учебно-тренировочный процесс.

Учебно-тренировочный процесс является средством воспитания через постепенное и последовательное преодоление трудностей.

При выборе средств и методов нравственного воспитания необходимо учитывать особенности психики мужчин и женщин разного возраста, их склонности и интересы. Необходимо, чтобы разъяснения и убеждения были доходчивыми и побуждали обучающихся к самоанализу своих действий и поступков.

Важными условиями решения этих задач является хорошая организация и проведение занятий по физическому воспитанию, высокая требовательность к занимающимся и личный пример педагога-тренера.

Под волей понимают сложное психическое явление или психическую деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями и телом для достижения поставленной цели. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей. Трудности в спорте делятся на

- ✓ субъективные
- ✓ объективные

Субъективные зависят от особенностей личности (характер, темперамент и т.д.). Чаще проявляются в отрицательных эмоциях (страх перед противником, боязнь получить травму).



Объективные трудности вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности: соблюдение установленного режима, участие во многих соревнованиях, неблагоприятная погода и др.

Основные волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка и самообладание, инициатива и самостоятельность.

*Целеустремленность* — способность четко определять ближайшие и перспективные задачи и цели;

*Настойчивость* — стремление достичь намеченной цели;

*Инициатива* — предполагает творчество, личный почин, находчивость и сообразительность.

Все качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является *целеустремленность*, которая определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности.

В любом волевом действии есть интеллектуальная, моральная и эмоциональная основа. Поэтому волевая подготовка должна базироваться на формировании нравственных чувств и совершенствовании интеллектуальных способностей (ширина, глубина и гибкость ума, самостоятельность мышления и т.п.).

При развитии волевых качеств необходимо учитывать особенности избранного вами вида спорта развивать волевые качества необходимо планомерно с учетом возраста, пола, физических и психических возможностей.

#### **4.4. Понятие о психологической подготовке.**

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности, направленных на формирование таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на

- ✓ общую (ОПП)
- ✓ специальную (СПП)

Суть СПП заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта и для обучения приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способностей быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.

СПП направлена, главным образом, на формирование психической готовности к участию в конкретном соревновании. Она делится на

- ✓ раннюю (примерно за месяц до соревнований)
- ✓ непосредственную (перед выступлением и в течении его).

Ранняя предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований (уровень тренированности, программа действий, моделирование противника, совершенствование воли и т.д.). Непосредственная психическая подготовка включает: психический настрой и управление психическим состоянием, (интеллектуальную настройку на выступление).

Психологическое воздействие в ходе выступления предусматривает краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время соревнований; стимуляцию волевых усилий. Устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, нервно-психическое восстановление (самовнушение, отвлечение, отдых).

Регулирование эмоционального возбуждения спортсменов осуществляется как в процессе тренировки, так и перед выступлением на соревнованиях с помощью различных методов воздействия.

К числу приемов относят, в первую очередь, словесные воздействия (разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др.), которые рекомендуется проводить за несколько дней до соревнований. В день соревнования это воздействие не дает положительного эффекта, а иногда приносит вред.

Используются также "тонизирующие" движения; произвольная регуляция дыхания, массаж и самомассаж; воздействие холодowymi раздражителями на локальные участки тела.

Из психопрофилактических методов влияния применяются прежде всего аутогенная тренировка, эффективность которой обусловлена психофизиологическими изменениями ЦНС человека, возвышенным самовнушением. Первые изменения происходят при расслаблении скелета мышц, что рефлекторно приводит к психическому расслаблению, успокоению. Расслабление скелетных мышц рефлекторно расширяют гладкие мышцы внутренних органов, что тоже оказывает успокаивающее действие. АТ содержит целую систему самовнушений. Приемы АТ основаны на внушении и убеждении.

Важную роль при АТ играет изменение высшей нервной деятельности: наступление неполного торможения так называемое аутогенное погружение, которое отличается от гипнотического торможения как методикой проведения, так и состоянием ЦНС.

## **5. Особенности планирования периодов тренировок**

### **5.1. Общая характеристика**

Целевое планирование позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же

время иметь достаточный период отдыха за счет целесообразного чередования и сочетания различных тренировочных нагрузок.

Периоды подготовки подразделяются на подготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный этап более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного — увеличивается. Основная направленность подготовительного периода — создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка — повышение уровня функциональных возможностей организма, разносторонне развитие физических качеств. Основными средствами специальной подготовки являются специально-подготовительные упражнения. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах.

В любом тренировочном цикле необходимо чередовать занятия с различными задачами, средствами, методами и нагрузками. Тренировка планируется по дням на основе недельного цикла.

В недельном цикле целесообразно планировать занятия в такой последовательности:

- изучение и совершенствование техники;
- воспитание быстроты;
- воспитание силы;
- развитие выносливости;
- поддержание общей работоспособности к тренированности или активный отдых.

*При* построении тренировочных циклов основная направленность занятия может повторяться несколько раз (например, развитие быстроты у спринтеров).

В тренировочном цикле изменять нагрузку от одного микроцикла к другому следует волнообразно, чередуя микроциклы с более низкой нагрузкой или активным отдыхом.

## **5.2. Периодизация**

Определяющим условием эффективности тренировки и успеха в спортивных соревнованиях является круглогодичность подготовки спортсменов. Круглогодичная тренировка требует правильного планирования. Для этого используется, в первую очередь, так называемая, периодизация — деление круглогодичной тренировки на периоды и этапы.

Все этапы, сочетаемые в определенном порядке, составляют большой цикл тренировки, состоящей из трех периодов:

подготовительного, соревновательного и переходного (заключительного).

Периоды и этапы имеют разную продолжительность в различных видах спорта и не одинаковое распределение в году.

Продолжительность подготовительного периода может достигать от 2 до 5 месяцев. В

этот период решаются следующие основные задачи:

- а) приобретение и улучшение общефизической подготовленности;
- б) дальнейшее воспитание силы, быстроты, выносливости и других психологических качеств, применительно к избранному виду спорта;
- в) улучшение морально-волевых качеств;
- г) повышение уровня знаний в области теории и методики спорта, гигиены и самоконтроля.
- д) овладение техникой и совершенствование в ней;
- е) ознакомление с элементами тактики;

В соревновательный период тренировка направлена на достижение высоких спортивных результатов. Основными задачами тренировок в этот период являются:

- а) дальнейшее повышение уровня развития физических и морально-волевых качеств;
- б) совершенствование и закрепление спортивной техники;
- в) овладение тактикой и приобретение опыта участия в соревнованиях;
- г) повышение уровня теоретической подготовленности.

Соревновательный период делится на два этапа: первый — ранний соревновательный и второй — этап основных соревнований.

Заключительный (переходной период тренировки) период имеет цель подвести спортсмена к началу занятий в новом году полностью отдохнувшим, здоровым, не сниженным уровнем физической и технической подготовленности. Отдых спортсмена должен быть активным с изменением форм, средств и методов тренировочных упражнений (переход к другим видам спорта).

Тренировочный процесс должен быть не только круглогодичным, но и многолетним, с регулярными тренировочными занятиями и систематическим участием в соревнованиях.

В многолетнем плане указывается число занятий в течение каждого года, число соревнований, объем упражнений, направленных на обеспечение технической и физической подготовленности. Многолетний план высококвалифицированного спортсмена чаще всего составляется на четырехлетие — от одних Олимпийских игр до других.

### **5.3. Организация занятий**

Основной организационной формой тренировочного процесса для всех спортсменов является групповое и индивидуальное занятие продолжительностью от 1 до 5 часов. В спортивных секциях до 2 часов.

Основные тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Занятие состоит из четырех частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной) или из трех

частей (разминка, основная, заключительная).

Для групповых занятий, особенно в подготовительном периоде, характерен вариант из четырех частей. Вариант из трех частей чаще используется для спортсменов высших разрядов, особенно в соревновательном периоде.

Задачи частей занятия:

1. Вводная - организационная — построение, рапорт, проверка посещаемости, объяснение задач и содержание урока, строевые упражнения, повороты

Общая продолжительность вводной части 3-10 минут.

2. Подготовительная (разминка) - разогревание занимающихся, подготовка к предстоящей нагрузке, улучшение эластичности мышц, подвижности в суставах, общая и специальная физическая подготовка.

Продолжительность подготовительной части от 15 до 30 минут.

3. Основная - повышение у занимающихся уровня всесторонней физической и специальной подготовки, обучение спортивной технике и тактике, воспитание моральных и волевых качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), привитие навыков и умения самостоятельного выполнения заданий.

4. Заключительная - постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к исходному. Продолжительность его до 10 минут.

Важное значение для повышения уровня тренированности имеют физические упражнения, выполняемые на дополнительных тренировочных занятиях по заданию тренера дома. Продолжительность таких занятий в виде утренней зарядки или утренней тренировки могут быть 30-60 минут.

К дополнительным тренировочным занятиям относятся, кроме утренней зарядки, кроссы, ходьба на лыжах, игры в баскетбол, волейбол и другие виды спорта, которыми спортсмены-студенты занимаются в свободное время.

## **6. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков.**

### **6.1. Формирование двигательного навыка.**

Формирование двигательного навыка (от лат. formare образовывать) процесс формирования способности к осуществлению того или иного движения без сознательного контроля. В процессе обучения у индивида создается концептуальная модель движения, в которой интегрируется знание о выполняемой двигательной задаче, средствах и способах ее решения, и образ конкретной ситуации реализации движения. На основе этих элементов движения происходит актуализация уже отработанных двигательных навыков, имеющих отношение к данной двигательной задаче. Кроме того, происходит настройка системы восприятия, и формируется комплекс ожидаемых афферентаций, за счет чего повышается чувствительность к определенным элементам внешней и внутренней среды. При освоении моторного поля в конкретных условиях решения двигательной задачи происходит соотнесение этого решения с признаками ситуации. Для начала отработки движения характерна повышенная чувствительность

движения к нюансам афферентации, при постепенном наполнении моторной памяти отработанными двигательными элементами происходит редукция содержания образов ситуации и движения, в которых остаются лишь самые существенные ориентиры. Восприятие движения на стадии автоматизации становится более обобщенным и свернутым. На стадии тренировки, которая следует за стадией автоматизации, происходит увязывание элементов движения между собой и строится система их актуальной координации. Этот процесс формирования двигательного навыка завершается его стандартизацией, когда выполняемое действие принимает постоянную форму, и стабилизацией, при которой движение приобретает устойчивость по отношению к внешним и внутренним препятствиям.

## **6.2. Физические качества**

Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость и т. д.

От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия.

## **6.3. Взаимодействие физических качеств и двигательных навыков.**

Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различно. У одних отмечается более высокий темп выполнения, у других - более высокая точность воспроизведения параметров движения и т. п.

Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий. Врожденные возможности определяются соответствующими задатками, приобретенные - социально-экологической средой жизнеобитания человека. При этом одна физическая способность может развиваться на основе разных задатков и, наоборот, на основе одних и тех же задатков могут возникать разные способности. Реализация физических способностей в двигательных действиях выражает характер и уровень развития функциональных возможностей отдельных органов и структур организма. Поэтому отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество. Только относительно постоянно проявляющаяся совокупность физических способностей определяет то или иное физическое качество. Например, нельзя судить о выносливости как о физическом качестве человека, если он способен длительно поддерживать скорость бега только на дистанции 800 м. Говорить о выносливости можно лишь тогда, когда совокупность физических способностей обеспечивает длительное поддержание работы при всем многообразии двигательных режимов ее выполнения. Развитие физических способностей происходит под действием двух основных факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологической его адаптации (приспособление к внешним воздействиям). В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

Изложенные представления о сути физических качеств и физических способностей позволяют заключить:

а) в основе воспитания физических качеств лежит развитие физических способностей. Чем более развиты способности, выражающие данное физическое качество, тем более устойчиво оно проявляется в решении двигательных задач; б) развитие физических способностей обуславливается врожденными задатками, определяющими индивидуальные возможности функционального развития отдельных органов и структур организма. Чем более надежно функциональное взаимодействие органов и структур организма, тем более устойчиво выражение соответствующих физических способностей в двигательных действиях;

в) воспитание физических качеств достигается через решение разнообразных двигательных задач, а развитие физических способностей - через выполнение двигательных заданий. Возможность решения многообразных двигательных задач характеризует всесторонность воспитания физических качеств, а возможность выполнения многообразных двигательных действий с необходимой функциональной активностью органов и структур организма говорит о гармоничном воспитании физических качеств.

### **III. Заключение.**

Итак, мы ознакомились с основами физической подготовки и выяснили, что на неё влияет не спортивная подготовка и тренированность, но и нравственные и психологические качества человека.

По ходу работы я выяснила, что физическая подготовка положительно влияет на здоровье человека, повышает сопротивляемость организма, улучшает общее самочувствие.

Человек, занимающийся спортом должен быть готов к нагрузке на свой организм, соблюдать режим тренировок, а также не нарушать цикла своей работы.

В целом, умеренная физическая подготовка благотворно сказывается на самочувствии человека и на работе всех его органов.

### **Использованная литература:**

1. *Абдеев Р.Ф.* Философия информационной цивилизации. - М.: ВЛАДОС, 1994.
2. *Аксененко А.Ф.* Учет и анализ эффективности производства. - М.: Экономика, 1986.
3. *Анохин П.К.* //Вопросы философии, 1962, М 7, с. 98-107.
4. *Апанасенко Г. Л.* Здоровье, которое мы выбираем. Киев: знания, 1989
5. *Афанасьев В.Г.* Мир живого: системность, эволюция, управление. - М.: Политиздат, 1986.

6. *Бальсевич В.К.* Автореф докт. дис. М., 1971.
7. *Бальсевич В.К.* Управление процессом подготовки спортсменов высших разрядов. Л., 1976, с. 241-244.
8. *Бальсевич В.К.* Современные достижения спортивной науки. СПб., 1994, с. 3.
9. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
10. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсмена. - М.: ФиС, 1988.
11. *Верхошанский Ю.В.* //Теория и практика физической культуры, 1993, № 8, с. 21-28.
12. *Кузнецова З-Й.* Развитие двигательных качеств школьников. - М.: ФиС, 1967.
13. *Меерсон ф.З.* Пластическое обеспечение функций организма. - М.: Наука, 1967.
14. *Меерсон Ф.З.* Общий механизм адаптации и профилактики. - М.: Медицина, 1973.
15. *Мильнер Е.Г.* Формула жизни. - М.: ФиС, 1991.
16. *Марков К.К. Вадутов Р.Г.* Курс лекций для студентов. Иркутск 1996
17. *Меерсон ф.З.* Физиология адаптационных процессов. - М.: Наука, 1986, с 10-76.
18. *Набатникова М.Я., Хордин А.В.* //Теория и практика физической культуры, 1979, № 7, с. 28-30.
19. *Платонов В.Н.* Адаптация в спорте. - Киев: Здоровье, 1988.
20. *Ратов И.П., Бальсевич В.К., Четик В.Д.* и др. //Теория и практика физической культуры, 1993, № 8, с. 45-48.
21. Теория спорта /Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Высшая школа, 1987.