

Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«ГОРНО-АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Географический факультет  
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Учебно-методический комплекс

Для студентов, обучающихся по специальности  
050720 Физическая культура

Горно-Алтайск  
РИО Горно-Алтайского госуниверситета  
2010

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Горно-Алтайского госуниверситета

**ББК 74.267.5**

**П 24**

**Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методический комплекс** (для студентов, обучающихся по специальности 050720 Физическая культура). – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010. - 178 с.

**Составители:**

**Захаров П.Я.**, к.филос.н., заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта ГАГУ, мастер спорта России по лыжным гонкам.

**Ельдепов В.Я.**, к.и.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта ГАГУ, мастер спорта России по гиревому спорту.

**Ермаков Н.А.**, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта ГАГУ, мастер спорта России по рафтингу.

**Рецензенты:**

**Бурухин С. Ф.**, д.п.н., профессор, заведующий кафедрой гимнастики Ярославского государственного педагогического университета.

**Гонохов А. Г.**, к.и.н., заведующий кафедрой физического воспитания Горно-Алтайского государственного университета.

В работе представлен учебно-методический материал по дисциплине «педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», в том числе рабочая программа, курс лекций, планы лабораторных занятий, задания для самостоятельной работы, рекомендуемая литература, темы рефератов; методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов; контрольно-измерительные материалы по модульно-рейтинговой оценке знаний студентов. «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» является дисциплиной предметной подготовки федерального компонента для студентов, обучающихся по специальности 050720 Физическая культура.

© Захаров П.Я., Ельдепов В.Я., Ермаков Н.А., 2010

## Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Квалификационная характеристика выпускника	6
3. Компетенции выпускника	6
4. Рабочая программа	9
4.1 Организационно-методический раздел	9
4.1.1 Требования к обязательному минимуму содержания дисциплины	9
4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы	9
4.3 Технологическая карта учебного курса	10
4.4 Содержание разделов дисциплины	11
5. Курс лекций	16
6. Практикум	141
7. Глоссарий	143
8. Рекомендуемая литература	152
9. План организации самостоятельной работы студентов	153
9.1 Примерные рекомендации по выполнению плана самостоятельной работы	156
10. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов	157
10.1 Методические рекомендации по подготовке и написанию реферата	157
10.2 Методические рекомендации по ведению дневника спортсмена	161
10.3 Методические рекомендации по составлению конспекта тренировочного занятия	162
10.4 Методические рекомендации по составлению плана-графика годовичного цикла тренировки	164
10.5 Методические рекомендации по составлению группового и индивидуального годовичного и месячного планов подготовки	165
10.6 Методические рекомендации по составлению положения о соревнованиях	167
11. Примерная тематика рефератов и курсовых работ	169
12. Контрольно-измерительные материалы	170
12.1 Требования к зачетным мероприятиям	170
12.2 Требования спортивной подготовки	171
12.3 Примерный перечень вопросов к зачету	172
12.4 Примерный перечень вопросов к экзамену	174
12.5 Оценка знаний студентов по модульно-рейтинговой системе при изучении курса	179

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебно-методический комплекс по курсу «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» составлен на основе примерной рабочей программы. Его структура и содержание соответствуют требованиям Государственного образовательного стандарта по специальности 050720 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования РФ 31.01.2005г.

Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» (ПФСС) имеет важное значение в обеспечении высокого уровня профессиональной готовности выпускников вузов, осуществляющих подготовку специалистов физической культуры и спорта. Она непосредственно связана с учебно-тренировочным процессом и совершенствованием студентов как действующих спортсменов и будущих тренеров.

Дисциплина ПФСС в сочетании с другими дисциплинами предметного цикла, прежде всего с теорией и методикой физического культуры и спорта (ТМФКС), направлена на решение важнейшей задачи - формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в сфере физической культуры и спорта. Путь к этому лежит через интеграцию профильных дисциплин. Содержание ПФСС взаимосвязано с ТМФКС на основе реализации общих положений через специфику отдельного вида спорта, а также соотнесено с той спортивно-педагогической дисциплиной, на базе которой ПФСС проводится. Это значит, что все формы занятий по содержанию должны отражать особенности избранного вида спорта, развивая, конкретизируя на его предметной основе положения ТМФКС. Кроме того, необходимо опираться на другие межпредметные связи.

Учебные группы по ПФСС формируются с учетом вида спорта и уровня подготовленности студентов, принятых в вуз. По курсу ПФСС все виды учебных занятий (теоретические, практические) проводятся в течение обучения на 3-5 курсах (5-10 семестры). Это позволяет осуществлять профессиональную подготовку студентов, целенаправленно решая поставленные задачи. Разработаны зачетные требования по всем разделам и годам обучения с учетом подготовленности студента.

Студенты определяются на практические занятия по ПФСС по конкретному виду спорта из числа включенных в учебный план специальности.

Лекции читаются для каждого курса потоком, в них излагаются общие для всех видов спорта положения и сведения по основным вопросам спортивного и профессионально-педагогического совершенствования. Лекционный курс, как правило, читается преподавателями высокой квалификации (кандидатом наук или мастером спорта России). Теоретическую и методическую части курса ПФСС студент осваивает под руководством преподавателя вуза. Практические занятия проводятся как на базе университета, так и на базе ДЮСШ, РСДЮС-ШОР, ШВСМ и других спортивных организации и клубов, где занятия ведет личный тренер студента. Задача преподавателя, ответственного за группы ПФСС заключается в контроле посещаемости практических занятий и усвоения

учебного материала студентами, что позволяет интегрировать знания, полученные в процессе обучения в вузе. Причем высококвалифицированному спортсмену по решению заведующего выпускающей кафедры, декана может быть предоставлен индивидуальный график обучения.

Задача тренировочной деятельности состоит в овладении техникой и тактикой избранного вида спорта, а также в повышении уровня кондиционной и координационной подготовки. Задача соревновательной деятельности - возможно более полная реализация своих возможностей с целью выполнения разряда или получения звания в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией.

На старших курсах некоторым студентам тренировочные занятия могут заменяться занятиями по избранному виду спорта с учениками ДЮСШ или общеобразовательных школ.

## **2. КВАЛИФИКАЦИОННАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВЫПУСКНИКА**

Выпускник, получивший квалификацию педагога по физической культуре, должен быть готовым осуществлять обучение и воспитание обучающихся с учетом специфики преподаваемого предмета; способствовать социализации, формированию общей культуры личности, осознанному выбору и последующему освоению профессиональных образовательных программ; использовать разнообразные приемы, методы и средства обучения; обеспечивать уровень подготовки обучающихся, соответствующий требованиям Государственного образовательного стандарта; осознавать необходимость соблюдения прав и свобод учащихся, предусмотренных Законом Российской Федерации «Об образовании», Конвенцией о правах ребенка, систематически повышать свою профессиональную квалификацию, участвовать в деятельности методических объединений и в других формах методической работы, осуществлять связь с родителями (лицами, их заменяющими), выполнять правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, обеспечивать охрану жизни и здоровья учащихся в образовательном процессе.

## **3. КОМПЕТЕНЦИИ ВЫПУСКНИКА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

### ***Профессиональные:***

*в области учебно-воспитательной деятельности:*

осуществление процесса обучения физической культуре в соответствии с образовательной программой;

планирование и проведение учебных занятий по физической культуре с учетом специфики тем и разделов программы и в соответствии с учебным планом;

использование современных научно обоснованных приемов, методов и средств обучения физической культуре, в том числе технических средств обучения, информационных и компьютерных технологий;

применение современных средств оценивания результатов обучения;

воспитание учащихся как формирование у них духовных, нравственных ценностей и патриотических убеждений;

реализация личностно-ориентированного подхода к образованию и развитию обучающихся с целью создания мотивации к обучению;

работа по обучению и воспитанию с учетом коррекции отклонений в развитии;

*в области социально-педагогической деятельности:*

оказание помощи в социализации учащихся;

проведение профориентационной работы;

установление контакта с родителями учащихся, оказание им помощи в семейном воспитании;

*в области культурно-просветительной деятельности:*

формирование общей культуры учащихся;

*в области научно-методической деятельности:*

выполнение научно-методической работы, участие в работе научно-методических объединений;

самоанализ и самооценка с целью повышение своей педагогической квалификации;

*в области организационно-управленческой деятельности:*

рациональная организация учебного процесса с целью укрепления и сохранения здоровья школьников;

обеспечение охраны жизни и здоровья учащихся во время образовательного процесса;

организация контроля за результатами обучения и воспитания;

организация самостоятельной работы и внеурочной деятельности учащихся;

ведение школьной и классной документации;

выполнение функций классного руководителя;

участие в самоуправлении и управлении школьным коллективом;

*в области физкультурно-спортивной деятельности:*

всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности;

совершенствование индивидуальных способностей детей в условиях секционной работы на основе применения наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки;

проведение контроля за состоянием занимающихся физической культурой и спортом с применением адекватных и современных медико-биологических и педагогических методов;

*в области оздоровительно-рекреативной деятельности:*

формирование основ здорового образа жизни и потребности в физической активности на основе регулярных занятиях физическими упражнениями;

реализация программ двигательной рекреации и оздоровления обучающихся с применением соответствующих средств и методов в режиме учебного дня, во внеурочной и внешкольной работе.

***Требования к уровню подготовки выпускника по дисциплине «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»***

В результате изучения дисциплины студент должен знать:

дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте;

методику физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;

анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы физического воспитания и спорта;

методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке.

Студент должен уметь:

формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных

групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;

применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;

оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий;

планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь;

осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста;

овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;

использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;

применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;

применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;

применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;

оказать первую помощь при травмах в процессе физкультурно-спортивных занятий;

определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения.



## **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **4.1 Организационно-методический раздел**

Цель дисциплины - совершенствование профессиональной и спортивной подготовки студентов на основе одного из базовых или новых физкультурно-спортивных видов, включенных в учебный план вуза.

Задачи дисциплины:

ознакомить с технологией труда педагога по физической культуре и спортивного тренера;

совершенствовать профессиональные умения физкультурно-спортивной деятельности на модели избранного вида спорта;

освоить технико-тактический арсенал избранного вида спорта и уровень физической подготовленности;

обеспечить достаточный уровень спортивной подготовки.

#### **4.1.1 Требования к обязательному минимуму содержания дисциплины ДПП.Ф.17**

Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту (на основе избранного физкультурно-спортивного вида). Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств. Освоение системы профессионально значимых двигательных действий и повышение уровня спортивных достижений. Интегрирующая роль педагогического физкультурно-спортивного совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре.

#### **4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Общая трудоемкость	710	5-10
Аудиторные занятия	390	5-10
Лекции	120	5-10
Практические занятия	270	5-10
Самостоятельная работа	320	5-10
Вид итогового контроля		зачет – 5,7,9 экзамен – 6,8,10

### 4.3 Технологическая карта дисциплины

#### Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование

Факультет географический

Семестр 5-10

№ п/п	Разделы дисциплины	Лекции	практиче- ские заня- тия	Самостоя- тельная ра- бота сту- дентов
1.	Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» в системе высшего профессионального физкультурного образования	4	-	2
2.	Интегрирующая роль педагогического физкультурно-спортивного совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре	4	-	2
3.	Спорт: типы, виды, функции. Спорт в системе физкультурного образования: общего и профессионального	6	2	4
4.	Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов	6	18	16
5.	Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Тренировочные средства в решении задач физического воспитания	10	20	24
6.	Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь	10	26	30
7.	Спортивная техника. Классификация техники. Технология обучения. Совершенствование навыков	4	34	34
8.	Стратегия и тактика. Классификация тактики. Технология обучения. Совершенствование навыков	4	32	26
9.	Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта	4	62	54
10.	Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте	8	6	20
11.	Научная и методическая работа студентов	12	10	12
12.	Работа по спорту в общеобразовательной, спортивной школе, училище олимпийского резерва, дет-	8	10	10

	ско-юношеском клубе физической подготовки			
13.	Особенности многолетней подготовки спортсменов. Специфика задач, содержания, методики тренировки на отдельных этапах	12	10	18
14.	Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (на материале избранного вида спорта)	8	10	8
15.	Управление процессом подготовки спортсменов	12	10	20
16.	Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту (на основе избранного физкультурно-спортивного вида)	8	20	40
	<b>Итого</b>	<b>120</b>	<b>270</b>	<b>320</b>
	<b>Всего</b>	<b>710</b>		
	<b>Форма итогового контроля</b>	Зачет: 5, 7, 9 семестр Экзамен: 6, 8, 10 семестр		

#### 4.4 Содержание разделов дисциплины

*1. Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» в системе высшего профессионального физкультурного образования*

Из истории создания дисциплины ПФСС. Интегративный характер и место ПФСС в комплексе дисциплин предметной подготовки. Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре, тренера по виду спорта. Структура дисциплины ПФСС по физкультурно-спортивным видам, программные установки, содержание и организация работы, требования к студентам. Характеристика видов занятий, зачетных и экзаменационных требований, самостоятельной работы студентов. Организация учебного процесса по ПФСС.

*2. Интегрирующая роль педагогического физкультурно-спортивного совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре*

Педагог по физической культуре, тренер по виду спорта как профессии педагогического профиля, факторы, обуславливающие эффективность их работы. Требования к профессиональной деятельности современного педагога и тренера. Соответствие человека требованиям этой профессии. Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта. Развитие положительных качеств и руководство самовоспитанием обучающихся. Методы работы со спортсменами. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств. Овладение системой профессионально значимых двигательных действий и повышение спортивных достижений.

*3. Спорт: типы, виды, функции. Спорт в системе физкультурного образо-*

*вания: общего и профессионального*

Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека. Типы и виды спорта. Функции спорта в обществе. Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации». Тенденция профессионализации спорта высших достижений, ее особенности в коммерческом спорте (зрелищном спортивном бизнесе) и в любительском спорте. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.

*4. Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов*

Соревнования и соревновательная деятельность. Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности. Соревновательная подготовка. Построение соревнований в спорте.

*5. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Тренировочные средства в решении задач физического воспитания*

Тренировка как составная часть системы подготовки спортсменов. Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса. Связь тренировки с соревновательной деятельностью. Содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов. Циклический характер структуры тренировочного процесса. Специфика построения тренировки с учетом особенностей вида спорта, соревновательной практики, всей системы подготовки. Интегральная подготовка: задачи, средства, методы. Теоретическая подготовка.

*6. Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь*

Тренировочные нагрузки. Направленность тренировочного воздействия. Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки. Планирование тренировочных нагрузок. Характер отдыха и его продолжительность. Соревновательные нагрузки, их характеристика. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годичном цикле. Планирование соревновательных нагрузок. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки.

*7. Спортивная техника. Классификация техники. Технология обучения. Совершенствование навыков*

Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности. Классификация техники в избранном виде спорта. Характеристики техники (на материале избранного вида спорта). Технология обучения технике спортивных двигательных действий. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения. Совершенствование спортивно-технического мастерства.

#### *8. Стратегия и тактика. Классификация тактики. Технология обучения. Совершенствование навыков*

Спортивная стратегия и тактика. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности единство. Организация коллективных и индивидуальных действий. Технология обучения тактике. Задачи, средства, методы тактической подготовки. Совершенствование тактического мастерства. Совершенствование тактических действий в различных условиях. Тактическое мастерство.

#### *9. Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта*

Технологии физической подготовки. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов. Критерии физической подготовленности спортсменов. Определение понятий «быстрота», «сила», «скоростно-силовые качества», «ловкость», «выносливость», «гибкость» и формы их проявления в соответствии со спецификой вида спорта и формы их проявления в избранном виде спорта, учет физиологических закономерностей их развития. Средства и методы развития этих качеств, дозирование нагрузок.

#### *10. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте*

Определение понятий «утомление», «восстановление» и «суперкомпенсация». Определение фаз восстановления по данным ЧСС. Дифференцирование тренировочных нагрузок на основе сроков восстановления. Классификация средств восстановления: педагогических, психологических, медико-биологических. Питание спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта. Средства восстановления в спорте. Использование витаминов. Применение фармакологических средств восстановления. Профилактико-реабилитационные мероприятия.

#### *11. Научная и методическая работа студентов*

Рост спортивных достижений и необходимость совершенствования системы подготовки спортсменов. Роль науки и методических разработок в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов. Умение тренера, педагога использовать в своей работе данные научных исследований.

#### *12. Работа по спорту в общеобразовательной, спортивной школе, училище олимпийского резерва, детско-юношеском клубе физической подготовки*

Комплектование групп и организация занятий в спортивных секциях. Объем и интенсивность нагрузки в зависимости от возраста учащихся. Меры предупреждения травм. Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР, ДЮКФП. Многолетнее, годовое и текущее планирование. Воспитательная, методическая и тренировочная работа, помощь общеобразовательным школам в проведении физкультурно-спортивных мероприятий. Дозирование тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки. Врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья занимающихся.

#### *13. Особенности многолетней подготовки спортсменов. Специфика задач,*

*содержания, методики тренировки на отдельных этапах*

Основные этапы многолетней спортивной деятельности и особенности спортивной подготовки на отдельных этапах. Специфика видов спорта и продолжительность подготовки спортсменов на уровне спортивных резервов и в спорте высших достижений. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, тенденции развития видов спорта, прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов.

Подготовка спортсменов высших разрядов: задачи и организация работы. Критерии оценки качества работы тренеров и спортивных организаций. Этапы многолетней подготовки резервов и направленность в работе. Оценка уровня подготовленности юных спортсменов в процессе многолетней подготовки. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы. Доступность массового использования спорта в широком возрастном диапазоне. Занятия в общеобразовательных школах, в средних специальных учебных заведениях, вузах, производственных коллективах, по месту жительства, в местах отдыха трудящихся: содержание и организация работы. Критерии оценки качества работы.

*14. Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (на материале избранного вида спорта)*

Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях (спорт высших достижений, подготовка спортивных резервов, массовый спорт). Модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов. Начальный отбор для занятий видом спорта. Углубленный отбор с дифференциацией спортсменов (по избранному виду спорта) на основе изучения индивидуальных особенностей спортсменов: задачи, методы и организация. Отбор для участия в ответственных соревнованиях: задачи, методы, организация.

*15. Управление процессом подготовки спортсменов*

Роль управления в современном спорте и в подготовке спортсменов. Информационное обеспечение управления. Прогнозирование и моделирование в управлении, использование модельных характеристик соревновательной и тренировочной деятельности.

Содержание модельных характеристик по основным компонентам соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации. Оценки эффективности соревновательной деятельности, критерии эффективности с учетом специфики вида спорта.

Модельные характеристики тренировочной деятельности (по уровню подготовленности), их содержание по технической, тактической, физической, психологической, интегральной подготовке, функциональным возможностям и морфологическим признакам.

Связь модельных характеристик соревновательной деятельности и по уровню подготовленности. Связь модельных характеристик спортсменов высших разрядов и юных спортсменов.

Целевые нормативы по видам подготовки. Связь нормативов с модельными

ми характеристиками соревновательной и тренировочной деятельности.

Содержание нормативных требований по технической, тактической, физической, интегральной подготовке для спортсменов различного возраста и уровня спортивного мастерства.

Планирование как функция управления. Планирование изучения программного материала в многолетнем аспекте, в годичном цикле, по этапам, неделям, отдельным тренировочным занятиям. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем аспекте, в годичном цикле, средних и малых циклах, отдельных тренировочных занятиях. Типы малых и средних циклов подготовки в зависимости от задач этапов подготовки, характера тренировочных нагрузок.

Комплексный контроль как функция управления. Содержание комплексного контроля. Педагогические, психологические, медико-биологические средства и методы контроля.

Роль и значение специальной информации в работе тренера и спортсмена. Информационные документы тренера и спортсмена. Обобщение и анализ информационных документов тренера и спортсмена. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов. Реализация документов программирования подготовки спортсменов.

*16. Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту (на основе избранного физкультурно-спортивного вида)*

Характеристика вида спорта (на примере избранного вида спорта). Правила видов спорта (на примере избранного вида спорта). Специфика и особенности видов спорта. Обучение основным движениям в видах спорта. Управление процессом тренировки. Комплексный контроль. Организация и проведение соревнований по видам спорта.

## 5. КУРС ЛЕКЦИИ

### ***Тема 1. Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» в системе высшего профессионального физкультурного образования***

1. Интегративный характер и место ПФСС в комплексе дисциплин предметной подготовки

2. Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре, тренера по виду спорта

3. Организация учебного процесса по ПФСС

#### **1. Интегративный характер и место ПФСС в комплексе дисциплин предметной подготовки**

Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» (ПФСС) имеет важное значение в обеспечении высокого уровня профессиональной готовности выпускников вузов, осуществляющих подготовку специалистов физической культуры и спорта. Она непосредственно связана с учебно-тренировочным процессом и совершенствованием студентов как действующих спортсменов и будущих тренеров.

Дисциплина ПФСС в сочетании с другими дисциплинами предметного цикла, прежде всего с теорией и методикой физического культуры и спорта (ТМФКС), направлена на решение важнейшей задачи - формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в сфере физической культуры и спорта. Путь к этому лежит через интеграцию профильных дисциплин. Содержание ПФСС взаимосвязано с ТМФКС на основе реализации общих положений через специфику отдельного вида спорта, а также соотнесено с той спортивно-педагогической дисциплиной, на базе которой ПФСС проводится. Это значит, что все формы занятий по содержанию должны отражать особенности избранного вида спорта, развивая, конкретизируя на его предметной основе положения ТМФКС. Кроме того, необходимо опираться на другие межпредметные связи.

#### **2. Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре, тренера по виду спорта**

Обобщенная характеристика деятельности специалиста в области физической культуры и спорта представлена в государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования с позиции ее функционального назначения, профессиональных умений и способностей.

Во-первых, профессиональная деятельность специалиста по физической культуре и спорту направлена на изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей человека, на разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни. На практическую реализацию принципов средствами физической культуры и спорта, на формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта.



Во вторых, педагогическая, тренерская деятельность предполагает: умение оценивать физическое и функциональное состояние индивида, его пригодность к занятиям тем или иным видом физкультурно-спортивной деятельности; определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида. А также возможность оценивать эффективность используемых средств и методов в учебном и тренировочном процессе; способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом; умение выделять и формировать актуальные проблемы в сфере физической культуры и спорта, формировать логику и методологию научных исследований; умение работать с результатами исследований, используя для этого компьютерную технику и компьютерные программы; умение анализировать ценности и эффективность видов рекреационной и реабилитационной деятельности, прогнозировать условия и направления сферы досуга, активного отдыха различных категорий населения.

Профессионально-педагогическая культура спортивного педагога как феноменологическое понятие, в существующей теории и практике физической культуры редкое и незаслуженно невостребованное в педагогической науке.

Тогда как перед спортивной педагогикой встала задача осмыслить и должным образом оценить тот факт, что проблематика культуры самым объективным ходом общественного развития все больше стала выдвигаться на передний план при осуществлении преобразований в высшем физкультурном образовании. Сегодня вопросы профессиональной подготовки будущих спортивных педагогов следует рассматривать с позиции воспитания их общей и профессиональной культуры, так как многие проблемы и негативные явления в области физкультурной педагогической деятельности отражают недостатки именно в развитии этих столь важных составляющих.

Таким образом, интерес к вопросам теории культуры в аспекте профессиональной подготовки спортивного педагога имеет глубокое практическое основание. Иначе говоря, физкультурное образование уже не может обходиться без учета культурной составляющей, при изучении и прогнозировании будущего в профессиональной подготовке и росте спортивных педагогов.

### **3. Организация учебного процесса по ПФСС**

Изучение дисциплины ПФСС имеет ряд особенностей, отличающих ее от других дисциплин учебного плана.

Во-первых, учебные группы здесь формируются с учетом вида спорта и подготовленности принятых в вуз. Это дает возможность избежать лишних затрат времени на начальное освоение основ вида спорта и создать повышенный интерес к этим занятиям.

Во-вторых, курс ПФСС изучается на протяжении 3-5 курсов обучения в вузе. Это создает благоприятные условия для получения студентами в процессе профессиональной подготовки полезной информации из других дисциплин учебного плана, прежде всего предметного цикла.

В-третьих, студент имеет возможность повысить уровень спортивной подготовленности в избранном виде спорта.

В-четвертых, дисциплина реализуется в форме лекций, практических, обзорно-методических занятий, индивидуальных, самостоятельных занятий студентов. Она органически связана с видами практик студентов в школе, в летних оздоровительных и спортивных лагерях, в детско-юношеских спортивных школах, по месту жительства учащихся. На лекциях излагаются сведения о сущности вида спорта, о технологии труда тренера, педагога по физической культуре и спорту, теория и методика обучения спортивным навыкам, рассказывается о системе спортивной подготовки, о тренировке и соревнованиях и т.д.

На практических занятиях студенты осваивают навыки тренировочной и соревновательной деятельности. Тренировочные занятия посвящаются повышению уровня развития физических качеств, овладению техникой и тактикой вида спорта, совершенствованию технико-тактического мастерства. Студент познает «роль обучаемого»; получает сведения о процессах, происходящих в организме обучаемого в момент обучения; знакомится с «технологией обучения», которую использует обучающий (педагог, учитель, преподаватель, тренер); овладевает элементами «педагогической техники» - профессиональными умениями и навыками обучающего преподавателя, тренера, осваивает методы научных исследований, педагогического контроля, навыки самостоятельной работы.

Часть лекционного материала используется для обзорно-методических занятий, направленных на создание у студентов логической и завершенной системы знаний, умений и навыков, касающихся наиболее важных аспектов избранного вида спорта, специфики занятий с обучаемыми различного возраста, пола и подготовленности, особенностей преподавания физической культуры вообще и в частных случаях.

В процессе практики у студентов формируются умения и навыки самостоятельного выполнения элементов педагогической (преподавательской и тренерской) техники. Сюда входит весь арсенал предусмотренных программой профессионально-педагогических умений и навыков, которые совершенствуются затем в процессе педагогической практики в общеобразовательных и спортивных школах. Здесь студент находится в роли «обучаемого профессиональной деятельности».

Работа по дисциплине ПФСС строится на основе обучения студентов тому, что должен делать педагог по физической культуре (тренер по виду спорта) на разных этапах обучения программному материалу, при проведении тренировочных занятий, подготовке и проведении соревнований, массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий и т.д. Упор делается на то, чтобы раскрыть студентам содержание работы педагога по физической культуре (тренера) как профессионала высокого уровня, организатора, руководителя деятельностью ученического, студенческого, спортивного коллектива. Затем на этой основе необходимо показать, что должен делать обучаемый (учащийся, спортсмен) для того, чтобы успешно овладеть двигательным действием, спортивной техникой и тактикой, приобщиться к самостоятельным занятиям и т.д.

Будущий педагог (тренер), таким образом, должен на высоком профессио-

нальном уровне знать структуру и специфику собственной педагогической деятельности в процессе решения задач физического воспитания и спортивной подготовки различных контингентов занимающихся. Кроме того, преподаватель должен хорошо знать содержание и особенности деятельности учащейся молодежи различного возраста и пола по реализации упомянутых задач. Отсюда необходимость поиска и применения активных методов обучения на основе совместной деятельности обучающего и обучаемых в процессе обучения, тренировки.

Преподавание дисциплины ПФСС связано с определенными сложностями организационного характера. Это происходит от того, что многие формы занятий проводятся не в привычном режиме - «учебная группа» конкретного курса, а с «группами ПФСС», в которых могут быть представители разных курсов (например, сборная команда по игровым видам спорта). В числе студентов есть представители видов спорта, выходящих за рамки «базовых», есть люди без спортивного разряда, а есть обучающиеся по индивидуальному графику, спортсмены высокой квалификации.

Учебные группы по ПФСС формируются с учетом вида спорта и уровня подготовленности студентов, принятых в вуз. По курсу ПФСС все виды учебных занятий (теоретические, практические) проводятся в течение обучения на 3-5 курсах (5-10 семестры). Это позволяет осуществлять профессиональную подготовку студентов, целенаправленно решая поставленные задачи. Разработаны зачетные требования по всем разделам и годам обучения с учетом подготовленности студента.

Студенты 3 курса определяются на занятия по ПФСС по конкретному виду спорта из числа включенных в учебный план специальности.

Лекции читаются для каждого курса потоком, в них излагаются общие для всех видов спорта положения и сведения по основным вопросам спортивного и профессионально-педагогического совершенствования. Лекционный курс, как правило, читается преподавателями высокой квалификации (кандидатом наук или мастером спорта России), практические занятия проводят преподаватели, ответственные за группы ПФСС, что позволяет интегрировать знания, полученные в процессе обучения в вузе. Студенты - спортсмены от третьего разряда до мастера спорта распределены по группам базовых видов спорта. Практические занятия ведет не преподаватель вуза, а его личный тренер, но теоретическую и методическую части курса ПФСС студент осваивает под руководством преподавателя вуза. Причем высококвалифицированному спортсмену по решению заведующего выпускающей кафедры, декана может быть предоставлен индивидуальный график обучения.

Задача тренировочной деятельности состоит в овладении техникой и тактикой избранного вида спорта, а также в повышении уровня кондиционной и координационной подготовки. Задача соревновательной деятельности - возможно более полная реализация своих возможностей с целью выполнения разряда или получения звания в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией.

## ***Тема 2. Интегрирующая роль педагогического физкультурно-спортивного совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре***

1. Педагог по физической культуре, тренер по виду спорта как профессии педагогического профиля, факторы, обуславливающие эффективность их работы. Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта
2. Методы работы со спортсменами
3. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств
4. Овладение системой профессионально значимых двигательных действий и повышение спортивных достижений

### **1. Педагог по физической культуре, тренер по виду спорта как профессии педагогического профиля, факторы, обуславливающие эффективность их работы. Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта**

Успешность работы педагога по физической культуре, тренера в спорте, учителя физической культуры зависит от уровня профессионализма. Профессионализм в любой области определяется тем, какие мотивы побуждают человека, какой смысл имеет в его жизни конкретная профессиональная деятельность, какие цели он ставит и т.д., а также какие технологии, средства человек применяет для достижения поставленных целей. Понятие «профессионализм» означает приобретенную в ходе учебной и практической деятельности способности к компетентному выполнению трудовых функций; уровень мастерства и искусства в определенном виде занятий, соответствующий уровню сложности выполнения задач

Теоретико-практические основы профессионализма разрабатывает наука *акмеология* (от греч. акме — вершина зрелости, достижений), которая рассматривает во взаимосвязи объективные и субъективные условия, позволяющие человеку достичь наивысшей для него результативности в его профессиональной деятельности.

На основе становления личности и достижения ею вершины профессионализма принятых в акмеологии в непрерывном физкультурном профессиональном образовании выделяют три этапа: первый - допрофессиональный (довузовский); второй - базовый профессиональный (вузовский); третий - этап профессионального совершенствования (послевузовский).

Работа на допрофессиональном (довузовском) этапе проводится совместными усилиями школы, высших и средних физкультурных учебных заведений. На этом этапе успех зависит от двух факторов - качества дошкольного и школьного физического воспитания и работы по профориентации и предварительной профессиональной подготовке.

На базовом этапе профессиональной подготовки работа строится на основе целевых установок, структуры деятельности и модели педагога (учителя, тренера), в которых заключена совокупность социальных требований: с одной сто-

роны - по комплексу знаний, умений и навыков, с другой - по уровню мировоззренческих, нравственных и социальных качеств.

Различают *модель специалиста* (работающего, функционирующего) и *модель подготовки специалиста* (для организации профессионального обучения на основе модели специалиста). Модель специалиста обычно включает в себя профессиограмму как описание требований к деятельности и личности специалиста.

Модельные показатели и требования принципиально меняют подходы к определению содержания обучения и образования как интегрированного итога взаимодействия преподавателей и студентов на предметной основе профессиональной подготовки. От «обучения дисциплине», которое приводит к «мозаичному» образованию, осуществляется переход к обучению на основе системного подхода, к интеграции содержания обучения, которое обеспечивает целостное образование, отражающее структуру профессии и деятельности педагога по физической культуре и спорту.

Социальный заказ и модель специалиста определяют структуру и содержание процесса подготовки будущих педагогов по физической культуре, тренеров по спорту на факультетах физической культуры, набор дисциплин учебного плана, содержание учебных программ по этим дисциплинам, всю «технологическую линию» профессиональной подготовки.

Деятельность тренера по виду спорта предъявляет к человеку ряд профессиональных требований, степень соответствия которым предопределяет уровень профессионализма. Следует отметить, что выдающийся спортсмен обязательно станет выдающимся тренером, если займется тренерской деятельностью. Дело в том, что у спортсмена свои основы высочайшего профессионализма, у тренера - свои. В равной степени это можно отнести и к профессии педагога по физической культуре, где есть своя специфика. Не всякий даже очень хороший тренер по отдельному виду спорта может успешно работать преподавателем физической культуры в учебном заведении. И наоборот, не всегда хороший преподаватель физической культуры сможет успешно работать тренером по отдельному виду спорта.

Центральное место в учебном плане подготовки педагога по физической культуре занимают дисциплины предметной подготовки, от качества освоения которых существенно зависит становление профессионализма на этом этапе. Здесь важное значение имеет объединение этих дисциплин в систему с ориентацией на целостную профессиональную деятельность. Каждая отдельная дисциплина и весь цикл базовых и новых физкультурно-спортивных дисциплин должны выступать в качестве средства достижения определенной цели, вооружить студентов теоретическими и практическими знаниями, умениями и навыками в области физического воспитания и спорта, чтобы в будущем обеспечить успешность их профессиональной деятельности в целом.

## **2. Методы работы со спортсменами**

Методов работы со спортсменами существует огромное количество. Из основных условно можно выделить следующие группы: 1) методы спортивной

подготовки; 2) методы формирования сознания личности; 3) методы формирования положительного опыта поведения; 4) методы стимулирования.

К методам спортивной подготовки относятся: словесные, наглядные, практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы. К методам формирования сознания личности относятся: рассказ, объяснение, разъяснение, этическая беседа, внушение, диспут, доклад, пример, инструктаж, увещание. К методам формирования положительного опыта поведения: упражнение, приучение, педагогическое требование, общественное мнение, поручение, воспитывающие ситуации. К методам стимулирования: соревнование, поощрение, наказание.

### **3. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств**

Процесс обучения двигательным действиям имеет общую структуру как для видов двигательных действий, так и для различных контингентов обучаемых.

Этапы, задачи этапов, средства и методы принципиально одни и те же для всех, кто осваивает двигательные действия, естественно, с конкретно-специальным «наполнением», отражающим специфику двигательных действий (вида спорта), возрастных особенностей обучаемых, уровня подготовленности и т.д.

Тщательный анализ структуры обучения дает важную информацию о теории обучения двигательным действиям и развития физических качеств и о конкретной практике обучения на примере базового (избранного студентом для ПФСС) вида спорта.

С точки зрения рассматриваемой проблемы это своего рода первая ступень - *базовая*, и все теоретико-практические наработки в любой области физического воспитания и спорта имеют общее положительное значение. Но уже на этой ступени выделяются специфические особенности обучения: а) обычного человека (например, учащейся молодежи); б) будущего спортсмена с ориентацией на спорт высших достижений (олимпийский, профессиональный); в) будущего специалиста по физической культуре и спорту (педагога, преподавателя, тренера и др.).

Вторая ступень - *совершенствование* - тоже характерна для всех перечисленных категорий обучаемых. Для всех людей это имеет значение в оздоровительном аспекте, в быту. Тем, кто осваивает какие-либо профессии, помогает это делать успешнее, тем, кто уже работает, - более эффективно осуществлять трудовую деятельность. Для спортсменов-профессионалов это обеспечение высокого уровня мастерства и конкурентоспособности, от чего зависят высокие спортивные результаты и получение соответствующих жизненных благ. Для специалистов по физической культуре и спорту оптимальный уровень двигательной подготовленности является компонентом профессиональной деятельности, поэтому освоение арсенала двигательных действий на должном уровне имеет для них большое значение. Следует отметить, что здесь нужен такой уровень, который давал бы возможность специалисту в полной мере реализо-

вать свою профессиональную деятельность, успех которой далеко не исчерпывается уровнем двигательного компонента.

Третья ступень - *технология обучения* двигательным действиям - относится главным образом к специалистам по физической культуре и спорту (особенно в период обучения в вузе). Основная задача здесь состоит в том, чтобы освоение двигательных действий сочетать с освоением технологии обучения им, что накладывает отпечаток и на процесс собственно обучения двигательному действию. Именно эта сторона в практике обучения студентов представлен еще слабо.

### **Структура (этапы) обучения двигательным действиям и развития физических качеств**

Этап	1. Этап создания предпосылок, ознакомления с двигательным действием	2. Этап разучивания двигательного действия, воспроизведения его по созданному «образу»	3. Этап совершенствования двигательного действия в физической тренировке	4. Этап интеграции двигательных навыков и качеств в условиях соревнований
Задачи	Создание кондиционной базы; представления («образа») о двигательном действии	Уточнение «образа»; формирование двигательного умения на базе ориентировочной основы действия и опорных точек	Детализация «образа»; формирование двигательного навыка, обучение сложной двигательной деятельности	Создание комплексного «образа» двигательных действий; формирование суперумения; системы игровых навыков в соревнованиях
Средства	Общеразвивающие и подготовительные упражнения; аудиовизуальные средства	Подводящие упражнения, упражнения по технике; аудиовизуальные средства	Упражнения технико-тактические в усложненных условиях; аудиовизуальные средства	Упражнения на взаимосвязь техники, тактики, развития качеств; переключение в действиях; контрольные и календарные соревнования
Методы	Методы развития основных и специальных физических качеств; наглядного восприятия; словесные; аудиовизуальные	Метод расчлененного обучения, метод целостного обучения, методы развития физических качеств	Метод целостного выполнения технико-тактического действия в вариативных условиях; система заданий в спортивных играх, единоборствах	Метод совмещенных (сопряженных) воздействий; соревновательный и игровой метод; контрольные и календарные соревнования
<b>Результат обучения:</b> формирование системы знаний, двигательных навыков, высокого уровня общей и специальной физической подготовленности, профессиональных умений				

Технология обучения профессиональной деятельности состоит в следующем. В процессе теоретических занятий излагаются теоретико-методические

положения обучения двигательным действиям и развития физических качеств, определяются пути практической реализации полученных знаний на материале избранного студентами вида спорта. В процессе практических занятий формируются двигательные умения и навыки, происходит развитие физических качеств и освоение специальных знаний, способствующих более быстрому и качественному становлению навыков, включению их в двигательную деятельность обучаемых.

Но, для студентов - будущих педагогов физической культуры - совершенное овладение изучаемым двигательным действием не конечная цель, а лишь этап в их профессиональной подготовке, средство для достижения основной цели - освоения профессии.

Если нарисовать схему системного построения процесса обучения, где в центре находится система «двигательное действие - обучающий - обучаемый», развитие обучения двигательному действию можно свести к двум положениям как учить (для обучающего) и как учиться (для обучаемого). В этом случае этапы обучения как бы проецируются на данный процесс. Можно видеть отражение на предметной основе физического воспитания и спорта положений дидактики, сведений из дисциплин других циклов учебного плана.

В качестве составляющих системы обучения двигательному действию можно выделить: 1) двигательное действие; 2) обучающий и преподавание; 3) обучаемый и учение; двигательный навык, суперумение как результат обучения. В качестве компонентов развития обучения двигательному действию, разворачивающихся во времени, можно выделить такие: 1) фиксацию в сознании обучающего позиций «чему учить» и «как учить»; 2) фиксацию в сознании обучаемого позиций «чему учиться» и «как учиться»; 3) совместную деятельность обучающего и обучаемого по освоению двигательного действия; 4) фиксацию результата: уровня освоенности двигательного действия, комплекса специальных знаний.

В этой системе обучаемый является не только объектом, но и субъектом обучения; от его активного участия, своеобразного проявления профессионализма в учении зависит эффективность обучения. Особенно это относится к спортсменам высокой квалификации и профессионалам, а также к студентам и работающим специалистам.

В качестве составляющих системы обучения профессиональной деятельности можно выделить следующие: 1) профессиональная деятельность; 2) преподаватель, преподавание; 3) студент, учение; 4) целостная профессия специалиста по физической культуре и спорту.

В качестве компонентов развития обучения профессиональной деятельности, разворачивающихся во времени, можно выделить такие: 1) фиксацию в сознании преподавателя позиций «чему учить» и «как учить»; 2) фиксацию в сознании студента позиций «чему учиться» и «как учиться», мотивацию активного учения; 3) совместную деятельность преподавателя и студента по освоению профессиональной деятельности специалиста; 4) фиксацию результата (уровня освоения целостной профессии).



Таким образом, студент не только объект и субъект обучения двигательному действию, но одновременно объект и субъект обучения профессиональной деятельности, что диктует необходимость выявления специфики построения всего процесса обучения и необходимости объединения усилий преподавателей многих дисциплин.

#### **4. Овладение системой профессионально значимых двигательных действий и повышение спортивных достижений**

Система профессионально значимых двигательных действий педагога по физической культуре включает в себя процесс, прежде всего, освоения двигательного действия, складывающегося из нескольких компонентов. В процессе физического воспитания занимающихся обучают различным двигательным действиям в целях развития способности управлять своими движениями, а также в целях познания закономерностей движений своего тела. Обучают также правильному выполнению движений, используемых в качестве общеразвивающих упражнений для управления физическим развитием. И наконец, учащиеся обучают технике двигательных действий, необходимых в труде, быту или на спортивной тренировке.

При овладении техникой какого-либо двигательного действия вначале возникает умение его выполнять, затем, по мере дальнейшего углубления и совершенствования, умение постепенно переходит в навык.

Умение и навык отличаются друг от друга главным образом степенью их освоенности, т.е. способами управления со стороны сознания человека.

Под двигательным умением понимается такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

Роль двигательных умений в физическом воспитании может быть различной. В одних случаях умения доводят до навыков, если необходимо добиться совершенного владения техникой двигательного действия. В других случаях двигательные умения вырабатываются без последующего перевода их в навыки. В этом случае они являются как бы вспомогательными.

Двигательные умения имеют большую образовательную ценность, поскольку главным в них является активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений.

Дальнейшее совершенствование двигательного действия при многократном повторении приводит к автоматизированному его выполнению, т.е. умение переходит в навык. Это достигается постоянным уточнением и коррекцией движения. В результате появляется слитность, устойчивость движения, а главное - автоматизированный характер управления движением.

Двигательный навык - это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

При навыке сознание направлено главным образом на узловые компонен-

ты действия, восприятие изменяющейся обстановки и конечные результаты действия.

Эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависят от: 1) двигательной одаренности (врожденные способности) и двигательного опыта обучающегося (чем богаче двигательный опыт, тем быстрее образуются новые движения); 2) возраста обучающегося (дети осваивают движения быстрее, чем взрослые); 3) координационной сложности двигательного действия (чем сложнее техника движения, тем длительнее процесс обучения); 4) профессионального мастерства преподавателя; 5) уровня мотивации, сознательности, активности обучающегося и др. Овладение двигательным действием осуществляется в следующей методической последовательности.

*1. Формирование у занимающихся положительной учебной мотивации.*

Преподаватель, приступая к обучению своих учеников, должен побудить их к сознательному, осмысленному отношению к предстоящему овладению новыми двигательными действиями. Обучение без особого желания приводит к разнообразным ошибкам в технике упражнения.

*2. Формирование знаний о сущности двигательного действия.*

Знания формируются на основе наблюдения за выполнением действия и прослушивания сопровождающего показ комментария, цель которого - выделить в этом действии те элементы, от которых зависит успех его выполнения. Комментарий останавливает внимание обучаемого и на внешних условиях (свойствах снарядов, поведении соперников и т.п.), от которых также зависит успех выполнения действий. Элементы двигательного действия и особенности условий, требующие концентрации внимания для успешного выполнения действий, по терминологии М.М. Богена, называются основными опорными точками (ООТ). Совокупность ООТ, составляющих программу действия, является ориентировочной основой действия (ООД).

*3. Создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ.*

Эти представления должны включать:

- зрительный образ двигательного действия, возникаемый на основе опосредованного или непосредственного наблюдения;
- логический (смысловой) образ, основанный на знании, получаемом при рассказе, объяснении, комментарии, сравнении, анализе и т.д.;
- двигательный (кинестетический) образ, создаваемый на основе уже имеющегося у ученика двигательного опыта либо на тех ощущениях, которые у него возникают при выполнении подводящих упражнений.

*4. Освоение изучаемого двигательного действия в целом.*

К выполнению двигательного действия в целом приступают тогда, когда по каждой ООТ сформированы необходимые знания и представления.

Первые попытки выполнения обычно сопровождаются повышенным напряжением всего двигательного аппарата, лишними движениями, замедленным и скованным выполнением. Это вполне нормальная ситуация, так как ученику

необходимо держать под усиленным контролем все основные опорные точки, т.е. те элементы, фазы двигательного действия, которые определяют успешность самого действия и требуют концентрации внимания при исполнении. При первоначальных попытках очень важно своевременно использовать методы и приемы обучения, помогающие ориентироваться в управлении движениями. Выполнять действия следует в стандартных условиях, так как любые изменения могут ухудшать качество исполнения.

При завершении попытки выполнить действие следуют анализ и оценка его выполнения и постановка задач по совершенствованию действия при следующей попытке. Двигательное действие, сформированное путем многократного повторения и доведенное до автоматизма, переходит в двигательный навык.

Первая фаза, когда происходит объединение отдельных элементов движения в целостное действие, характеризуется иррадиацией нервных процессов с генерализацией ответных реакций и вовлечением в работу многих мышц. При первых попытках выполнить новое двигательное действие в коре головного мозга возбуждаются одновременно нервные центры, обеспечивающие выполнение данного движения, и соседние центры, не участвующие в работе. В этой ситуации мышцы-антагонисты препятствуют свободному выполнению движения, оно осуществляется закрепощено.

Вторая фаза характеризуется концентрацией возбуждения, улучшением координации, устранением излишних движений. После неоднократных повторений нервные процессы в коре головного мозга постепенно локализуются в тех центрах, которые непосредственно обеспечивают выполняемое движение, а соседние центры как бы выключаются.

Третья фаза характеризуется стабилизацией, высокой степенью координации и автоматизации движений. Фактически здесь в полной мере проявляются все признаки двигательного навыка.

### ***Тема 3. Спорт: типы, виды, функции. Спорт в системе физкультурного образования: общего и профессионального***

1. Спорт. Типы и виды спорта
2. Функции спорта в обществе
3. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях
4. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте

#### **1. Спорт. Типы и виды спорта**

Определения понятий о спорте в узком и широком смысле. *Спортом* в узком смысле правомерно называть лишь собственно соревновательную деятельность. Это есть деятельность, исторически сложившаяся и выделившаяся в форме состязаний как особый тип достиженческой активности, которая выявляется в условиях четко регламентированного соперничества и направлена на максимальную реализацию достиженческих возможностей индивида (его сил, способностей, умений) в специально выделенных для этого вида действий с

оценкой достигаемых результатов. Такую деятельность, характеризуют следующие специфические признаки:

- система специальных стимулов, пробуждающих и усиливающих состязательно-достиженческие установки личности (присвоение спортивно-квалификационных разрядов и званий, определение спортивных рейтингов, моральные и другие поощрения, прогрессирующие пропорционально уровню достижений, и т.п.);
- унификация состава действий, разрешаемых в состязании, условий их выполнения и способов оценки достижений (что закрепляется официальными правилами спортивных соревнований);
- регламентация поведения соревнующихся по принципам неантагонистической конкуренции, имеющим гуманную основу (что закрепляется официальными и неофициальными нормами спортивной этики);
- системное воспроизведение соревнований с последовательным возрастанием уровня конкуренции и требований к достиженческим способностям участников; связанное с этим определение рейтинга участников (своего рода ранжирование их) в прямой зависимости от уровня достижений.

Сформулированное определение понятия спорт в узком смысле как собственно соревновательной деятельности не исчерпывает, разумеется, всей его сути как многогранного социального феномена, органично включенного в разветвленную систему межличностных, межколлективных и глобальных межчеловеческих отношений. В широком смысле понятие «спорт» охватывает собственно соревновательную деятельность, процесс подготовки к достижениям в ней, а также специфические межчеловеческие отношения и поведенческие нормы, возникающие на основе этой деятельности.

В таком широком понимании спорт предстает весьма многофункциональным и многообразным явлением социальной реальности. Он средство воспитания, позволяющее в максимальной степени выявить функциональные возможности организма и увеличить их, и действенный фактор формирования личности, постоянно стимулирующий стремление к самоопределению и самоутверждению индивида. Кроме того он и средство удовлетворения потребностей в эмоционально общении (включая и зрелищные интересы), и доходчивый, преодолевающий любые национальные границы «язык» межчеловеческого взаимопонимания, который как никакой другой позволяет расширить и упрочить международные контакты. Его значимость в современном мире действительно неурядна и полиактивна.

### **Типы спорта.**

Тип спорта определяется характером соревнований, содержанием подготовки спортсменов, иерархией функций спорта, деятельностью по его организации, управлению, развитию и пр. В мире сложились следующие типы спорта.

**Спорт высших достижений.** В нем выделяют профессионально-супердостиженческий, некоммерческий и профессионально-коммерческий спорт.

*Спорт высших достижений некоммерческий* базируется на соревнованиях

с целевой установкой победить, установить рекорд, занять призовое место, получить спортивное звание. Ведущие функции - соревновательная, престижная, зрелищная и воспитательная. В мировом спорте этот тип спорта — стержневой. Критерием оценки эффективности являются победы на международных состязаниях, спортивные рекорды, призовые места. По этому критерию оценивается деятельность спортсменов, тренеров, обслуживающего персонала, спортивного клуба. Такой жесткий критерий приводит к острой конкуренции, стимулирующей мобилизацию всех ресурсов. На период активного участия в спорте высших достижений спортивная деятельность становится для спортсмена первоочередным делом его жизни. Он получает возможность участвовать во всех официальных международных соревнованиях. Контингент спортсменов формируется в результате специальной системы отбора. Процесс подготовки и участия в соревнованиях круглогодичный и многолетний. Специфика спорта высших достижений в современных условиях приводит к профессионализации этого типа спорта, он «приобретает характер профессиональной деятельности». Однако это не означает, что весь спорт высших достижений переходит на рельсы профессионального. Некоммерческий спорт высших достижений, который, несмотря на профессионализацию, остается сферой собственно спортивной деятельности, «принципиально не сводимой к бизнесменским отношениям».

*Профессионально-коммерческий спорт* базируется на соревнованиях с целевой установкой добиться победы и получить вознаграждение. На первый план здесь выступают соревновательная, зрелищная, экономическая и престижная функции. Существует он за счет самоокупаемости и прибыли, рекламы и других источников. Это специфическая социальная деятельность, с помощью которой люди зарабатывают деньги. В данном типе спорта спортивная деятельность для спортсменов является профессией. Их деятельность определена законодательно, они имеют свои профсоюзы, определенные трудовые права и гарантии в виде договоров, контрактов, пенсионного обеспечения.

**Массовый спорт.** В массовом спорте «общедоступном, ординарном» соревнования являются стимулом для повышения двигательной активности человека. Важен сам факт участия в соревновательной борьбе. Спортивный результат имеет значение только для самого участника как показатель уровня его физической подготовленности. Ведущие функции - воспитательная, повышения физической активности, оздоровительная, рекреационно-культурная и производственная. Отличительная черта - доступность широким массам взрослого населения. Главное в массовом спорте - регулярные занятия по подготовке к соревнованиям, в самих соревнованиях - участие, стремление победить соперников, «победить себя», улучшить личный рекорд. С этой целью развиваются формы спортивной работы, укрепляется материально-техническая база, совершенствуется система подготовки кадров. Проводятся массовые соревнования по бегу, лыжным гонкам, плаванию и т.п.

Критериями оценки эффективности массового спорта служат широта охвата населения занятиями спортом, регулярность тренировочных занятий и участия в соревнованиях, уровень физической подготовленности, личные спортив-

ные результаты, вовлечение в занятия физическими упражнениями членов семьи, участие в соревнованиях семьями и т.д.

**Детско-юношеский спорт.** В детско-юношеском спорте соревнования являются средством определения эффективности системы подготовки спортивных резервов и физического совершенствования подрастающего поколения. Ведущие функции - соревновательная, воспитательная, повышения физической активности, познавательная, оздоровительная и рекреационно-культурная. Детско-юношеский спорт связан со спортом высших достижений, так как обеспечивает его спортивными резервами, и с массовым спортом, ибо является эффективным средством решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены, переходя в спорт высших достижений, обладали возможностями для подготовки из них спортсменов высокого класса. Содержание работы определяется тремя факторами: модельными требованиями квалифицированных спортсменов, спецификой вида спорта, возрастными возможностями юных спортсменов. Особое значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т.п. Основным критерий эффективности детско-юношеского спорта - массовость охвата (соревнования с участием всего класса, с участием учителей и родителей учащихся и пр.). Большую роль этот спорт играет в профилактике негативных явлений в поведении детей школьного возраста.

### **Виды спорта**

Все виды спорта условно можно разделить на пять типологических групп, существенно отличающихся по характеру деятельности спортсмена, факторам и способам достижения спортивного результата.

1-я группа - виды спорта, представляющие собой высокоактивную двигательную деятельность, достижения в которой в решающей мере производны от физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей спортсмена. Сюда относится большинство основных видов спорта, имеющих, естественно, внутригрупповые отличия (скоростно-силовые ациклические; циклические, требующие преимущественно выносливости; спортивные игры и спортивные единоборства; спортивно-гимнастические, легкоатлетические и другие многоборья и др.).

2-я группа - виды спорта, операционную основу которых составляют действия спортсмена по управлению внешними самодвижущимися средствами перемещения (мотоциклом, автомобилем, планером, самолетом, яхтой, буером и т.д.), благодаря умелому использованию которых и достигается спортивно-технический результат.

3-я группа - стрелковые виды спорта (с использованием огнестрельного или иного стрелкового оружия, в частности лука, арбалета), двигательная ак-

тивность спортсмена в которых жестко лимитирована условиями поражения цели.

4-я группа - абстрактно-игровые виды спорта, результат в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника (например, разновидности шахматного и шашечного спорта и т.п.).

5-я группа - технико-конструкторские виды спорта, в которых сопоставляются предметы (продукты) условной модельно-конструкторской деятельности (авиа-, авто-, судоплавающие модели и т.д.).

## **2. Функции спорта в обществе**

*Соревновательная функция* как ведущая влечет за собой регистрацию спортивных результатов, выявление победителей среди спортсменов и спортивных коллективов, ранжирование мест участников, коллективов, позволяет определить уровень спортивной подготовленности, предлагает разработку системы подготовки спортсменов к соревновательной деятельности, выявление резервных возможностей человека в экстремальных условиях, установление связи с другими видами деятельности в обществе.

*Воспитательная функция* обеспечивает, с одной стороны, повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов (собственно для спорта), с другой - способствует всестороннему воспитанию социально активной личности. Однако спортивная деятельность сама по себе желаемого воспитательного эффекта не обеспечивает. Воздействие спорта может давать как положительный, так и отрицательный эффект. Направленность воспитательного воздействия спорта зависит, прежде всего, от социально-экономического развития общества, его социальной структуры. В нашей стране работа со спортсменами строится на основных положениях концепции гармоничного развития личности.

*Функция повышения физической активности* способствует подготовке к социально значимым видам деятельности и призвана содействовать всестороннему развитию человека, совершенствовать его физические и психические способности, расширять арсенал жизненно важных двигательных умений, повышать их надежность в сложных условиях, способствовать подготовке подрастающего поколения к трудовой и другим видам деятельности; повышение физической активности - это укрепление здоровья людей, обеспечение активного отдыха, формирование здорового стиля жизни, эстетических взглядов, вкусов в области физической активности (рекреационно-оздоровительные аспекты).

*Познавательная функция* предполагает использование спортивной деятельности в качестве модели для изучения максимальных возможностей человеческого организма при физических и психических напряжениях в экстремальных условиях, открывает широкие возможности для развития познавательных способностей человека.

*Функция укрепления мира*, улучшения взаимопонимания между странами и народами хорошо выражена П. Кубертенем в его оде спорту: «Ты устанавливаешь хорошие, добрые, дружественные отношения между народами. О спорт!

Ты - мир!»

*Зрелищная функция* удовлетворяет стремление огромного количества людей посмотреть спортивные соревнования, показательные выступления ведущих спортсменов и т.п. В задачи этой функции входит вовлечение людей в спортивные зрелища, проведение просветительной работы в области спорта, привитие интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, внедрение занятий спортом в образ жизни людей, использование спортивных зрелищ в интересах общества.

*Экономическая функция* заключается в обеспечении финансовыми средствами развития спорта внутри страны и установлении внешнеэкономических связей. В нашей стране источниками средств служат доходы от спортивных лотерей, проведения спортивных мероприятий, от промышленной, издательской, научной деятельности, рекламных услуг, выезда спортсменов, тренеров, специалистов по спорту за границу в коммерческих целях, привлечения крупных зарубежных фирм в качестве спонсоров. В последние годы наблюдается тенденция развития профессионально-коммерческого спорта, основанного на законах бизнеса.

*Функция поднятия престижа* заключается в том, что успехи в развитии спорта используются для повышения престижа страны, региона, города, клуба.

### **3. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях**

Организация спорта осуществляется на международном, региональном и национальном уровнях. На международном уровне насчитывается более 50 физкультурно-спортивных объединений, в том числе: Комиссия по физическому воспитанию и спорту при ЮНЕСКО; Международный совет физического воспитания и спорта; Международный олимпийский комитет; Ассамблея национальных олимпийских комитетов; Генеральная ассоциация международных спортивных федераций; международные объединения по видам спорта (их около 160); международные объединения по научным исследованиям в спорте и др. На уровне региональных объединений - Ассоциация национальных олимпийских комитетов Европы; Высший совет спорта Африки; Спортивная организация стран Центральной Америки и Карибского моря; Федерация азиатских игр. На национальном уровне организация спорта характеризуется различными государственными (Министерства, комитеты и т.д.) и общественными (федерации по видам спорта) органами.

### **4. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте**

*Правила соревнований* - документ, в котором четко определены условия соревновательной борьбы, способы фиксирования результата, определения победителя и распределения мест. Правила соревнований являются законом для спортсменов, судей, организаторов и руководителей, осуществляющих подготовку к соревнованиям, их материально-техническое обеспечение.

*Положения о соревнованиях* определяют цель и задачи соревнований, место и срок их проведения, характер руководства соревнованиями, требования к



участникам, программу соревнований, способ проведения и определения победителей, формы документов и сроки их представления и др.

*Календари соревнований* призваны упорядочить их по целям, задачам, месту и времени проведения, составу участвующих спортсменов, по затратам средств и пр. Связь календарей всех видов соревнований - от соревнований международного уровня до соревнований в организации - является важным условием эффективности всей системы соревнований.

*Классификационные системы* служат для определения уровней спортивной квалификации. Они содержат нормативы и требования для присвоения спортсменам спортивных разрядов и званий. В нашей стране существует Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). Она утверждается на 4 года (олимпийский цикл). Есть международные классификации (система данов в дзюдо, система поясов в каратэ). С помощью этих систем оцениваются подготовленность спортсменов различных регионов, организаций и ведомств, развитие видов спорта и т.д. Такие системы стимулируют спортсменов и тренеров в стремлении повысить уровень мастерства.

#### ***Тема 4. Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов***

1. Соревнования и соревновательная деятельность
2. Структура соревновательной деятельности
3. Классификация соревнований
4. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК)
5. Соревновательная подготовка. Построение соревнований в спорте

##### **1. Соревнования и соревновательная деятельность**

Характеристика спорта как собственно соревновательной деятельности подчеркивает особую роль в нем соревновательных начал и отношений, в силу которых соревнование, или состязание, занимает своего рода центральное место в спортивной жизни. Понятия *спортивного соревнования* и *спортивного состязания* в этом аспекте в главном совпадают, поскольку оба они отображают одно и то же процесс конкурентного сопоставления реальных спортивно-достиженческих возможностей спортсменов (спортивных команд), организованный в форме регламентированного соперничества, упорядоченной борьбы за первенство либо за иной доступный спортивный результат. То есть в таком смысле оба термина — «спортивное соревнование» и «спортивное состязание» являются синонимами. Но спортивное соревнование связывается и с более широким понятием, которое охватывает: соревновательную деятельность спортсменов (их состязание); соучастие (косвенное - вспомогательное, зрелищное и иное не прямое участие) в состязании заинтересованных лиц (тренеров, спортивных арбитров, болельщиков и других); обусловленные спортивным состязанием взаимоотношения между непосредственными его участниками (спортсменами) и соучастниками; формы организации соревновательной деятельности, поведения участников и соучастников состязания и отношений между ними,

придающие всему этому упорядоченность как целостному событию спортивной жизни.

Таким образом, широкое понимание спортивного соревнования охватывает не только соревновательную деятельность спортсменов, но и многое, сопряженное с нею. Иначе говоря, *понятие спортивного соревнования в широком смысле* относится к многостороннему явлению спортивной жизни, имеющему в своей основе состязание спортсменов и обусловленные им отношения его непосредственных участников и соучастников, поведение которых организуется в сложившихся в спорте формах. Это широкое смысловое значение термина «спортивное соревнование» нужно, разумеется, отличать от его суженного значения, совпадающего по смыслу с понятием спортивного состязания (в сформулированном выше его определении).

Официальный характер соревнования приобретает в современном спорте в том случае, если оно: включено в официальный спортивный календарь, то есть утверждено в заблаговременно принятом спортивными организациями (обычно на год вперед) перечне соревнований с указанием сроков, масштаба и назначения (региональные либо более масштабные спортивные первенства, розыгрыши спортивных кубков различного уровня и т.д.); организуется согласно официальному положению о соревновании - четко оформленному нормативному документу (постоянно действующему как Олимпийская хартия), в котором в соответствии с конкретным назначением соревнования определяется состав его участников, порядок их допуска и выступлений, конкретизируются регламент и критерии определения исхода соревнования, другие стороны и условия его организации; проводится в соответствии с правилами соревнований, официально действующими в видах спорта, и обеспечивается квалифицированным спортивным арбитражем. Наиболее развернутыми собственно спортивными соревнованиями, включающими ряд стадий (этапов), являются региональные, национальные и международные первенства (чемпионаты) по видам спорта.

*Соревновательную деятельность* можно рассматривать как управляемую сознанием психическую и физическую активность, направленную посредством соревновательных действий на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил на соревнованиях. Соревновательная деятельность - это и совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по наиболее полной реализации тренировочных эффектов и других факторов в условиях официальных соревнований.

Содержание соревновательной деятельности составляют соревновательные действия (индивидуальные или коллективные), специфичные и отвечающие правилам в каждом виде спорта. В спортивных играх это арсенал приемов игры; в легкой атлетике это бег на различные дистанции, прыжки в высоту и длину, метания копья, диска и т.д.; в плавании это различные способы передвижения и дистанции. Отдельное соревновательное действие состоит из движений (операций), объединенных в целостное двигательное действие. Соревновательные действия в свою очередь могут объединяться в более крупные структуры (связ-

ки, комбинации и др.). Освоение спортсменом соревновательных действий и умение эффективно их применять в соревнованиях формируют у него поведенческую структуру соревновательной деятельности.

Для успешного выступления в соревнованиях необходима специальная соревновательная подготовка, которая должна осуществляться на этапах, предшествующих основным соревнованиям, в годичном цикле, а также в многолетнем аспекте. Одной тренировочной деятельности, какой бы она ни была качественной, для успеха в соревнованиях недостаточно. Регулярное участие в соревнованиях с различными по стилю игры и уровню подготовленности командами - обязательное условие для развития и совершенствования у спортсменов необходимых соревновательных качеств.

## **2. Структура соревновательной деятельности**

Соревновательные действия и их комбинации в ходе соревнования, особенно, когда оно имеет несколько этапов (стадий), как правило, воспроизводятся неоднократно с целесообразными изменениями по стадиям соревнования, предшествующим финалу, и в финальной стадии, а в ряде видов спорта и сменяются в соответствии с задаваемой регламентом соревнования последовательностью его развертывания. Общий состав и объем деятельности спортсмена в конкретном соревновании практически зависят от того, до какой из стадий состязания, обусловленных его регламентом, доходит спортсмен.

Совокупность закономерных связей, объединяющих соревновательные действия в комбинации, а их - в постадийно складывающиеся целостные формы поведения спортсмена, в процессе состязания образует *поведенческую структуру* его соревновательной деятельности. Она (структура) обусловлена как замыслом, тактическим планом и направленностью в целом соревновательного поведения спортсмена, так и (в значительной степени) закономерностями и конкретными условиями реализации цели в процессе самого состязания. Отсюда понятно, что сами по себе отдельные операции и действия спортсмена еще не характеризуют его соревновательной деятельности - они становятся ее компонентами лишь при объединении на основе целостной структуры.

Наряду с этим для понимания сути соревновательной деятельности спортсмена и ее воздействия на него важно иметь в виду фазовый характер тех изменений, какие она вызывает в его состоянии (психическом и биофункциональном). Еще до начала состязания в предстартовой фазе: предвидение, ожидание и «настройка» на выступление в нем сопряжены с целым спектром изменений в психическом и общем состоянии спортсмена, выражающихся в развертывании предстартовых процессов. Это - процессы формирования соревновательной установки, мотивирования ее на основе осмысления потребности, интересов и самооценки спортсменом своих достиженческих возможностей, моделирования предстоящей соревновательной деятельности, эмоциональной «настройки» и практической «разминки», непосредственно предшествующей состязанию. В процессе самого состязания предварительно выработанные соревновательная установка и модель деятельности конкретизируются, уточняются и корректируются применительно к реально складывающимся соревновательным ситуа-

циям. Соответственно происходит реализация функциональных возможностей спортсмена, проявляемых в комплексе его соревновательных действий. В зависимости от фактически сложившегося содержания соревновательной деятельности, суммарного объема и интенсивности сопряженной с ней соревновательной нагрузки по окончании состязания, в фазе «последствия» разворачиваются иные процессы. Это, в первую очередь, ближайшие восстановительные процессы (возвращение к исходному уровню функционального состояния систем организма, возмещение потраченных быстро обновляемых биоэнергетических ресурсов, восстановление уровня оперативной работоспособности). После состязания в качестве реакции на него разворачиваются и более протяженные процессы, в которых запечатлеваются, образно говоря, относительно стойкие «следы» минувшего состязания («сверхвосстановление» потраченных биоэнергетических ресурсов, клеточная гипертрофия и др.). Во всем этом в совокупности выражается фазовая структура процессов, обусловленных соревновательной деятельностью спортсмена.

Для уяснения характера этой деятельности существенно иметь в виду и такие ее черты, как *конфликтность*, *взаимная рефлексивность* взаимодействий соревнующихся и *вероятность* разворачивания деятельности.

В рассматриваемом отношении конфликтной принято называть деятельность, при которой двое или более индивидов стремятся к достижению одной и той же цели, а объективно заданные условия позволяют реализовывать ее (цель) лишь кому-либо одному из стремящихся к ней. Конфликтные начала в спортивной деятельности присутствуют и тогда, когда спортсмен прямо не контактирует с соперником в состязании. Источником конфликтности спортивной деятельности бывают и, внутриличностные противоречия, когда спортсмен конфликтует как бы сам с собой, убеждаясь, в несоответствии своих реальных возможностей преследуемой им в соревновании цели.

Говоря о «рефлексивных» взаимодействиях, или, иными словами, взаимно отображающих отношениях участвующих в спортивном состязании, подразумевают тот факт, что для верного принятия и выполнения решений по ходу соревнования каждый соревнующийся должен предвидеть (предугадать, распознать) замыслы и конкретные намерения соперников и партнеров (в командном соревновании), мысленно как бы поставив себя на их место, оценить последствия задуманных ими решений и, в зависимости от этого, с пользой для себя (и команды) определить свои ответные действия.

Что касается «вероятностного» характера разворачивания спортивно-соревновательной деятельности, то он выражается в том, что ее предварительный замысел (план, проект, модель и т.п.) реализуется в действительности не однозначно и не в полном соответствии с выработанными наметками, а с той или иной вероятностью неизбежных изменений, отклонений, коррекций. Неизбежные изменения в этой деятельности обусловлены широким комплексом закономерного и случайно возникающих обстоятельств, в том числе: варьирующим поведением соперников и партнеров, динамичностью ситуаций, меняющихся (подчас непредсказуемо) по ходу разворачивания состязания, привходящими

изменениями внешних условий (в частности, зависящих от поведения зрителей и от состояния оборудования мест состязания, а также метеорологических и других условий). Понятно, что вероятность того, насколько удастся или не удастся реализовать соревновательные намерения, в различных видах спорта далеко не одинакова.

На основе анализа структуры соревновательной игровой деятельности, выявления значимости ее компонентов по отношению к спортивному результату определяют *факторы*, от которых зависит эффективность соревновательной деятельности и уровень спортивных достижений. Наиболее существенными являются следующие факторы: уровень владения техникой соревновательного действия и умение тактически эффективно его выполнить в соревнованиях; уровень развития специфичных для данного вида спорта физических и психических качеств и способностей спортсменов; уровни функциональных возможностей и морфологических показателей применительно к специфике вида спорта. В спортивных играх, например, важными факторами являются арсенал технико-тактических действий и умение эффективно применить их в условиях соревнований.

Существенными факторами выступают возраст и спортивный стаж, эффективное функционирование системы подготовки спортсменов в каждом виде спорта, подготовка и участие в конкретном соревновании.

В процессе подготовки к соревнованиям как можно полнее учитываются требования, которые определяются структурой соревновательной деятельности и факторами, обуславливающими ее эффективность. Важное значение имеет учет условий, в которых протекает соревновательная деятельность спортсменов: это климато-географические условия региона, состав соперников, характеристика зрителей, особенности судейства и др. В конечном счете подготовка спортсменов проводится с учетом конкретного соперника. В игровых видах спорта для этого используют данные спортивной разведки об игроках соперника, данные о возможностях своей команды, итогом чего является тактический план ведения игры. Этот план «проигрывается» на тренировочном занятии против «модели соперника».

После окончания соревнований проводится общий анализ проделанной работы по подготовке команды к соревнованиям и по результатам соревновательной деятельности. Общая оценка существенно зависит от характера соревнования: если это основное на данный сезон, то главный критерий здесь - занятое место и его соответствие запланированному; если подводящее, то главным критерием здесь будет достижение установленных на этот период модельных показателей по всем основным параметрам соревновательной деятельности.

### **3. Классификация соревнований**

Важное значение имеет классификация соревнований, которая осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.

**По цели** соревнования могут быть основными, подводящими, отборочными, контрольными, зрелищными, массовыми и коммерческими. Основные - главные для определенного периода времени соревнования (Олимпийские игры, чемпионаты мира, страны). Подводящие (подготовительные) - соревнования, которые тужат подготовкой к основным. Отборочные - проводятся для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сборных команд. Контрольные соревнования (прикидки) служат средством подготовки спортсменов, для внесения коррективов в ее содержание. Зрелищные, массовые и коммерческие соревнования служат для обеспечения соответствующих функций спорта.

**По составу соревновательных действий** соперников существует большое разнообразие соревнований: по плаванию, бегу, волейболу и т.д. Состав соревновательных действий является отличительным признаком вида спорта. В некоторых соревновательных действиях фиксируется конечный результат (время бега, высота прыжка, вес поднятой штанги, количество забитых мячей), а способ выполнения хотя и обусловлен, но не «входит» в результат. В других соревнованиях «результатирует» сам процесс выполнения (гимнастика, фигурное катание на коньках). Есть соревнования по одному виду, есть многоборья, включающие несколько видов, есть комплексные, объединяющие ряд видов, например спартакиады.

**По контингенту соперников** соревнования подразделяются по возрасту, полу, квалификации, территориальной или ведомственной принадлежности, на индивидуальные или командные, открытые или закрытые.

**По способу ведения соревновательного противоборства** соревнования бывают с непосредственным контактом соперников (спортивная борьба) и с опосредованным контактом (фехтование), с выполнением соперниками соревновательных действий без помех со стороны друг друга (легкая атлетика, плавание, гимнастика) и с преодолением сопротивления (спортивные игры, единоборства). Соревнования бывают очные, когда участники находятся вместе в одно время, и заочные, проходящие в одно время, но территориально разделенные.

**По условиям проведения соревнований** выделяется признак периодичности (ежегодно, один раз в два года, один раз в четыре года, единичные, традиционные и т.п.) и признак места проведения (в закрытых помещениях, на открытом воздухе, на равнине, в среднегорье, высокогорье).

**По типу судейства** (способу определения победителя) выделяют соревнования с субъективными оценками действий участников (гимнастика, спортивные игры и др.) и с объективными оценками (бег, метания и др.), соревнования с выбыванием проигравшего, соревнования с различным числом стартов (матчей): от одного (виды легкой атлетики) до нескольких (игровые виды спорта, горнолыжный спорт, многодневные велогонки). Все виды соревнований можно поделить на собственно спортивные и субспортивные, или подготовительные и основные.

В международном спорте сложилась определенная система соревнований:

Олимпийские игры, региональные игры (Панамериканские и др.); чемпионаты мира, Европы, Кубки мира, Кубки европейских чемпионов и др. В нашей стране проводятся соревнования различных масштабов по многим видам спорта: чемпионаты России, краев, областей, городов, районов, производственных коллективов. Большой комплекс составляют детско-юношеские соревнования: всероссийские соревнования учащихся спортивных школ, чемпионаты России, регионов по видам спорта, массовые соревнования учащихся общеобразовательных школ и т.д.

#### **4. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК)**

Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) - нормативный документ, определяющий порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации.

Целью ЕВСК является привлечение граждан Российской Федерации к активным занятиям спортом, повышение уровня спортивного мастерства занимающихся спортом, установление требований, норм и условий их выполнения с учетом развития конкретного вида спорта в Российской Федерации и в мире, совершенствование системы спортивных соревнований.

За выполнение требований и норм ЕВСК спортсменам присваиваются спортивные звания и спортивные разряды. В ЕВСК включаются требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий по итогам выступлений спортсменов на различных официальных спортивных соревнованиях.

Требованиями для присвоения спортивного звания или спортивного разряда являются: а) занятое место на официальных спортивных соревнованиях соответствующего статуса; б) необходимое количество побед над спортсменами соответствующего разряда или звания в течение одного года на официальных спортивных соревнованиях. Условиями выполнения требований и норм для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов являются: а) количество стран, участвовавших на всех этапах в официальных международных спортивных соревнованиях; б) количество субъектов Российской Федерации, участвовавших на всех этапах в официальных всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях; в) количество участников (спортсменов, пар, групп, экипажей), спортивных команд в виде программы; г) возрастные группы для официальных спортивных соревнований среди детей, подростков, молодежи (первенств), при этом для таких всероссийских и межрегиональных спортивных соревнований количество возрастных групп не может превышать их количество на первенствах мира или Европы для соответствующего вида спорта (спортивной дисциплины) плюс одна следующая младшая возрастная группа; д) минимальный возраст спортсмена, с которого присваивается соответствующее спортивное звание, спортивный разряд; е) количество спортивных судей с соответствующей квалификационной категорией (за исключением официальных международных спортивных соревнований), з) количество стартов в предварительной (отборочной) стадии официальных спортивных соревнований;

и) использование соответствующих средств измерения результатов; к) иные особые условия, исходя из специфики вида спорта и системы проведения конкретных спортивных соревнований.

ЕВСК формируется сроком на четыре года. Периодичность формирования ЕВСК связана с проведением Олимпийских игр, Паралимпийских игр, Сурдлимпийских игр.

Спортивные разряды присваиваются по видам спорта, признанным в установленном порядке в Российской Федерации, сроком на два года, за исключением случаев, когда в течение двух лет с момента присвоения спортивного разряда спортсмен: а) повторно выполнил требования, нормы и условия для присвоения данного спортивного разряда (т.е. подтвердил спортивный разряд) - в этом случае срок действия спортивного разряда продлевается на два года с момента подтверждения спортивного разряда; б) выполнил требования, нормы и условия для присвоения более высокого спортивного разряда или спортивного звания - в этом случае спортсмену присваивается более высокий спортивный разряд или спортивное звание в порядке, установленном настоящим Положением. Спортивные разряды присваиваются спортсменам по месту жительства органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации или уполномоченными ими органами.

#### **5. Соревновательная подготовка. Построение соревнований в спорте**

Для успешного выступления в соревнованиях необходима *специальная соревновательная подготовка*, которая должна осуществляться на этапах, предшествующих основным соревнованиям, в годичном цикле, а также в многолетнем аспекте. Регулярное участие в соревнованиях с различными по стилю игры и уровню подготовленности командами - обязательное условие для развития и совершенствования у спортсменов необходимых соревновательных качеств. По отношению к основным соревнованиям все предшествующие - подводящие и контрольные - служат целям соревновательной подготовки к эффективному выступлению в основных.

Соревновательная подготовка, таким образом, входит составной частью в систему спортивной подготовки и в той или иной форме имеет место на протяжении отдельного годичного цикла и в многолетнем аспекте - с момента начала специализированных занятий спортивной игрой и до окончания активного выступления в спорте высших достижений.

Цель соревновательной подготовки заключается в том, чтобы спортсмены научились в условиях основных соревнований максимально реализовать все то, что они усвоили в процессе подготовки. В процессе соревновательной подготовки рекомендуется руководствоваться следующими положениями.

Соревнования должны организовываться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям подготовки определенных контингентов спортсменов.

Привлекать к участию в соревнованиях определенных спортсменов следует только при условии их достаточной подготовленности.

Планировать соотношение соревновательной и тренировочной деятельно-



сти следует так, чтобы способствовать наиболее эффективному осуществлению процесса подготовки и возможно более полному раскрытию возможностей спортсменов в условиях соревнований.

Состав участников и программа соревнований должны обеспечить необходимую конкуренцию и условия для максимальной реализации функциональных возможностей спортсменов.

На каждом этапе подготовки и в годичных циклах должно быть достаточное число спортивных соревнований, чтобы задачи многолетней подготовки могли решаться успешно. Очень большое число соревнований может отрицательно отразиться на процессе подготовки, так же как и слишком малое число их или отсутствие.

Соревновательная подготовка занимает важное место в подготовке спортсменов как в годичном, так и в многолетнем циклах. Регулярное участие в соревнованиях с различными по подготовленности, стилю и т.п. соперниками необходимо для приобретения и совершенствования у спортсменов необходимых «соревновательных» качеств, способствующих эффективному выступлению в ответственных соревнованиях (основных). Основные соревнования отдельного годичного цикла служат подводящими к основным в системе многолетней подготовки.

### ***Тема 5. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Тренировочные средства в решении задач физического воспитания***

1. Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса
2. Связь тренировки с соревновательной деятельностью
3. Интегральная подготовка: задачи, средства, методы
4. Теоретическая подготовка

#### **1. Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса**

Закономерности представляют собой объективные существенные связи, зависимости и отношения в сфере деятельности, в конечном счете, обуславливают ее исход. В отличие от неосознаваемых проявлений стихийных закономерностей, закономерности целесообразной деятельности, в том числе спортивной, проявляются через осмысленное поведение. Соблюдение закономерностей спортивной подготовки теснейшим образом сопряжено с разработкой и воплощением регламентирующих ее принципов. Но принципы оказываются верны лишь постольку, поскольку они адекватно отображают объективно существующие закономерности, а не выводятся произвольно. Вместе с тем они несводимы друг к другу. Закономерности (как объективные начала) первичны, принципы (как отображение закономерностей) вторичны.

В специальной литературе обычно в первую очередь называют *общепедагогические, в том числе дидактические принципы*, которые сложились в сфере общей педагогики, объединяющей прикладные знания о правилах обучения и воспитания (положения, известные под наименованием принципов сознатель-

ности и активности, наглядности, доступности, систематичности и т.д.). Это правомерно постольку, поскольку такого рода принципы, если они разработаны корректно, отображают универсальные (всеобщие) закономерности обучения и воспитания, распространяющиеся и на подготовку спортсмена. Однако такие принципы, естественно, не отображают ее специфических закономерностей и потому не могут служить специальными принципами подготовки спортсмена.

Для верной ее ориентации значимы также *принципы, разработанные в теории и методике физического воспитания*. Интегративно отображая особые закономерности физического воспитания, эти принципы справедливы и по отношению к спортивной тренировке, разумеется, в той мере, в какой она является одной из разновидностей процесса физического воспитания.

Из сказанного следует, что собственно специальные принципы подготовки спортсмена можно вывести лишь на основе выявления, кроме прочего, ее специфических закономерностей.

Прежде чем перейти к их рассмотрению, нелишне еще раз акцентировать внимание на том, что именно следует понимать под закономерностями подготовки спортсмена. Центральные из них представляют собой то, что объективно и не случайно связывает, взаимно обуславливая, с одной стороны, направленно воздействующие факторы подготовки, с другой - динамику отклика (реагирования) систем организма спортсмена на эти воздействия, изменение его тренированности и подготовленности в целом.

### **Максимизация и углубленная индивидуализированная специализация**

В сфере спортивной деятельности действуют закономерности, в силу которых у приобщенных к ней происходит активизация личностных установок на наиболее высокие, индивидуально-максимальные достижения, и разворачивается интенсивная реализация таких установок. Спортивная деятельность и в состязаниях, и в процессе подготовки к ним закономерно обретает черты, отличающие ее от тех сугубо обыденных стандартизированных, существенно не изменяющихся видов деятельности, которым не свойственна устремленность к неуклонно возрастающим достижениям, и какие не создают неиссякаемый импульс к развитию.

*Принцип максимизации* спортивной подготовки – говорит о закономерностях разворачивания ее в таком направлении и в таких пределах, чтобы без недопустимых крайностей, но в полной мере происходила мобилизация функциональных возможностей спортсмена, регулярно преодолевались физические и психические трудности их максимального проявления, предельно настойчиво прилагались усилия по обретению и совершенствованию всего того, что позволяет незаурядно реализовывать индивидуальные потенциальные возможности спортивных достижений. Принципиальные установочные положения, ориентирующие на это и обобщенно указывающие важнейшие методические черты воплощения такой ориентации, можно в совокупности кратко обозначить как.

С этим принципом связан *принцип углубленной спортивной специализации*. В спорте, как и в иных сферах деятельности, направленной к высотам человеческих свершений, результативность находится в закономерной зависимо-

сти от развертывания специализации. В современном спорте она характеризуется таким распределением времени и сил в процессе спортивной деятельности, которое наиболее благоприятствует прогрессированию спортсмена в направлении одного избранного вида спорта. Общепринятым стало единопредметное профилирование спортивной деятельности в сочетании с необходимой общей подготовкой. Закономерный характер такого профилирования спортивной деятельности и подчеркивает принцип углубленной специализации.

Верное воплощение этого принципа предполагает и тщательную *индивидуализацию* как при выборе предмета спортивной специализации, так и в процессе развертывания специализированной спортивной подготовки. Тут требуется наряду, с выбором соответствующего индивидуальным задаткам вида спорта, обоснованно и с должной ответственностью решить, оправданно ли нацеливать спортсмена на предельную реализацию достиженческих возможностей в сфере спорта высших достижений либо ограничиться наиболее возможным в рамках условий массового спорта. Необходимость особенно тщательной индивидуализации в спорте обусловлена также необычно высоким уровнем требований, предъявляемых спортивной деятельностью к функциональным и адаптационным возможностям спортсмена (не только в спорте высших достижений, но и в ординарном спорте).

### **Перманентность и цикличность подготовительно-соревновательного процесса**

*Принцип непрерывности* под различным названием (регулярность, систематичность, перманентность и т.п.) давно уже признан в качестве одного из самых кардинальных принципов регламентации занятий неэпизодического характера, связанных с обучением, воспитанием, совершенствованием.

Отличительные черты непрерывности процесса спортивной подготовки обусловлены, главным образом, его сконцентрированностью в направлении максимальной реализации достиженческих возможностей спортсмена, сопряженным с этим повышенным уровнем тренировочных и соревновательных нагрузок, а также циклической структурой процесса развертывания подготовительной и соревновательной деятельности. В силу этих факторов подготовка к состязаниям и соревновательная практика спортсмена развертываются как, по сути, единый (подготовительно-соревновательный) процесс, непрерывность которого характеризуется в полно выраженном виде следующими чертами:

- спортивная деятельность (подготовительная и соревновательная) развертывается в порядке круглогодичных и многолетних занятий, режим которых *перманентно* (и вместе с тем поступательно) обеспечивает приобретение, сохранение и дальнейшее развитие тренированности спортсмена;

- связь между звеньями этого процесса обеспечивается на основе гарантирования непрерываемой преемственности эффектов предшествовавших и последующих занятий в различных поэтапно изменяемых вариантах, но с общей тенденцией к возрастанию уровня тренированности и подготовленности в целом;

интервал между тренировочными занятиями по мере развития тренированности сокращается, а число занятий в рамках соизмеримого времени возрастает, что вызывает своего рода уплотнение общего режима занятия, сопровождающееся увеличением кумуляции их эффектов. При этом восстановительные интервалы в сериях занятий (микроциклах) и поэтапная динамика тренировочных и соревновательных нагрузок регулируются таким образом, чтобы исключить перерастание их кумулятивного эффекта в переутомление и перетренированность.

Типичное практическое воплощение этого принципа в современном спорте выражается в ежедневных, круглогодичных, многолетних спортивно-подготовительных занятиях. Причем спортсмены, прошедшие достаточно фундаментальную предварительную подготовку, тренируются не только ежедневно, но и при еще более сжатых интервалах дважды в день и чаще. Благодаря этому тренировочный процесс, как и весь процесс развертывания спортивной деятельности, превращается в уплотненный, непрерывный и кумулятивно действенный, что позволяет обеспечивать особо существенные сдвиги в развитии тренированности и реализации достиженческих возможностей спортсмена.

***Принцип циклического построения спортивной подготовки.*** Цикличность как универсальное свойство всех постоянно воспроизводимых процессов жизнедеятельности проявляется и в спорте. Здесь ее целостные комплексные проявления представлены циклическим воспроизведением системы спортивных соревнований и спортивно-подготовительными циклами.

Последовательное, в основе повторяющееся, воспроизведение принятой системы соревнований из года в год или (и) в пределах иного времени происходит отнюдь не случайно. Одна из главных причин - необходимость предоставлять всем конкурентоспособным спортсменам одинаковые временные возможности для продвижения по восходящим ступеням (рангам) спортивных достижений в престижных соревнованиях. Это диктуется специфической функцией спортивных соревнований - быть способом объективного ранжирования спортсменов по уровню фактически демонстрируемых ими спортивных результатов. Циклическое, то есть происходящее в порядке кругооборота, воспроизведение системы соревнований позволяет естественным образом производить ротацию лидеров и следующих за ними спортсменов, выстраивать их по уровню результатов, достигнутых за соизмеримое время. Оно устанавливается так или иначе в пределах времени, объективно достаточного для существенного улучшения спортивного результата.

Динамика цикличности определяется закономерностями управления процессом развития спортивной формы как состояния оптимальной готовности спортсмена к достижениям, доступным ему в пределах текущего макроцикла.

В форме циклов различной продолжительности процесс спортивной подготовки развертывается как в пределах больших, так и в пределах относительно небольших масштабов времени. Соответственно, кроме макроциклов (многомесячных, годовых, окологодичных и более протяженных) в нем различают средние циклы (мезоциклы, которые часто бывают месячными или околеме-

сячными) и малые циклы (микроциклы недельной или несколько иной продолжительности). В сжатом виде его основные состоят в следующем:

- при построении спортивной подготовки исходить из необходимости систематического повторного воспроизведения основных элементов ее содержания и вместе с тем последовательно изменять их, как того требуют закономерности циклического преобразования процесса подготовки;

- принимая решения о целесообразности использования в ней тех или иных средств и методов, учитывать, кроме прочего, насколько они соответствуют особенностям фаз, этапов и периодов тренировочных циклов, ибо любые средства и методы подготовки, как бы они ни были хороши сами по себе, теряют эффективность, развертываясь, имея в виду, что структура микроциклов во многом определяется их местом в структуре мезоциклов, а структура мезоциклов обусловлена, с одной стороны, особенностями составляющих их микроциклов, а с другой - местом в макроцикле, ориентированном на обеспечение оптимальной готовности спортсмена к выступлению в главном (целевом) соревновании.

**Необходимость сочетания в процессе спортивной подготовки тенденций постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций**

*Принцип последовательного соединения тенденций постепенности и предельности в динамике развивающе-тренирующих факторов спортивной подготовки.* Поскольку в спорте практически воплощается установка на максимальную реализацию достиженческих возможностей спортсмена, это сопряжено с предельным наращиванием тренировочных и соревновательных нагрузок, усложнением задач, решаемых в процессе спортивной подготовки, преодолением возрастающих трудностей. В спорте эта закономерность прослеживается очень выразительно, особенно при сравнительном анализе многолетней динамики спортивных достижений и динамики тренировочных нагрузок у лидирующих спортсменов в текущем столетии.

В процессе управления динамикой спортивно-подготовительных нагрузок в силу объективных причин необходимо сочетать две, казалось бы, несовместимые тенденции - постепенность и предельность в их наращивании. По сути в этом проявляется диалектический характер такой динамики. Постепенность в их увеличении облегчает приспособление к ним, содействует упрочению вызванных ими приспособительных перестроек и тем способствует созданию предпосылок перехода на новый, повышенный уровень нагрузок. Поэтапное же использование максимальных нагрузок, соответствующих возросшим адаптационным возможностям спортсмена, позволяет по-особому действенно динамизировать прогресс тренированности, выйти за пределы сложившегося на предыдущих этапах адаптационного статуса. Постепенность и оправданную предельность в динамике спортивно-подготовительных нагрузок не следует поэтому противопоставлять как несовместимые - их нужно рассматривать как закономерно взаимосвязанные и взаимообусловленные тенденции на пути к пол-

ной реализации достигнутых возможностей спортсмена. Основные положения, раскрывающие содержание этого принципа:

- для полной реализации достигнутых возможностей спортсмена, управляя динамикой развивающе-тренирующих факторов его подготовки, нужно обеспечивать планомерное сочетание тенденций постепенности и адапционно-адекватной предельности в наращивании нагрузок, предъявляемых воздействием этих факторов;

- суммарную нагрузку, складывающуюся на протяжении серий занятий, этапов и периодов подготовки спортсмена, необходимо регламентировать применительно к индивидуальной динамике его тренированности, принимая во внимание конкретные показатели адаптации к воздействовавшим и действующим нагрузкам. В качестве обязательного условия продуктивности повышенных спортивно-подготовительных нагрузок приобретают тщательный контроль их кумулятивного эффекта, определение по его показателям тенденций развития тренированности и корректировка суммарной нагрузки для предотвращения перетренированности;

- очередное значительное увеличение параметров суммарной нагрузки следует осуществлять преимущественно после того, как в результате адаптации к ранее предъявленным нагрузкам начинают уменьшаться вызываемые ими функциональные сдвиги. Возможности использовать адекватно-максимальные нагрузки тем значительней, чем выше достигнутый спортсменом уровень общей физической подготовленности и специфической тренированности; от него зависит и продолжительность времени (серий занятий, этапов), на протяжении которого целесообразно увеличивать суммарную нагрузку.

- в зависимости от степени прироста суммарной нагрузки и хода адаптации к ней необходимыми моментами регулирования ее динамики бывают временная стабилизация либо временное уменьшение ее уровня. Последнее оправдано преимущественно тогда, когда предшествовавшее наращивание объема и интенсивности нагрузок шло относительно продолжительное время, ускоренными темпами и часто было сопряжено с предельной или околопредельной мобилизацией функциональных и адаптационных возможностей спортсмена (о чем судят по совокупности показателей комплексного контроля).

**Принципиальное значение волнообразности** в динамике спортивно-подготовительных нагрузок. Сочетание тенденций постепенного и предельного наращивания тренировочных нагрузок можно обеспечить в разных вариантах. В процессе спортивной подготовки ступенчатая форма динамики нагрузок обычно бывает предпочтительней на первых этапах спортивной деятельности, в начале больших тренировочных циклов и в некоторых других ситуациях, когда необходимо обеспечить особую постепенность в развертывании нагрузочных воздействий. Подобная же форма, но с резко выраженным приростом нагрузки (в виде скачка) бывает пригодна и на высоких уровнях спортивного совершенствования как фактор активизации развития тренированности. Тем не менее, в целом для динамики нагрузок высококвалифицированного спортсмена, стремящегося к дальнейшей реализации своих достигнутых возможностей вы-

сокими темпами, наиболее характерна волнообразная форма развертывания развивающе-тренирующих воздействий.

Волнообразный характер динамики нагрузок в процессе подготовки спортсмена во многом обусловлен теми же факторами, которые лежат в основе циклической структуры этого процесса. Соответственно циклам различной протяженности, имеющимся в нем, нужно различать происходящие в их рамках волнообразные изменения нагрузки трех категорий:

- малые - характеризуют динамику параметров нагрузок, подверженных волнообразным колебаниям в рамках микроциклов;
- средние - выражают общие тенденции динамики нагрузок, подверженных волнообразным колебаниям в серии микроциклов, составляющих мезоцикл;
- большие - выявляются при оценке основных тенденций динамики суммарных нагрузок в сериях средних циклов, составляющих этапы и периоды макроцикла.

Волнообразные изменения нагрузок в микроциклах становятся неизбежными, если общий уровень развивающе-тренирующих воздействий в них достигает достаточно больших величин. Волнообразная динамика тут возникает прежде всего в силу необходимости адекватно чередовать в микроциклах основные кумуляционные фазы (где обеспечивается прогрессирующая кумуляция эффектов нагрузок) и фазы относительной разгрузки (восстановительного и профилактического отдыха), с тем чтобы исключить опасность чрезмерной кумуляции, способной вызвать эффект переутомления, перенапряжения.

В средних циклах при возрастании суммарной нагрузки на протяжении серии микроциклов раньше или позже возникает необходимость изменять ее общую тенденцию в сторону временного снижения уровня нагрузок, которые наращивались особенно активно. Это необходимо, в первую очередь, для того чтобы исключить перерастание кумулятивного эффекта хронических нагрузок в перетренированность и подобные явления, не вступить в опасное противоречие с адаптационными возможностями организма, облегчить переход приспособительных процессов в стадию устойчивой адаптации и тем самым гарантировать предпосылки для освоения в следующем мезоцикле новых увеличенных параметров развивающе-тренирующих нагрузок.

Генеральные тенденции волнообразных изменений параметров суммарных нагрузок на протяжении больших циклов более всего обусловлены закономерностями, по которым происходит управление развитием спортивной формы как состояния оптимальной готовности спортсмена к спортивным достижениям в рамках макроцикла, то есть закономерностями, в соответствии с которыми обеспечивается становление спортивной формы к началу периода основных соревнований, поддержание ее по возможности на всем протяжении этого периода и переход к следующему циклу ее развития.

Соотношение различных параметров нагрузки в процессе развертывания спортивной подготовки не остается постоянным. Одна из главных причин - объективно возникающие расхождения в динамике ее объема и интенсивности при возрастании их до некоторых граничных величин.

В целом на динамику спортивно-подготовительных и соревновательных нагрузок влияет множество факторов и обстоятельств, в том числе контролируемых, частично контролируемых и неконтролируемых (случайных). Последние могут в той или иной степени искажать объективно необходимые формы динамики нагрузок. Умение управлять ею - одно из основных слагаемых искусства оптимально строить спортивную подготовку.

### **Сочетание в процессе спортивной подготовки опережающего и адаптивного моделирования соревновательной деятельности**

Поскольку одно из главнейших условий эффективности спортивной подготовки заключается в соответствии ее содержания тому, что предстоит делать спортсмену в целевых состязаниях, при ее построении возникает проблема адекватного моделирования предстоящей соревновательной деятельности. Такая задача предполагает *опережающее моделирование соревновательной деятельности в процессе подготовки к ней*. То, насколько это удастся фактически, зависит от следующих факторов:

- от соотношения исходного уровня подготовленности спортсмена и величин намеченных изменений параметров соревновательной деятельности, их соразмерности реальным достиженческим возможностям спортсмена;
- от действенности применяемых средств практического моделирования новых черт соревновательной деятельности в процессе подготовки и соответствия путей выработки их особенностям ее преобразования в избранном виде спорта.

Необходимая постепенность в практическом моделировании ее по ходу подготовки к соревнованиям обеспечивается путем нефорсированного изменения сложившихся ранее у спортсмена параметров соревновательных действий и режима их выполнения с поэтапной интенсификацией усилий и последовательным переходом, как уже сказано, от фрагментарного к возможно более целостному воплощению новых целевых параметров по мере адаптации к предъявляемым при этом повышенным нагрузкам. Основным адаптирующим фактором тут служит регулярное повторение тех специально-подготовительных упражнений, в которых удастся воспроизвести, хотя бы частично, уже посильные спортсмену новые черты соревновательной деятельности. Учитывая это, к числу кардинальных принципов рационального построения системы спортивных занятий надо отнести ***принцип системного сочетания в спортивной подготовке опережающего и адаптивного моделирования соревновательной деятельности***. Он подчеркивает объективную необходимость оптимального соотношения этих линий в процессе его практического моделирования и предполагает:

- намечая целевые результаты спортсмена, способного к прогрессированию в очередном подготовительно-соревновательном макроцикле, прогнозировать реальную индивидуально возможную степень поступательного изменения сложившихся у него к началу цикла черт соревновательной деятельности и последовательно воплощать ее новые целевые параметры посредством адекватных, подготовительных упражнений, практически моделирующих их по мере



повышения уровня всесторонней подготовленности и специфической тренированности спортсмена;

- не допускать при этом форсирования, предъявляющего чрезмерные требования к адаптационным возможностям спортсмена, особенно тщательно обеспечивать постепенность в нарастании острых нагрузок, сопряженных с выходом на новые параметры соревновательной деятельности, контролировать, чтобы их динамика соответствовала темпам адаптационных перестроек и не исключала прочности достигнутых положительных преобразований;

- соблюдать, исходя из сказанного, сбалансированное соотношение опережающих и стабилизирующих факторов практического моделирования предстоящей соревновательной деятельности в процессе подготовки к ней, принимая во внимание, что их соотношение не остается постоянным в различные периоды подготовительно-соревновательных микроциклов.

### **Относительная избирательность и единство различных сторон подготовки спортсмена**

При всей дифференцированности разделов спортивной подготовки, закономерности достижения спортивных результатов обязывают гарантировать целостно слаженное построение спортивной подготовки, приводящее к объединенному итогу, полноценной подготовленности спортсмена к достижению. Целесообразную ориентацию на это дает ***принцип избирательной направленности и единства различных сторон подготовки спортсмена.***

Реализация этого принципа идет на основе направленного использования известных естественных взаимозависимостей и соотношений, связывающих воедино различные качества, способности, умения и навыки спортсмена в процессе их проявления, формирования и развития. Все они так или иначе находятся в взаимосвязывающих либо других объединяющих отношениях в силу природного единства организма.

Принцип избирательной направленности и единства различных сторон подготовки спортсмена не устанавливает каких-то всеобщих норм их количественных соотношений. И не только потому, что они изменяются в динамике многолетней спортивной деятельности, но и потому, что закономерен достаточно широкий диапазон их варьирования в зависимости от индивидуальных особенностей развития спортсмена и особенностей его спортивной специализации, конкретного бюджета времени, уделяемого им спорту, и режима жизни, ряда других переменных факторов и обстоятельств.

### **2. Связь тренировки с соревновательной деятельностью**

В системе подготовки спортсменов тренировка наряду с соревнованием является важнейшим звеном, функционирующим постоянно: тренировочные занятия тех, кто занимается спортом высших достижений, - ежедневные, круглогодичные, многолетние. Содержание тренировочного процесса определяется прежде всего содержанием соревновательной деятельности в каждом виде спорта, соревновательными действиями и условиями их эффективного выполнения.

Одним из направлений совершенствования системы спортивной подготов-

ки считается строгое соответствие системы тренировки спортсменов высокого класса специфическим требованиям избранного для специализации вида спорта.

Структуру соревновательной деятельности на верхнем уровне составляет целостное противоборство двух соперничающих спортсменов (команд), далее (по нисходящей) следуют командные, групповые, индивидуальные тактические действия, которые реализуются при помощи тактических приемов, их качество во многом обеспечивается уровнем специальных физических и психических качеств, которые базируются, в свою очередь, на основных двигательных качествах и навыках, функциональных возможностях и морфологических признаках спортсменов.

Строго в обратном порядке происходит освоение соревновательных действий обучающимися: вначале создается исходная качественно-координационная и функциональная основа, на которой развиваются специальные качества и способности, далее происходит овладение техникой и тактикой соревновательных действий и комплексное применение технико-тактического арсенала в соревновательной деятельности. Параллельно алгоритму освоения соревновательных действий располагаются средства - тренировочные и соревновательные, при помощи которых формируются навыки соревновательных действий.

В конечном счете все это отражается в структуре тренировочной деятельности - в компонентах (составных частях) тренировки: общей и специальной физической подготовке, технической, тактической, интегральной подготовке. В структуру тренировочного процесса входит также теоретическая и психологическая подготовка: освоение специальных знаний и развитие личностных качеств. Здесь отражена не только взаимосвязь, но и взаимообусловленность всех компонентов тренировочной и соревновательной деятельности.

Цель спортивной тренировки как педагогического процесса - обучить спортивной технике и тактике, обеспечить технико-тактическое мастерство, развитие физических, психических, моральных и волевых качеств, создать условия для высоких спортивных достижений на соревнованиях. Цель конкретизируется в задачах спортивной тренировки, из них основные: воспитание моральных и волевых качеств; укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию; развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости; совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, плавании и др.); развитие специальных способностей и качеств, лежащих в основе успешного овладения техникой и тактикой вида спорта; совершенное овладение спортивной техникой; совершенное овладение спортивной тактикой; достижение высокого уровня командной подготовленности (в командных видах); приобретение теоретических знаний и практических умений (по планированию, учету, ведению дневника, методике обучения, судейству, средствам профилактики и восстановления); достижение интеграции всех качеств, навыков и знаний, умения реализовать в соревнованиях все приобретенное на тренировочных занятиях; предупреждение спортивных травм, перенапряжений, проведение

реабилитационно-профилактических и восстановительных мероприятий.

Достижение цели и решение задач осуществляется при помощи многообразных средств и методов, объединенных в компоненты тренировки, системы тренирующих воздействий в специальных - тренировочных — занятиях, которые являются, как уже говорилось, систематическими, круглогодичными и многолетними.

Задачи тренировки, направленность компонентов дифференцируются в зависимости от уровня квалификации спортсменов. Так, в работе с квалифицированными спортсменами основные усилия направлены на повышение спортивно-технического мастерства и достижение высоких спортивных результатов. В системе подготовки резервов на начальном этапе внимание направлено на качественный отбор, овладение основами техники и тактики и т.д., на последнем этапе акцент делается на адаптацию юниоров к тренировочному режиму в спорте высших достижений. Задачи и содержание тренировок для школьных спортивных секций и спортивных школ имеют существенные различия, несмотря на то что возраст занимающихся один. В каждом случае устанавливается связь с целью системы подготовки, ее модельными характеристиками, а затем определяются вопросы построения тренировки, выбора средств и методов, контрольных нормативов и т.д.

### **3. Интегральная подготовка: задачи, средства, методы**

Интеграция имеет важное значение в тренировке для повышения эффективности обучения спортивной технике и тактике, актуализации специальных знаний обучаемых в процессе освоения технико-тактического арсенала и в условиях соревнований.

Интегральная подготовка призвана реализовать в тренировке, в процессе технико-тактического обучения и совершенствования признак целостности соревновательной деятельности, с тем чтобы тренировочные эффекты, каждый в отдельности, эффективно проявлялись в соревновательных условиях. Взаимосвязь сторон подготовки требует специального, целенаправленного воздействия. Это возможно при осуществлении **интеграции** - процесса формирования связей между компонентами тренировки с целью объединения их в единую целостную соревновательную деятельность. На это направлена **интегральная подготовка**, которая представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки - технической, тактической, физической в целостной соревновательной деятельности спортсменов. Высшей формой интегральной подготовки являются соревновательные действия, выполняемые в такой же форме, как на реальных соревнованиях. Нередко интегральную подготовку сводят только к этим упражнениям, что снижает эффективность тренировочного процесса.

В **задачи** интегральной подготовки входит осуществление связи между видами подготовки (физической и технической; технической и тактической; психологической и теоретической; волевой и физической, технико-тактической; теоретической и технико-тактической, физической); достижение стабильности навыков в сложных условиях соревнований; реализация физиче-

ской, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности в единстве в соревновательной деятельности.

Ведущими **средствами** интегральной подготовки служат упражнения для решения задач двух видов подготовки совмещенно; упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения); контрольные прикидки; контрольные встречи в спортивных играх и единоборствах.

В интегральной подготовке используют определенные методические приемы и организация проведения упражнений: чередование упражнений для развития физических качеств; чередование упражнений для развития качеств с упражнениями по технике, тактике; «соединение» упражнений по развитию качеств и способностей с соревновательным упражнением; выполнение приемов игры в рамках тактических действий (индивидуальных, групповых, командных - в нападении и защите); последовательное выполнение различных тактических действий с упором на правильное техническое исполнение приемов игры; чередование тактических действий различного характера на прочной «технической» основе.

Взаимосвязь сторон подготовки осуществляется в определенной последовательности: в рамках одного вида подготовки; физическая и техническая; физическая и тактическая; техническая и тактическая; все три вида подготовки - в контрольных и официальных соревнованиях.

С позиции решения задач интегральной подготовки необходимо рассматривать структуру становления спортивных навыков, средства и методы, виды подготовки, этапы обучения технике и тактике. На каждой стадии становления навыка должны быть задействованы такие средства (упражнения), которые создают определенную преемственность и связь сторон подготовки. Интегральная подготовка представляет собой связующее звено тренировки и официальных соревнований. При помощи интегральной подготовки спортсмены научаются максимально реализовывать в специфической для вида спорта соревновательной деятельности все то, что «нарабатывается» в тренировочных занятиях (тренировочные эффекты).

В каждом виде подготовки - технической, тактической, физической, интеллектуальной (теоретической) и психической - имеются специфические задачи, средства и методы, им уделяется большое внимание. Кроме этого, в каждом виде должен быть «блок взаимосвязей» и с другими видами подготовки, при этом обоюдной направленности. Блоки взаимосвязей образуют ядро первичной интеграции; вторичная же интеграция достигается через «прикидки», контрольные соревнования, в которых уже в тесной взаимосвязи выступают все виды подготовки, отдельные тренировочные эффекты. Высший уровень в этой системе занимает соревновательная деятельность.

#### **4. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка ведется на всем протяжении многолетнего обучения спортсменов - как с группами начинающих в спортивных школах, так и со спортсменами высших разрядов и сборных страны. Требования в спорте на-

столько возросли, что без глубоких специальных знаний рассчитывать на высокие спортивные показатели нельзя. Недооценка интеллектуальной, теоретической подготовки приводит к тому, что спортсмен порой не понимает сути заданий, выполняемых им на тренировочных занятиях. Непонимание порождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия спортсмена в тренировочном процессе нарушает обратную связь в системе «тренер - спортсмен», что в значительной мере снижает эффективность подготовки.

**Теоретическая подготовка** - это целенаправленный педагогический процесс, направленный на приобретение спортсменами определенных знаний; его цель - повышение их интеллектуально-теоретического уровня и содействие повышению спортивного мастерства.

Содержание теоретической подготовки составляют вопросы общего и специального характера, они раскрываются в программах подготовки спортивных резервов по видам спорта и в документах на уровне спорта высших достижений.

Основная тематика теоретической подготовки спортсменов.

1. Исторические аспекты развития избранного спорта, физического воспитания, физической культуры в нашей стране, регионе, где проживает спортсмен.

2. Сведения о строении и функциях человеческого организма, о влиянии физкультурно-спортивных занятий в различном возрасте.

3. Гигиена, режим труда и отдыха, закаливание организма, питание спортсменов.

4. Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль, профилактико-реабилитационные и восстановительные средства, оказание первой помощи.

5. Спортивная тренировка. Основные разделы (стороны) тренировки. Средства и методы. Тренировочные нагрузки.

6. Построение тренировочного процесса в годичном и многолетнем циклах. Понятие «спортивная форма». Планирование и контроль в управлении тренировочной деятельностью.

7. Соревновательная деятельность, подготовка и участие в соревнованиях. Соревновательные нагрузки.

8. Методы обучения технике, тактике, развития физических качеств.

9. Методика наблюдения и анализа соревновательной и тренировочной деятельности в избранном виде спорта.

10. Изучение и анализ развития правил соревнований, связь изменений в правилах соревнований и содержания тренировочного процесса, подготовки к конкретным соревнованиям.

Объем и сложность вопросов определяются программами с учетом возраста и квалификации спортсменов. Важно не просто вооружить спортсмена знаниями на лекциях, семинарах, в беседах, а научить оперативно использовать эти знания в тренировочных занятиях и соревнованиях. На тренировочных занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоре-

тическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление спортсменов воплощать в практические действия определенные свои выводы и решения, а с другой - осмысливать и анализировать свои действия на тренировочных занятиях и в соревнованиях.

Тренеру принадлежит основная роль в решении задач теоретической подготовки. Он проводит специальные теоретические занятия, а также сообщает теоретические сведения своим воспитанникам в процессе практических занятий. Нет нужды доказывать, что успех теоретической подготовки спортсменов во многом зависит от интеллектуального и теоретического уровня тренера, его профессионализма, общей культуры.

### ***Тема 6. Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь***

1. Тренировочные и соревновательные нагрузки
2. Интенсивность нагрузки
3. Объем тренировочной нагрузки
4. Характер отдыха и его продолжительность

#### **1. Тренировочные и соревновательные нагрузки**

**Нагрузка** - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем

**Соревновательная нагрузка** - это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему *характеру* нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по *величине* - на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные); по *направленности* - на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовки или тактического мастерства и т.п.; по *координационной сложности* - на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности; по *психической напряженности* - на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные.

К развивающим нагрузкам относятся большие и значительные нагрузки,

которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 100 и 80%. После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48-96 и 24-48 ч.

К поддерживающим (стабилизирующим) нагрузкам относятся средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50-60% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 ч.

К восстановительным нагрузкам *относятся* малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25-30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 ч.

Выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован с позиций эффективности.

В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон, имеющих определенные физиологические границы и педагогические критерии, широко распространенные в практике тренировки. Кроме того, в отдельных случаях третья зона разделяется еще на две подзоны, а четвертая на три в соответствии с продолжительностью соревновательной деятельности и мощностью работы. Для квалифицированных спортсменов эти зоны имеют следующие характеристики.

**1-я зона - аэробная восстановительная.** Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС, 140-145 уд/мин. Лактат в крови находится на уровне покоя и превышает 2 ммоль/л. Потребление кислорода достигает 40-70 от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления жиров (50% и более), мышечного гликогена и глюкозы крови. Работа обеспечивается полностью медленными мышечными волокнами (ММВ), которые обладают свойствами полной утилизации лактата, и поэтому он не накапливается в мышцах и крови. Верхней границей этой зоны является скорость (мощность) аэробного порога (лактат 2 ммоль/л). Работа в этой зоне может выполняться от нескольких минут до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организме совершенствует аэробные способности (общую выносливость).

Нагрузки, направленные на развитие гибкости и координации движений, выполняются в этой зоне. Методы упражнения регламентированы. Объем работы в течение макроцикла в этой зоне в разных видах спорта составляет от 20 до 30%.

**2-я зона - аэробная развивающая.** Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 160-175 уд/мин. Лактат в крови до 4 ммоль/л, потребление кислорода 60-90% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления углеводов (мышечного гликогена и глюкозы) и в меньшей степени жиров. Работа обеспечивается медленными мышечными волокнами (ММВ) и быстрыми мышечными волокнами (БМВ), которые включа-

ются при выполнении нагрузок у верхней границы зоны - скорости (мощности) анаэробного порога.

Вступающие в работу быстрые мышечные волокна типа «а» способны в меньшей степени окислять лактат, и он медленно постепенно нарастает от 2 до 4 ммоль/л.

Соревновательная и тренировочная деятельность в этой зоне может проходить также несколько часов и связана с марафонскими дистанциями, спортивными играми. Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по воспитанию координации и гибкости. Основные методы: непрерывного упражнения и интервального экстенсивного упражнения.

Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 40 до 80%.

**3-я зона - смешанная аэробно-анаэробная.** Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180-185 уд/мин, лактат в крови до 8-10 ммоль/л, потребление кислорода 80-100% от МПК. Обеспечение энергией происходит преимущественно за счет окисления углеводов (гликогена и глюкозы). Работа обеспечивается медленными и быстрыми мышечными единицами (волокнами). У верхней границы зоны - критической скорости (мощности), соответствующей МПК, подключаются быстрые мышечные волокна (единицы) типа «б», которые не способны окислять накапливающийся в результате работы лактат, что ведет к его быстрому повышению в мышцах и крови (до 8-10 ммоль/л), что рефлекторно вызывает также значительное увеличение легочной вентиляции и образование кислородного долга.

Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5-2 ч. Такая работа стимулирует воспитание специальной выносливости, обеспечиваемой как аэробными, так и анаэробно-гликолитическими способностями, силовой выносливости. Основные методы: непрерывного и интервального экстенсивного упражнения. Объем работы в макроцикле в этой зоне в разных видах спорта составляет от 5 до 35%.

**4-я зона - анаэробно-гликолитическая.** Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением лактата в крови от 10 до 20 ммоль/л. ЧСС становится менее информативной и находится на уровне 180-200 уд/мин. Потребление кислорода постепенно снижается от 100 до 80% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет углеводов (как с участием кислорода, так и анаэробным путем). Работа выполняется всеми тремя типами мышечных единиц, что ведет к значительному повышению концентрации лактата, легочной вентиляции и кислородного долга. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10-15 мин. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей.

Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается от 20 с до 6-10 мин. Основной метод - интервального интенсивного упражнения. Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 2 до 7%.

**5-я зона - анаэробно-алактатная.** Ближний тренировочный эффект не



связан с показателями ЧСС и лактата, так как работа кратковременная и не превышает 15-20 с в одном повторении. Поэтому лактат в крови, ЧСС и легочная вентиляция не успевают достигнуть высоких показателей. Потребление кислорода значительно падает. Верхней границей зоны является максимальная скорость (мощность) упражнения. Обеспечение энергией происходит анаэробным путем за счет использования АТФ и КФ, после 10 с к энергообеспечению начинают подключаться гликолиз и в мышцах накапливается лактат. Работа обеспечивается всеми типами мышечных единиц. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 120-150 с за одно тренировочное занятие. Она стимулирует воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей. Объем работы в макроцикле составляет в разных видах спорта от 1 до 5%.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В то же время следует отметить, что у юных спортсменов от 9 до 17 лет отдельные биологические показатели, например ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата - более низкими. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся с описанными выше.

В циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости, для более точного дозирования нагрузок 3-ю зону в отдельных случаях делят на две подзоны: «а» и «б». К подзоне «а» относят соревновательные упражнения продолжительностью от 30 мин до 2 ч, а к подзоне «б» - от 10 до 30 мин. Четвертую зону делят на три подзоны: «а», «б» и «в». В подзоне «а» соревновательная деятельность продолжается примерно от 5 до 10 мин; в подзоне «б» - от 2 до 5 мин; в подзоне «в» - от 0,5 до 2 мин.

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями: а) характером упражнений; б) интенсивностью работы при их выполнении; в) объемом работы; г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями. Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

*Характер упражнений.* По характеру воздействия все упражнения могут быть подразделены на три основные группы: глобального, регионального и локального воздействия. К упражнениям глобального воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвует 2/3 общего объема мышц, регионального - от 1/3 до 2/3, локального - до 1/3 всех мышц (В.М. Зациорский, 2009).

С помощью упражнений глобального воздействия решается большинство задач спортивной тренировки, начиная от повышения функциональных возможностей отдельных систем и кончая достижением оптимальной координации двигательной и вегетативных функций в условиях соревновательной деятельности.

Диапазон использования упражнений регионального и локального воздей-

ствия значительно уже. Однако, применяя эти упражнения, в ряде случаев можно добиться сдвигов в функциональном состоянии организма, которых нельзя достичь с помощью упражнений глобального воздействия.

## **2. Интенсивность нагрузки**

**Интенсивность тренировочной нагрузки** - это суммарное количество выполненной физической нагрузки с определенной скоростью, т.е. учитывается пройденный путь в единицу времени с определенной мощностью (силовые напряжения в единицу времени), с определенной плотностью занятий (величина времени в промежутках между отдельными упражнениями).

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем., активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, поединков и схваток в единоборствах.

В разных видах спорта проявляется следующая зависимость увеличение объема действий в единицу времени, или скорое передвижения, как правило, связано с непропорциональным возрастанием требований к энергетическим системам, несущим преимущественную нагрузку при выполнении этих действий.

## **3. Объем тренировочной нагрузки**

**Объем тренировочной нагрузки** - это суммарное количество выполненных физических упражнений за единицу времени (занятие, неделя, месяц, год). Объем выражается в конкретных единицах: в километрах (циклические упражнения), в часах (ациклические упражнения), количестве выполненных упражнений, килограммах.

В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности - от нескольких секунд до 2-3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс.

Для повышения алактатных анаэробных возможностей наиболее приемлемыми являются кратковременные нагрузки (5-10 с) с предельной интенсивностью. Значительные паузы (до 2-5 мин) позволяют обеспечить восстановление. К полному исчерпанию алактатных анаэробных источников во время нагрузки, а следовательно, и к повышению их резерва приводит работа максимальной интенсивности в течение 60-90 с, т.е. такая работа, которая является высокоэффективной для совершенствования процесса гликолиза.

Учитывая, что максимум образования молочной кислоты в мышцах обычно отмечается через 40-50 с, а работа преимущественно за счет гликолиза обычно продолжается в течение 60-90 с, именно нагрузки такой продолжитель-

ности используются при повышении гликолитических возможностей. Паузы отдыха не должны быть продолжительными, чтобы величина лактата существенно не снижалась. Это будет способствовать совершенствованию мощности гликолитического процесса и увеличению его емкости.

Продолжительная нагрузка аэробного характера приводит к интенсивному вовлечению жиров в обменные процессы, и они становятся главным источником энергии.

Комплексное совершенствование различных составляющих аэробной производительности может быть обеспечено лишь при довольно продолжительных однократных нагрузках или при большом количестве кратковременных упражнений.

Следует учитывать, что по мере выполнения длительной работы различной интенсивности происходят не столько количественные, сколько качественные изменения в деятельности различных органов и систем.

Соотношение интенсивности нагрузки (темп движений, скорость или мощность их выполнения, время преодоления тренировочных отрезков и дистанций, плотность выполнения упражнений в единицу времени, величина отягощений, преодолеваемых в процессе воспитания силовых качеств и т.п.) и объема работы (выраженного в часах, в километрах, числом тренировочных занятий, соревновательных стартов, игр, схваток, комбинаций, элементов, прыжков и т.д.) изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций.

#### **4. Характер отдыха и его продолжительность**

**Отдых** - время возмещения рабочих ресурсов организма, частичного или полного устранения утомления, восстановления уровня оперативной или (и) общей работоспособности. Но отдых тогда лишь становится неотъемлемой фазой процесса тренировки, если он не нарушает преемственности положительного эффекта воспроизводимых действий, а так или иначе оптимизирует кумуляцию тренировочного эффекта, выражающуюся в становлении, развитии или поддержании тренированности.

Продолжительность интервалов отдыха является тем фактором, который наряду с интенсивностью и объемом работы определяет ее преимущественную направленность.

*Минимакс-интервал* (его называют также стимуляционным, или ближне-стимуляционным) - это тот наименьший интервал между рабочими (нагрузочными) фазами процесса упражнения, который может обусловить повышенное проявление оперативной работоспособности в очередной рабочей фазе (эффект вработывания, ближайшего положительного последствия, как, например, при интервале в 3-5 мин между подходами к штанге возрастающего веса).

*Напряженный интервал* (суперкумуляционный) - интервал, продолжительность которого настолько невелика, что очередная рабочая фаза начинается в условиях нарастающих либо лишь незначительно убывающих функциональных сдвигов, вызванных предшествующей нагрузкой (например, в условиях

нарастания концентрации молочной кислоты в крови, как это бывает в интервальном беге с субмаксимальной скоростью при интервалах отдыха, убывающих от 5-6 до 1-2 мин).

*Ординарный (полный) интервал* - интервал, продолжительность которого соразмерна по времени относительной нормализации функционального состояния организма до уровня, с которого начиналась предшествующая рабочая фаза (то есть практически до исходного уровня оперативной работоспособности). В рамках отдельного занятия такой интервал может быть обеспечен при не слишком большой протяженности рабочих фаз процесса упражнения. Иначе его приходится вводить не в рамках отдельного занятия, а между занятиями, отделенными друг от друга значительным временем.

Кроме ординарных, между занятиями соблюдают и иные варианты интервалов, а именно - жесткие и суперкомпенсаторные.

Жесткий интервал короче ординарного и потому обуславливает как бы уплотненный режим тренировки. При таком интервале очередное занятие проходит на фоне недовосстановления определенных параметров функционального и морфофункционального состояния систем организма, что усугубляет кумуляцию следового эффекта предыдущего занятия с ближайшим эффектом следующего занятия, благодаря чему в последующей расширенной восстановительной фазе может усиливаться развертывание суперкомпенсаторных процессов. Жесткие интервалы в спортивной тренировке практикуются значительно чаще, чем в иных формах тренировки. Это позволяет при соответствующих условиях предельно уплотнять спортивно-тренировочный процесс (вплоть до того, что число тренировочных занятий на высших ступенях спортивного совершенствования достигает 18 и более в недельном цикле), увеличивать тем самым эффективность спортивной подготовки.

Суперкомпенсаторный интервал соразмерен по продолжительности со временем, достаточным для наступления суперкомпенсации, сверхвосстановления - после достаточно значительной суммарной нагрузки, когда в результате реагирования на нее с избытком восполняются биоэнергетические и другие организменные истоки дееспособности, возрастает уровень ее в целом. Такой интервал вводится между занятиями, отличающимися особенно значительной суммарной нагрузкой, при этом он, как правило, не высвобождается целиком от иных нагрузок: в интервале обеспечивается не только пассивный, но и активный отдых, а у хорошо тренированных спортсменов проходят и занятия с использованием упражнений, отличающихся от тех, которые вызвали кумулятивное утомление.

Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленной на преимущественное повышение аэробной производительности, следует ориентироваться на интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 120-130 уд/мин. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца.

По характеру поведения спортсмена отдых между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным. При пассивном отдыхе спортсмен не выполняет никакой работы, при активном - заполняет паузы дополнительной деятельностью. Эффект активного отдыха зависит прежде всего от характера утомления: он не обнаруживается при легкой предшествующей работе и постепенно возрастает с увеличением ее интенсивности. Малоинтенсивная работа в паузах оказывает тем большее положительное воздействие, чем выше была интенсивность предшествующих упражнений.

По сравнению с интервалами отдыха между упражнениями интервалы отдыха между занятиями более существенно влияют на процессы восстановления, долговременной адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

### ***Тема 7. Спортивная техника***

1. Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности
2. Критерии технической подготовленности
3. Технология обучения технике спортивных двигательных действий
4. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения
5. Совершенствование спортивно-технического мастерства

#### **1. Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности**

Техника спортивных упражнений – это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения, способствующий достижению высокого спортивного результата на основе учета индивидуальных особенностей спортсмена и условий выполнения упражнения.

Физиологическая основа техники движений человека многоструктурная. Она включает в себя как врожденные функциональные связи различных систем организма, так и приобретенные формы управления и взаимодействия между ними.

При формировании технической основы движения необходимо учитывать врожденные механизмы двигательной деятельности, а также физиологические предпосылки двигательной координации.

Техническая подготовленность – это степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Техническую подготовленность нельзя рассматривать изолированно, она является составляющей единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психическими, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие.

В структуре технической подготовленности очень важно выделять базовые и дополнительные движения и действия. К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности данного вида спорта,

без которых невозможно эффективное осуществление соревновательной борьбы с соблюдением соответствующих правил. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в том или ином виде спорта.

Дополнительные движения и действия – это второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями. Именно эти дополнительные движения и действия во многом формируют индивидуальную техническую манеру, стили спортсмена. На начальных этапах многолетней подготовки, в соревнованиях спортсменов относительно невысокой квалификации уровень технического мастерства и спортивный результат в целом определяются прежде всего совершенством базовых движений и действий. На уровне высшего мастерства дополнительные движения, определяющие индивидуальность конкретного спортсмена, могут оказаться решающим средством в спортивной борьбе.

## **2. Критерии технической подготовленности**

Результативность техники обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.

**Эффективность** техники определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатом, соответствием уровню физической, технической, психической и других видов подготовленности.

**Стабильность** техники связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена.

**Вариативность** техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы.

**Экономичность** техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства.

**Минимальная тактическая информативность** техники для соперника является важным показателем результативности в спортивных играх и единоборствах. Совершенной здесь может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно. Поэтому высокий уровень технической подготовленности предусматривает наличие способности спортсмена к выполнению таких движений, которые, с одной стороны, достаточно эффективны, а с другой – не имеют четко выраженных информативных деталей, демаскирующих тактический замысел спортсмена.

## **3. Технология обучения технике спортивных двигательных действий**

Обучение двигательным действиям, технике физических упражнений рассматривается как процесс чувственно-рационального познания и практического овладения ими до уровня заученных действий, т. е. навыков. При этом рассматривается необходимость целостного подхода к пониманию двигательного навыка, ориентированного и на физиологические механизмы, и на особенности

осознания навыка, и на характерные особенности его выполнения.

В структуре процесса обучения условно выделяются три этапа, отражающие фазы образования двигательного навыка.

**Этап начального разучивания** – создание общего представления о двигательном действии и формирование установки на овладение им; изучение новых фаз и элементов; формирование ритмической структуры; предупреждение и устранение грубых ошибок.

Этап углубленного разучивания – углубление понимания закономерностей двигательного действия, совершенствование координационной структуры действия по его динамическим и кинематическим характеристикам, ритмической структуры движений.

**Этап закрепления и дальнейшего совершенствования** – закрепление навыка, обеспечение его индивидуальности и необходимой вариативности применительно к различным условиям, в том числе и при максимальных проявлениях двигательных качеств.

В самом общем виде многолетний процесс технической подготовки спортсмена можно разделить на две основные стадии: базовой технической подготовки и углубленного технического совершенствования, овладения высотами спортивно-технического мастерства.

На базовой стадии осуществляется начальное обучение спортивной технике, создается богатый основной арсенал технических умений, навыков (элементов и связок достаточно простых упражнений), на основе которых в дальнейшем разворачивается углубленное совершенствование техники избранного вида спорта. Этот процесс можно характеризовать как приобретение спортсменом общей технической подготовленности.

На стадии углубленного спортивно-технического совершенствования происходит совершенствование специальной технической подготовленности спортсмена, меняются конкретное содержание и формы технической подготовки спортсмена.

На содержание и формы технической подготовки спортсмена влияют уровень его физического развития, технической и физической подготовленности, индивидуальные особенности психики, структура технической подготовленности конкретной спортивной дисциплины, период, этап макроцикла и другие особенности. В сложнокоординационных видах спорта, спортивных играх, единоборствах совершенствование спортивной техники или её отдельных элементов происходит непрерывно практически на протяжении всего многолетнего и годичного циклов.

### ***Тема 8. Стратегия и тактика***

1. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности
2. Классификация тактических действий
3. Организация коллективных и индивидуальных действий
4. Совершенствование тактических действий в различных условиях
5. Технология обучения тактике

## **1. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности**

Спортивная тактика определяется как искусство ведения спортивной борьбы. В спортивно-научной и методической литературе эта проблема в историческом плане получила освещение позже, чем другие стороны спортивно-педагогической деятельности. На первых этапах развития советской системы спортивной подготовки вопросы тактики излагались преимущественно в пособиях по фехтованию, боксу и борьбе и рассматривались только как способы дезориентации, хитрости, которые должны ввести в заблуждение соперника во время соревнований.

Любой вид спорта это единство техники и тактики. Наиболее четко выражено это в видах спорта типа единоборств и в спортивных играх. Инициатива тактических действий в них исходит от спортсмена. Он может пытаться навязать сопернику действия, форму поведения, выгодные для него, или умышленно предоставить сопернику эту возможность с тем, чтобы в нужный момент предпринять решительные и неожиданные контрдействия.

### **2. Классификация тактических действий**

Руководствуясь такими признаками, как характер взаимодействия партнеров и противников и содержание решаемых тактических задач, все виды спорта можно разделить на восемь групп.

**В первую группу** входят циклические виды спорта, требующие преимущественно проявления выносливости (например, бег на сверхдлинные, длинные и средние дистанции). Они характеризуются тем, что в условиях соревнований в них имеется контакт с соперником и возможно взаимодействие партнеров. Тактические соображения сводятся к составлению графика прохождения (пробега, проплыва и др.) дистанции и ее отрезков с равномерным или переменным распределением сил, использованием спуртов.

**Во вторую группу** входят циклические спринтерские виды спорта (например, бег на короткие дистанции). В тактическом отношении они характеризуются тем, что взаимодействие партнеров возможно только в эстафетных соревнованиях. Контакт между соперниками исключен, поскольку спортсмены выступают на отдельных дорожках. Тактика сводится к определению поведения на старте, к распределению усилий в предварительных и финальных соревнованиях (забегах, заплывах, заездах).

**В третью группу** входят ациклические виды спорта скоростно-силовой направленности и стрелковые дисциплины (легкоатлетические метания и прыжки, прыжки с трамплина на лыжах, тяжелая атлетика, стрелковые дисциплины), в которых достигнутый результат определяется объективно измеряемыми показателями. В этих видах спорта взаимодействия с соперниками и партнерами не происходит. Спортсмены выступают отдельно друг от друга, в последовательности, определяемой жеребьевкой или положением о соревнованиях. Тактический замысел сводится к стремлению технически совершенно воспроизвести упражнение, более интенсивно, четко выполнить определенную часть или фазу движения.



**В четвертую группу** входят сложнокоординационных виды спорта, в которых достигнутый результат определяется на основании визуального впечатления, спортивная и художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду, синхронное плавание и др. В тактическом отношении эти виды спорта характеризуются тем, что в них непосредственный контакт с соперником не осуществляется. В этой группе видов, как и в предыдущей, главная задача состоит в овладении искусством движений. Спортивная тактика в них сводится к предварительному изменению технических приемов, элементов спортивного упражнения и их соединений, к нахождению средств большей сложности и выразительности движений.

**К пятой группе** относятся спортивные единоборства – бокс, различные виды борьбы, фехтование, а также индивидуальные спортивные игры: теннис, бадминтон, настольный теннис. Спортивная техника в них является внешним выражением тактического замысла спортсмена. Эти виды спорта характеризуются тем, что хорошо продуманная и неожиданная для соперника тактика может принести победу даже над более квалифицированным, технически и физически лучше подготовленным спортсменом.

**В шестую группу**, наиболее распространенную, входят командные спортивные игры. Тактика в них включает в себя систему игры, под которой имеется в виду определенное размещение и перемещение игроков, их действия в нападении и защите. Тактические действия в командных спортивных играх делят на простые, усложненные и сложные. К простым относят выполнение действий в ситуации, которая не предусматривает непосредственного спортивного единоборства в условиях неограниченного дефицита времени и пространства и не острой игровой ситуации; к усложненным – те, в которых действия выполняются в ситуации непосредственного спортивного единоборства, дефицита времени и пространства, но еще не в условиях острой игровой ситуации; к сложным – выполнение действий в условиях спортивного единоборства при дефиците времени и пространства, в условиях острой игровой ситуации.

В седьмую группу входят виды спорта, в которых человек управляет одной машиной или животным (парусный, конный спорт, автоспорт и др.).

**К восьмой группе** относятся многоборья. Борьба в них ведется с учетом тактики, характерной для каждой спортивной дисциплины, включенной в многоборье. Вместе с тем в процессе соревнований тактика может изменяться в зависимости от результатов, достигнутых в отдельных видах многоборья, состояния погоды и других факторов.

### **3. Организация коллективных и индивидуальных действий**

На тактику, кроме особенностей вида спорта, оказывает влияние ряд других обстоятельств. Среди них следует назвать правила соревнований. Их изменение может коснуться требований к способу выполнения спортивного упражнения, введения ограничений в сроках спортивной борьбы.

В качестве других факторов, влияющих на изменение спортивной тактики, выступают задачи, которые ставят перед спортсменом или спортивной командой в определенных соревновательных условиях. Например, в циклических ви-

дах спортсменов избирает варианты тактики в зависимости от того, какая из трех перечисленных ниже задач стоит перед ним: показать возможно высокий результат; выиграть вне зависимости от результата; показать результат или занять место, которое даст право продолжать соревнование (в четвертьфинале, полуфинале, финале). Тактика спортсмена будет зависеть также от задач, вытекающих из положения о командных соревнованиях.

К факторам, влияющим на спортивную тактику, относятся внешние условия, сопутствующие спортивным соревнованиям, т.е. места соревнований, освещение, метеорологические условия и др.

#### **4. Совершенствование тактических действий в различных условиях**

На выбор тактики спортсмена влияют особенности противника (или противников): показатели роста и массы тела, спортивная квалификация, развитие двигательных, моральных, волевых и психологических качеств, манера ведения спортивной борьбы и др. Все это в наибольшей мере оказывает влияние на деятельность лиц, специализирующихся в единоборствах и спортивных играх. Например, действия боксера зависят от того, в какой стойке соперник ведёт бой (левосторонней или правосторонней), от его роста, длины рук, быстроты реакции, действия баскетболиста – от того, играет ли соперник по зонной или персональной системе защиты, имеет ли преимущество в росте и др. Степень известности, популярности спортсмена или команды может также в значительной степени повлиять на выбор тактики.

Следующим, а по значимости, может быть, самым главным фактором, влияющим на спортивную тактику, является состояние самого спортсмена, его физические данные, уровень технической, физической, тактической и психической подготовленности, степень осознания им собственных возможностей, понимания необходимости выдержки, разумного риска, знания вариантов поведения в различных условиях соревнований, умения правильно разминаться и регулировать свое психическое состояние. Утомление также серьезно сказывается на решении тактических задач.

#### **5. Технология обучения тактике**

Результатом обучения тактике является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности спортсмена или спортивной команды.

Различают два вида тактической подготовки: общую и специальную. Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта: специальная тактическая подготовка – на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

В последовательности обучения спортивной технике и тактике имеются некоторые особенности, зависящие от принадлежности данного вида спорта к той или иной классификационной группе.

В скоростно-силовых видах спорта время между началом обучения спортивной технике и тактике колеблется в пределах от нескольких месяцев до одного года и более. В этих видах вопрос о тактике возникает, когда ведется не-

посредственная подготовка к участию в соревнованиях. В видах же спорта типа единоборств и в спортивных играх обучение технике и тактике ведется одновременно и непрерывно. В них технико-тактическая подготовка выступает как нераздельный процесс. В командных видах спорта, в первую очередь в спортивных играх, тактическая подготовка ведется не только с каждым спортсменом и группой спортсменов, но и с командой в целом.

### ***Тема 9. Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта***

1. Общая и специальная физическая подготовка
2. Физические способности и координационная подготовка
3. Методы развития физических качеств

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

Физическая подготовка это педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма обучаемых, которые создают благоприятные условия для совершенного овладения навыками игры. Физическая подготовка должна быть связана с технико-тактической и соревновательной подготовкой.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной, между ними существует тесная связь.

Задачи общей физической подготовки:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, формированию осанки;
- развитие основных двигательных качеств (быстроты, силы, координационных способностей (ловкости), выносливости, гибкости);
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в беге, прыжках, метаниях, плавании и др.);
- укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата и групп мышц, несущих главную нагрузку в спортивной игре при выполнении специальных заданий на тренировке и в соревнованиях.

Средства, которые используют для решения задач общей физической подготовки, можно разделить на группы: общеразвивающие упражнения, стретчинг и занятия другими видами спорта.

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие быстроты, силы, координационных способностей, гибкости, выносливости; на совершенствование навыков в ходьбе, беге, прыжках, метании; на укрепление связочного аппарата голеностопных, коленных, плечевых и лучезапястных суставов, определенных групп мышц; на формирование правильной осанки (особенно у детей).

Занятия другими видами спорта дают должный эффект, если обучаемые освою основы техники и тактики этих видов.

Задачи специальной физической подготовки:

- развитие физических способностей, специфичных для избранного вида спорта (скоростно-силовых качеств, скоростных возможностей, силы, выносливости);

- развитие качеств, обуславливающих успех тактических действий обучаемого (скорость перемещения, прыгучесть, быстрота реакции).

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные подготовительные упражнения, которые позволяют развивать физические способности, специфические для конкретного вида спорта. Сюда входят упражнения для развития быстроты двигательной реакции и ориентировки, наблюдательности, быстроты ответных действий, быстроты перемещения (работа ног), прыгучести, умения быстро переходить из статического положения в движение и останавливаться после быстрого перемещения, силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов, координационных способностей (ловкости), гибкости, необходимых для овладения рациональной техникой; специальной выносливости (прыжковой, скоростной, силовой); акробатические упражнения, упражнения по технике и тактике.

Подготовительные упражнения по способу выполнения делят на упражнения без предметов, с предметами набивными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями и другими отягощениями (для звеньев тела и всего тела), на тренажерах.

## **2. Физические способности и координационная подготовка**

Для обозначения способностей, относящихся к двигательной деятельности, пользуются разными понятиями: физические, двигательные, моторные, психомоторные, психофизические и т. п.

В теории и методике физического воспитания в большей мере используются термины физические или двигательные способности.

В самом общем виде физические способности можно определить как индивидуальные качества, определяющие уровень двигательных возможностей человека, но не всяких, а лишь тех, которые связаны с успешностью осуществления той либо другой двигательной деятельности.

**Под силовыми способностями** понимаются возможности человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий (напряжений). Различают следующие виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые и силовая выносливость.

**Под скоростными способностями** понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают следующие виды скоростных способностей: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Их принято считать элементарными видами (формами) проявления скоростных способностей. К скоростным способностям относят также быстроту выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее. Это комплексные виды скоростных способностей.

Под выносливостью понимают возможности человека, обеспечивающие ему длительное выполнение какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности. В данном случае это способность противостоять физи-

ческому утомлению в процессе мышечной деятельности. Вывод выносливости очень много: скоростная, силовая, локальная, региональная, глобальная, статическая, динамическая, сердечно-сосудистая, мышечная, а также общая и специальная, эмоциональная, игровая, дистанционная, координационная, прыжковая и т.д.

**Гибкость** - это морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, которые обуславливают степень подвижности его звеньев относительно друг друга. Термин гибкость более приемлем тогда, когда имеется в виду суммарная подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить подвижность, а не гибкость, например подвижность в плечевых суставах и т.д.

**Координационные способности** – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. Координационные способности делятся на специальные, специфические и общие.

**Под общими координационными способностями** понимаются потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями и их регуляции.

**Специальные координационные способности** – это возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями и их регуляции. Под специфическими координационными способностями понимаются возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению отдельными специфическими действиями (на координацию, на ритм, на реакцию и т.д.) и их регулировке.

Различают элементарные и сложные координационные способности. Элементарные проявляются в ходьбе, беге и т.д., сложные – в играх, единоборствах и т.д.

### **3. Методы развития физических качеств**

Успешность в решении задач физической подготовки зависит также от правильного выбора и умелого применения методов.

#### **Методы развития силы и скоростно-силовых качеств**

1. Метод кратковременных усилий характеризуется выполнением упражнения, при котором обучаемый проявляет силу, наибольшую для него в данном тренировочном занятии. По интенсивности это максимальные, или предельные усилия.

2. Метод непредельных усилий – 30-50% от максимальных, проявляемых при предельной скорости выполнения упражнений.

3. Метод сопряженного (совмещенного) воздействия. Характеризуется развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема или его звеньев. Например, выполнение приема с отягощением всего тела.

4. Круговая тренировка. Организуется 6-12 станций. Упражнения подби-

рают так, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц. Задания индивидуальны для каждого обучаемого (по количеству раз, величине отягощения, по времени).

### **Методы развития быстроты**

1. Повторный метод. Суть его сводится к выполнению упражнений с околопредельной, максимальной и превышающей ее скоростью. Учитывая большую роль быстроты реакции в спортивных играх, следует отдельно выполнять задания в ответ на сигнал (преимущественно зрительный) и на быстроту выполнения отдельных движений и заданий. Продолжительность выполнения задания такая, в течение которой поддерживается максимальная быстрота – от 5 до 15-20 с.

2. Метод сопряженного воздействия. Например, перемещения с отягощением и т. п.

3. Круговая тренировка. Упражнения подбирают так, чтобы в работе участвовали основные группы мышц и суставы, чтобы проявлялись быстрота реакции, скорость одиночного сокращения и частота движений.

4. Игровой метод. Выполнение упражнения на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

5. Соревновательный метод. Выполнение заданий с предельной скоростью в условиях соревнования.

### **Методы развития выносливости**

1. Переменный метод. Непрерывное чередование ускорений и медленного бега, серийных прыжков в полную силу с прыжками через скакалку с небольшой интенсивностью и т.д.

2. Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений. Обучаемому приходится последовательно выполнять упражнения для развития силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях. Этой же цели может служить и круговая тренировка. Для развития игровой выносливости обучаемые выполняют поточно ряд имитаций технических приемов, а также и сами приемы.

### **Методы развития координационных способностей (ловкости).**

1. Метод усложнения ранее усвоенных упражнений. Усложнения достигаются изменением исходных положений, включением дополнительных движений.

2. Метод двустороннего освоения упражнений. Предполагается выполнение упражнений в левую и правую сторону, левой и правой рукой, ногой и т.д. Это касается также техники игры и совершенствования приемов.

4. Изменение пространственных границ. В знакомых упражнениях и играх изменяют границы площадки, величину дистанции, количество играющих и т. п.

5. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т.д.).

6. Упражнения на переключения в технических приемах и тактических действиях.

### **Методы развития гибкости**

Направлены на развитие подвижности в тех суставах, которые участвуют в выполнении приемов игры, на растягивание мышц и сухожилий. Упражнения выполняют с большой амплитудой: различные наклоны, вращения, взмахи и т.д.

Упражнения для развития гибкости делят на активные и пассивные: активные выполняют без отягощений и с отягощениями, пассивные – с помощью партнера или с отягощениями. Упражнения проводят сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду. Наряду с освоением упражнений для развития гибкости необходимо учить обучаемых умению расслабляться.

При выборе средств и методов физической подготовки необходимо учитывать возрастные особенности обучаемых и уровень их подготовленности.

### ***Тема 10. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте***

1. Утомление и восстановление
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки
3. Характеристика педагогических средств восстановления
4. Медико-биологические средства восстановления
5. Психологические средства восстановления

#### **1. Утомление, восстановление, суперкомпенсация**

Процесс утомления это совокупность изменений, происходящих в различных органах, системах и организме в целом в период выполнения физической работы и приводящих в конце концов к невозможности ее продолжения. Состояние утомления характеризуется вызванным нагрузкой временным снижением работоспособности, которое проявляется в субъективном ощущении усталости. В состоянии утомления человек либо не способен поддерживать требуемый уровень интенсивности и качества работы, либо вынужден вообще отказаться от ее продолжения.

После прекращения упражнения происходят обратные изменения в деятельности тех функциональных систем, которые обеспечивали выполнение данного упражнения. Вся совокупность изменений в этот период заключена в понятии восстановление. На протяжении восстановительного периода удаляются продукты рабочего метаболизма и пополняются запасы энергии, пластических (структурных) веществ (белков и др.) и ферментов, израсходованных за время деятельности.

Ещё И. П. Павловым были вскрыты ряд закономерностей течения восстановительных процессов, не потерявших значения в настоящее время.

1. В работающем органе наряду с процессами разрушения и истощения происходит процесс восстановления, он наблюдается не только после окончания работы, но уже и в процессе деятельности.

2. Взаимоотношения истощения и восстановления определяются интенсивностью работы; во время интенсивной работы восстановительный процесс не в состоянии полностью компенсировать расход, поэтому полное возмещение потерь наступает позднее, во время отдыха.

3. Восстановление израсходованных ресурсов происходит не до исходного уровня, а с некоторым избытком (явление избыточных компенсаций)

Суперкомпенсация - это явление превышения исходного уровня в процессе восстановления после снижения, вызванного выполнением физической работы. Сложный характер генеза восстановительного периода, отраженный в гетерохронизме восстановления вегетативных функций и фазном колебании уровня восстановления работоспособности двигательной функции имеет явно волнообразный характер.

Мышечная работа, в зависимости от интенсивности и длительности, приводит к снижению уровня креатинфосфата в мышцах, истощению запасов внутримышечного гликогена и гликогена печени, резервов жиров. Проще говоря, вещества, которые являются источниками энергии во время силовой тренировки, истощаются. Интенсивно протекающие после прекращения нагрузки процессы восстановления приводят к тому, что в определенный момент отдыха после работы уровень энергетических веществ превышает исходный дотренировочный уровень. В фазе суперкомпенсации организм способен выполнить больший объем работы в единицу времени, чем до тренировочного воздействия, т.е. налицо повышение физической (спортивной) работоспособности. В ней и заключается эффект тренировки. Это естественная ответная реакция организма на возникшее утомление. Именно благодаря феномену суперкомпенсации возникает тренировочный эффект. Планомерное повторение нагрузок именно в фазу суперкомпенсации приводит к повышению работоспособности

## **2. Тренировочные и соревновательные нагрузки**

Современный уровень развития спорта характеризуется устойчивой тенденцией к повышению объема, интенсивности и напряженности подготовки. Влияние тренировочных нагрузок на организм спортсмена не только специфично, но и многообразно, и чем выше уровень их, тем актуальнее становится необходимость применять различные восстановительные средства, способствующие эффективному восприятию организмом острых тренировочных воздействий.

Восстановительные процессы можно подразделять:

текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;  
срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;  
отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;  
стресс-восстановление - восстановление после хронических перенапряжений.

Восстановительные мероприятия проводятся главным образом в двух ситуациях:

1) в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной физической и психической готовности к следующему этапу;

2) в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности, связанного с неотъемлемой его



частью – утомлением.

### **3. Характеристика педагогических средств восстановления**

Педагогические средства восстановления. И. М. Сеченов установил, что последствия утомления ликвидируются быстрее в том случае, если человек после работы отдыхает не пассивно, а вовлекает в деятельное состояние мышцы, не принимавшие активного участия в основной работе.

Механизм действия активного отдыха объясняется нервно-рефлекторной теорией, суть которой сводится к следующему: во время активного отдыха в коре головного мозга устраняется торможение, возникающее в результате работы, а через некоторое время происходит еще и сосудистая реакция (расширяются кровеносные сосуды работающих мышц).

Преимущество активного отдыха перед пассивным было подтверждено исследованиями ряда ученых при различных режимах мышечной деятельности.

Для обеспечения активного отдыха после мышечной работы применяются разнообразные средства. Например, для активного отдыха мышц рекомендуется работа, выполняемая ногами. Положительный эффект был также получен при сокращении различных мышц туловища, при статических напряжениях и даже при мысленных представлениях о движении. Некоторые авторы рекомендуют в восстановительном процессе применять упражнения на расслабление мышц. Лыжник, например, после окончания гонки совершает равномерный, спокойный бег с последующим выполнением вышеназванных упражнений. Пловцам рекомендуется компенсаторное плавание, велосипедистам (велошоссе) – самостоятельное катание.

К педагогическим средствам относят также использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой и т.д.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки спортсменов. Они включают в себя:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена, правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро и макроциклов широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор снарядов и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона);
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование двигатель-

ных навыков, обучение тактическим действиям.

К педагогическим средствам, способствующим восстановлению, является полноценная разминка.

Основная цель разминки - достижения оптимальной возбудимости ЦНС, мобилизация физиологических функций организма для выполнения относительно более интенсивной мышечной деятельности и «проработка» мышечно-связочного аппарата перед тренировочным занятием или соревнованием.

Недооценка значения разминки нередко является причиной различного рода травм опорно-двигательного аппарата, которые не только снижают функциональные возможности организма, но и выводят спортсмена из строя иногда на длительный срок.

Часто перед разминкой проводят предстартовый массаж с разогревающими мазями, который позволяет прогреть мышцы, укорить процесс встраивания и предупредить возникновение травм. Это особенно важно в холодную и ветреную погоду.

#### **4.Медико-биологические средства восстановления**

Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению физической работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль, физио и гидротерапия, различные виды массажа, локальное отрицательное давление (ЛОД), бани (сауны), оксигенотерапия, адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы, игловое действие, электростимуляция, электросон, аэроионизация, музыка (цветомузыка).

Питание – главный фактор восстановления работоспособности. В процессе напряженных тренировок и особенно соревнований питание является одним из ведущих факторов повышения работоспособности, ускорения восстановительных процессов и борьбы с утомлением.

#### **5. Психологические средства восстановления**

Уже давно известно, что психологический настрой исключительно важен в спорте. Спортсмены, имеющие «моральную стойкость», выступают более успешно. Сейчас общепризнано, что спортсмены и тренеры должны изучать широкий круг психологических вопросов, которые могут играть решающую роль в тренировке и при выступлениях.

Спортсменам и тренерам большую помощь оказывают спортивные психологи. Они могут помочь справиться со стрессами во время соревнований, вызвать состояние готовности, необходимое для оптимального выступления, устранить неурядицы во время поездок команды и выступлений на соревнованиях. Психологическая тренировка должна быть неотъемлемой частью целостного тренировочного процесса. Это достигается лучше всего при сотрудничестве тренера, психолога и спортсмена. Однако знающий и заинтересованный тренер может изучить основы психологии и передать их спортсмену.

К психологическим средствам восстановления относят психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особо следует учитывать отрицательно действующие психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников).

### ***Тема 11. Научная и методическая работа студентов***

1. Рост спортивных достижений и необходимость совершенствования системы подготовки спортсменов
2. Роль науки и методических разработок в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов
3. Освоение студентами навыков научно-методической деятельности и использование в своей работе данные научных исследований

#### **1. Рост спортивных достижений и необходимость совершенствования системы подготовки спортсменов**

В системе непрерывного физкультурного - общего и профессионального - образования научно-методический компонент занимает существенное место. На довузовском этапе в учебном процессе доминирует методический аспект, на уровне бакалавриата и магистратуры акценты смещаются на научный компонент, в подготовке специалиста научный и методический компоненты выступают во взаимосвязи. В аспирантуре и докторантуре - преимущество за научным компонентом, но при условии весомых практических рекомендаций на основе выработанных в процессе исследования научных знаний. Научно-методический компонент органически входит также в содержание профессиональной деятельности и в процесс профессионального совершенствования (организованные формы, самообразование, самоконтроль). Органическая включенность научно-методической деятельности в процесс подготовки будущих специалистов, в том числе по физической культуре и спорту, обусловлена историческим ходом формирования учебных дисциплин и становления учебного процесса.

Исходный, базовый, уровень составляют опыт поколений в области физической культуры и спорта, физического воспитания, профессиональная реальность деятельности специалистов. В процессе научной деятельности осуществляются теоретические обобщения практики, производство новых научных знаний в сфере физической культуры и спорта и физического воспитания. Посредством методики и технологии осуществляется реализация на практике научных знаний, закономерностей в сфере физической культуры, спорта, физического воспитания. Научно-теоретические положения, проверенные практикой, находят отражение в учебных дисциплинах высшего профессионального физкультурного образования: «Теория и методика физического воспитания и спорта»; «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте»; «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»; «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды»; «Медико-биологические дисципли-

ны». На основе этих и других входящих в учебный план дисциплин, их интеграции строится и осуществляется профессиональная подготовка будущих специалистов по физической культуре и спорту. К окончанию высшего учебного заведения выпускники должны иметь высокий уровень профессиональной готовности, важнейшим компонентом которой должны быть навыки научно-методической работы.

Формирование и построение учебных дисциплин учебного плана Государственного образовательного стандарта высшего профессионального физкультурного образования подчиняются определенным требованиям. Первое - наличие информации, которая должна использоваться при обучении конкретной дисциплине (семиотика). Второе - отражение научной специальности «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», научной проблематики в области физической культуры и спорта. Третье - отражение содержания профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту, опыта поколений в этой области. Четвертое - учет дидактических основ и технологий профессиональной подготовки студентов в профессиональном физкультурном образовании.

В существующих формах подготовки и повышения квалификации научных кадров выделяют четыре группы.

Первая группа: в период обучения студентов в вузах - занятия в научных кружках, работа в студенческих научных обществах и конструкторских бюро, в проблемных лабораториях, участие в конференциях, конкурсах научных работ и т.д., учебно-исследовательская работа; стажеры-преподаватели, группы подготовки к вступительным экзаменам в аспирантуру, к кандидатским экзаменам.

Вторая группа: подготовка кандидатов наук в аспирантуре (очная и заочная форма) путем соискательства, предоставление творческого отпуска для завершения работы над диссертацией.

Третья группа: формы повышения квалификации лиц, имеющих опыт научно-исследовательской или научно-педагогической работы (кандидатов и докторов наук, не имеющих ученой степени). Это факультеты и институты повышения квалификации преподавателей вузов, стажировка преподавателей, командировки в НИИ, вузы для обобщения опыта, семинары и курсы по освоению новых методов исследования, методологические семинары, конференции, симпозиумы, зарубежные командировки.

Четвертая группа: подготовка докторов наук - научных кадров высшей квалификации в докторантуре, самостоятельная работа над диссертациями по планам НИИ или вуза. Для завершения работы предоставляется творческий отпуск до шести месяцев или освобождение преподавателей вузов от педагогической нагрузки на срок до двух лет (перевод на должность научного сотрудника).

Все группы представляют собой этапы на пути овладения высшей научной квалификацией. В этой работе существенное место занимает **система аттестации** научных кадров - присуждение ученых степеней и присвоение ученых

званий. Аттестация играет важную роль в системе управления наукой, обеспечении различных организаций научными кадрами. *Ученая степень* определяет квалификацию научного работника и присуждается по объему знаний, научному значению и степени самостоятельности его исследований в одной из отраслей наук. *Ученое звание* определяет должностную функцию научного работника (педагогическую или научно-исследовательскую) и присваивается в зависимости от характера и качества выполняемой им работы в высшем учебном заведении или научно-исследовательском учреждении по одной из специальностей. Присуждение ученых степеней кандидата и доктора наук и ученых званий доцента и профессора производится соответствующими структурами Министерства образования и науки Российской Федерации: ученых степеней - после положительного решения диссертационных советов НИИ или вузов; ученых званий - после положительного заключения учебно-методических объединений по соответствующим специальностям.

Кроме названных ученых степеней и званий существуют высшие академические звания, которых удостоиваются известные ученые при избрании их в действительные члены или члены-корреспонденты Российской академии наук (РАН), Российской академии образования (РАО) и др. Существуют звания «Заслуженный деятель науки Российской Федерации», «Заслуженный работник высшей школы» и др.

## **2. Роль науки и методических разработок в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов**

В условиях острой конкуренции в сфере спорта высших достижений большое значение приобретают научные исследования по определению путей совершенствования системы подготовки спортсменов, охватывающей в единстве спорт высших достижений и спортивные резервы. *Наука - сфера человеческой деятельности, функция которой - выработка и систематизация объективных знаний о действительности.* Наука о спорте направлена на выработку новых знаний и выявление закономерностей, связанных с факторами, влияющими на повышение спортивных результатов. Важную роль в этом играет *теория*, логически обобщающая передовую практику в спорте и результаты научных исследований. *Методическая служба* призвана разрабатывать пути применения, использования научно-теоретических изысканий в практике подготовки спортсменов на всех уровнях. Примером могут быть комплексные научные группы (КНГ), созданные в свое время при сборных олимпийских командах СССР и осуществляющие научную и методическую деятельность в области спорта и спортивной подготовки.

Представление о содержании научных исследований дается, в частности, в учебнике (Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М., 2005) Научно-исследовательская деятельность в области физической культуры и спорта преимущественно развивалась именно в направлении теории и методики спорта и спортивной подготовки. Выявление наиболее значительных достижений способствовало оформлению теории спорта в качестве относительно самостоятельной отрасли науч-

ного знания. Вначале проблематика теории спорта рассматривалась в рамках теории и методики физического воспитания. С развитием спорта, с обострением конкуренции на международной арене все больше ощущалась потребность в специальной отрасли научного знания о спорте. Исследования замыкались на проблемах спортивной тренировки, затем на первый план выдвинулась проблематика интегративного подхода, включающего в орбиту исследований наряду с тренировкой и соревнованиями все факторы, влияющие на уровень подготовленности к демонстрации высоких спортивных результатов в крупнейших международных соревнованиях. По определению Л.П. Матвеева, теория спорта есть обобщающая отрасль научного знания, призванная отображать сущность спорта, общие закономерности его функционирования и дальнейшего развития в обществе. Необходимо отметить комплексный характер этой отрасли научного знания.

Теория спорта, содержащая богатейший материал научно-методического характера, обобщение опыта спортивной практики, открывает большие возможности для научной и методической деятельности студентов при изучении дисциплины ПФСС, так как эта дисциплина построена на «спортивной основе», а работа по этой дисциплине продолжается с III до V курса. Если же студент имеет специализацию «Спортивная подготовка», дающую право работать тренером по виду спорта, то он может освоить основные этапы научно-исследовательской и методической деятельности на различных уровнях (подготовка рефератов и докладов, выступления, с докладом; проведение наблюдений за соревновательной деятельностью спортсменов, тренировочными занятиями с последующим анализом; проведение педагогического эксперимента; подготовка курсовой работы и выпускной квалификационной дипломной работы по спортивной тематике).

В этой работе студенты должны руководствоваться установками дисциплины «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте».

Навыки научно-методической деятельности, во-первых, позволяют педагогу по физической культуре разобраться в результатах исследований в области спорта и взять для себя то, что может повысить эффективность профессиональной деятельности; во-вторых, принять правильное решение в случае возникновения затруднений в процессе работы; в-третьих, провести собственное исследование, применив определенные методы исследования. Большое значение имеет совместная деятельность тренера и ученых как в области спорта, так и в области психологии, физиологии, спортивной медицины, биохимии, новых информационных технологий

### **3. Освоение студентами навыков научно-методической деятельности и использование в своей работе данные научных исследований**

В новых условиях работы высшей школы все студенты должны активно участвовать в научно-методической деятельности, рассматривая ее как необходимое звено успешной подготовки к профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Этим продиктовано включение в ГОС ВПО по

специальности «Физическая культура» учебной дисциплины «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте». При тесной взаимосвязи ПФСС с этой дисциплиной у студента к окончанию обучения в вузе формируется целостное представление о научно-методической деятельности и ее месте в становлении профессионализма после окончания вуза - в процессе практической работы.

Определение направления научного исследования или методической работы конкретизируется при выборе темы работы. Основное место здесь занимают *курсовые и выпускные квалификационные работы*. Это ответственный этап: приступать к работе можно только тогда, когда студент ясно и отчетливо видит ее тему. При выборе темы из числа предложенных кафедрой студент учитывает свои интересы и уровень подготовленности, эрудиции в данном вопросе, наличие условий для успешного выполнения, например, экспериментальной части исследования, возможности проведения наблюдений на соревнованиях крупного масштаба и т. п. Он может внести коррективы в формулировку рекомендованных кафедрой тем или обоснованно предложить свою тему. Затем студент с научным руководителем после обсуждения и уточнения представляют тему для утверждения на кафедре. После утверждения темы составляется детальный план работы. Тема должна быть актуальной. Признаком актуальности темы служит ее связь с приоритетными направлениями научных исследований в области физического воспитания, спорта, избранного вида спорта.

Научная работа должна иметь определенные границы, установленный круг *задач*, что позволяет конкретизировать область исследования. Задачи отражают предмет исследования. Количество задач зависит от характера научной работы, их не должно быть много. По каждой поставленной задаче приводится доказательный материал, который отражается в выводах.

Успех научной работы во многом зависит от выбора *методов исследования*. Подбор методов определяется поставленными в работе задачами. Для каждого исследования обязательны *изучение и анализ литературных данных*, документации, практического опыта. Во многих исследованиях применяется *педагогическое наблюдение* (в процессе соревновательной или тренировочной деятельности спортсменов), *тестирование* физической, технической подготовленности. Важное место в исследованиях по проблемам обучения технике, тактике, построения тренировки и др. занимает *педагогический эксперимент*, который является основным «инструментом» решения задач во многих работах. В зависимости от характера работы применяется тот или иной вид эксперимента: констатирующий, формирующий (преобразующий) — в естественных или лабораторных условиях. Для обработки полученных данных используются методы математической статистики.

На начальном этапе разрабатывается *гипотеза исследования* (рабочая гипотеза), в которой выдвигается предположение о возможных конечных результатах научной работы. Гипотеза позволяет определять пути реализации теоретических предпосылок, придерживаться основной линии, не отвлекаясь на побочные факторы и др. При разработке гипотезы исследователь опирается на ре-

результаты анализа специальной литературы и спортивной практики, результаты научных исследований других авторов, собственную эрудицию и интуицию.

Умение работать с *литературными источниками* имеет значение не только в период обучения в вузе: это необходимое условие становления профессионализма специалиста в процессе трудовой деятельности. Изучаются фундаментальные работы, особенно новые, а также статьи в журналах; поиск нужных статей начинается с изучения их перечня, приводимого в последнем номере за год. Основные мысли авторов работ конспектируются, наиболее ценные выписываются в виде цитат. Литературные данные анализируются, осмысливаются, сопоставляются и оцениваются изложенные в них положения. Обязательны точные ссылки на источники, излагать чужие мысли без ссылок на автора недопустимо. Надо постоянно пользоваться справочной литературой, нельзя оставлять невыясненным незнакомое, непонятное слово. Очень важно освоить навыки работы в библиотеках.

Большинство тем предполагает изучение физического развития, физической, технической, тактической подготовленности юных или квалифицированных спортсменов, разработку вопросов методики обучения, построения тренировки и т.д. Вся эта работа связана со сбором фактического материала, его математической обработкой, анализом полученных данных и на этой основе подготовкой обобщений, заключений и выводов.

В работе конкретно указываются избранные методы исследования, условия его проведения, характеристика испытуемых, способы обработки полученных данных. Следует определить и подготовить иллюстративный материал (таблицы, рисунки и др.).

На завершающем этапе научная работа оформляется в соответствии с установленными требованиями, а затем, отпечатанная и выверенная, представляется руководителю на кафедре.

За период обучения в вузе студент должен систематически выступать с докладами на научно-практических конференциях и участвовать в обсуждении докладов, в дискуссиях. Такая работа проводится в учебной группе, на курсе, лучшие доклады выносятся на вузовскую конференцию, из них отбирают доклады на другие конференции. Опыт участия в таких мероприятиях способствует более успешному формированию готовности студента к профессиональной деятельности после окончания вуза.



**Тема 12. Работа по спорту в общеобразовательной, спортивной школе, училище олимпийского резерва, детско-юношеском клубе физической подготовки**

1. Комплектование групп и организация занятий в спортивных секциях
2. Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР, ДЮКФП
3. Многолетнее, годовое и текущее планирование
4. Воспитательная, методическая и тренировочная работа, помощь общеобразовательным школам в проведении физкультурно-спортивных мероприятий

**1. Комплектование групп и организация занятий в спортивных секциях**

Спортивные секции комплектуются детьми и подростками, не имеющими отклонений в состоянии здоровья и противопоказаний для занятий спортом, представляют им равные условия для поступления и обучения, а имеющим перспективу в спорте высших достижений - необходимые условия для их спортивного совершенствования.

ДЮСШ устанавливаются следующие требования к уровню мастерства спортсменов-учащихся:

- на этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены-учащиеся, выполнившие или подтвердившие в предыдущем году в командных игровых видах спорта - разряд кандидата в мастера спорта, в остальных видах спорта - требования спортивного звания не ниже «Мастер спорта»;

- на этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены-учащиеся, выполнившие нормативные требования программы по виду спорта и выполнившие или подтвердившие в предыдущем году в командных игровых видах спорта для спортсменов старше 18 лет - первый разряд, для спортсменов моложе 18 лет - первый юношеский разряд, в биатлоне, лыжных гонках, легкой атлетике - 50% спортсменов «Кандидат в мастера спорта» и 50% спортсменов - первый разряд, в остальных видах спорта - разряд «Кандидат в мастера спорта»;

- на учебно-тренировочный этап зачисляются спортсмены-учащиеся, прошедшие обучение на этапе начальной подготовки не менее двух лет и выполнившие контрольно-переводные нормативы.

Утверждение плана комплектования ДЮСШ по отделениям, учебным группам и контингенту учащихся производится учредителем до 1 сентября, сметы расходов - до 1 января. Утверждение тарификационного списка, годового расчета учебных часов, списков учебных групп по этапам подготовки производится администрацией школы (групп спортивного совершенствования по согласованию с соответствующим областным, городским управлением по физической культуре, спорту и туризму, высшего спортивного мастерства - Министерством спорта и туризма) до 1 сентября. Утверждение списочного состава групп

начальной подготовки и групп общей физической подготовки - до 1 октября.

Зачисление учащихся в ДЮСШ производится по заявлению поступающего при согласии родителей и наличии допуска врача.

В случае выбытия учащегося из группы тренер-преподаватель обязан доукомплектовать ее в месячный срок.

Для зачисления в учебно-тренировочные группы ДЮСШ учащиеся сдают контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета с учетом выполнения ими контрольно-передовых нормативов, наличия установленного спортивного разряда. Учащиеся, не выполнившие контрольные нормативы по профилирующему виду спорта, могут оставаться на повторный год обучения (не более одного раза на каждом этапе) или переводиться в спортивно-оздоровительные группы (для ДЮСШ). Выпуск производится после окончания каждого этапа обучения. Зачисление и выпуск учащихся оформляются приказом директора спортивной школы.

Учащиеся, переданные для повышения спортивного мастерства в училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, команды мастеров по игровым видам спорта, не входят в количественный состав групп, но считаются воспитанниками данной школы и могут выступать за ее команду. Для доукомплектования группы в нее могут быть зачислены учащиеся с предыдущего года обучения. Режим учебно-тренировочной работы и наполняемость данной группы сохраняются до окончания каждого этапа обучения.

## **2. Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР, ДЮКФП**

Детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ), внешкольные специальные спортивные учреждения, основной задачей которых является подготовка и физическое воспитание высококвалифицированных юных спортсменов, а также общественного физкультурного актива для ведения массовой работы по физической культуре и спорту в школе. Различают ДЮСШ комплексные (по нескольким видам спорта) или специализированные (по одному виду спорта). ДЮСШ создаются в системе министерств просвещения (народного образования), добровольных спортивных обществ и ведомств и действуют на основе утвержденного типового положения.

По формам, организации и задачам ДЮСШ могут быть районными, городскими, областными, центральными и республиканскими. Прием в школы производится по рекомендации общеобразовательных школ и на основе отбора детей и подростков, имеющих соответствующую физическую подготовку. В соответствии с особенностями отдельных видов спорта возраст детей и подростков, принимаемых в школы, от 8 до 14 лет. Как правило, в школах организуют группы: подготовительная, 2-го и 1-го юношеских спортивных разрядов, 2-го и 1-го спортивных разрядов взрослых, кандидатов в мастера спорта, мастеров спорта. Срок обучения в группе 1-2 года. Для каждого года обучения установлены нормативы по общей и специальной физической подготовке и уровню спортивных достижений учащихся.

Детско-юношеская спортивная школа (в дальнейшем - ДЮСШ) является государственным специализированным учебно-спортивным заведением, на которое возложены функции спортивной подготовки детей, подростков и юношества.

ДЮСШ является юридическим лицом, финансируется из республиканского и местных бюджетов и других источников, не противоречащих законам РФ, владеет имуществом и правами, предусмотренными законодательством РФ, может иметь самостоятельный баланс, текущий и другие счета в учреждениях банка, печать и бланк установленного образца.

Право создания ДЮСШ принадлежит органам государственного управления физической культурой и спортом, образования, профсоюзным и физкультурно-спортивным организациям, федерациям, спортивным комитетам, клубам и частным лицам, организующим их деятельность в соответствии с законодательством РФ.

ДЮСШ открываются при наличии квалифицированных кадров, необходимой материально-спортивной базы, финансовых средств, в том числе фонда оплаты труда в объеме не менее 8 ставок тренеров-преподавателей по спорту. Для ДЮСШ при профкомах и расположенных в сельской местности количество ставок тренеров-преподавателей по спорту устанавливается не менее четырех.

ДЮСШ в своем составе может иметь структурные подразделения, работающие на условиях хозрасчета и самофинансирования.

Государственное признание статуса ДЮСШ (аккредитацию) осуществляет Министерство спорта и туризма.

- детско-юношеские спортивные школы общей физической подготовки (ДЮСШ ОФП);

- детско-юношеские спортивные школы с отделениями по видам спорта (ДЮСШ);

- специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮШОР).

Детско-юношеская спортивная школа общей физической подготовки (ДЮСШ ОФП).

ДЮСШ ОФП формируется из групп общей и специальной физической подготовки.

Основными задачами ДЮСШ ОФП являются укрепление здоровья детей, их физическая подготовка, передача воспитанников в другие специализированные учебно-спортивные заведения.

Основными критериями деятельности на этапе общей физической подготовки являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля; на этапе специальной физической подготовки:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля;
- количество воспитанников, переданных в учебно-спортивные заведения и училища олимпийского резерва.

Оптимальным показателем стабильности состава занимающихся является сохранность не менее 70 процентов контингента за каждые 2 года обучения в группах ОФП и 60 процентов - в группах СФП.

Аттестация ДЮСШ ОФП проводится один раз в 4 года.

ДЮСШ ОФП, имеющая квалифицированные кадры, спортивную базу, определенные достижения в работе, может иметь в своей структуре отделения по видам спорта и открывать в них учебно-тренировочные группы с письменного согласия соответствующего областного, городского управления по физической культуре, спорту и туризму или по итогам аттестации быть переведена в установленном порядке в разряд ДЮСШ решением учредителя и соответствующего областного, городского управления по физической культуре, спорту и туризму.

Детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ).

ДЮСШ в своей структуре имеют отделения по видам спорта.

Отделения формируются из групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. Соотношение количества групп начальной подготовки к учебно-тренировочным при комплектовании за счет бюджетных средств должно быть не менее 2:1.

Основной задачей ДЮСШ является подготовка спортивного резерва и передача спортсменов в высшее звено.

Основными критериями деятельности на этапе начальной подготовки являются:

- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств и физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля;
- число занимающихся, зачисленных в учебно-тренировочные группы; на учебно-тренировочном этапе:
  - состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
  - динамика роста уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
  - освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;
  - число учащихся, переданных в училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры олимпийской подготовки.

По согласованию с соответствующим областным, городским управлением по физической культуре, спорту и туризму, в отделениях по видам спорта

ДЮСШ могут создаваться группы спортивного совершенствования, которые подлежат переутверждению ежегодно.

Минимальным показателем для сохранения статуса детско-юношеской спортивной школы является передача не менее 2 учащихся в высшее звено подготовки в течение аттестуемого (четырёхлетнего) периода для районных (сельских) ДЮСШ и 4 учащихся для городских ДЮСШ.

Аттестация ДЮСШ проводится один раз в четыре года, как правило, по окончании зимнего или летнего олимпийского цикла.

ДЮСШ, не располагающие квалифицированными кадрами, соответствующими материальными и финансовыми условиями и, в силу этого, не решающие задачи подготовки спортивного резерва, могут быть реорганизованы на основании заключения соответствующей областной, городской квалификационной комиссии:

- в детско-юношеский клуб физической подготовки (ДЮКФП) решением рай(гор)отдела образования и соответствующего областного, городского управления по физической культуре, спорту и туризму;

- в детско-юношескую спортивную школу общей физической подготовки (ДЮСШ ОФП) решением учредителя и соответствующего областного, городского управления по физической культуре, спорту и туризму.

Деятельность ДЮСШ органов образования должна строиться в тесном организационно-методическом единстве с работой по физическому воспитанию в общеобразовательных школах. При этом может использоваться материальная база общеобразовательных школ для проведения занятий учебных групп ДЮСШ.

Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва (СДЮШОР).

СДЮШОР создается на базе существующей ДЮСШ, обеспеченной спортивной базой, квалифицированными тренерскими кадрами и достигшей высокого уровня работы по подготовке спортсменов высокого класса.

Наряду с задачами детско-юношеской спортивной школы, перед ней ставится главная цель - готовить резерв для национальных (сборных) команд и спортивных клубов (команд) по игровым видам спорта.

Одним из главных периодов работы со спортсменами является этап спортивного совершенствования.

Основными критериями деятельности групп спортивного совершенствования являются:

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;

- выполнение спортсменами объемов тренировочных, соревновательных нагрузок и плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;

- динамика спортивно-технических показателей;

- результаты выступления в республиканских соревнованиях;

- число спортсменов, зачисленных в резервные и стажерские составы на-

циональных команд по видам спорта.

Статус специализированной школы олимпийского резерва присваивается Министерством спорта и туризма по представлению управлений по физической культуре, спорту и туризму областных, городского исполнительных комитетов за подготовку спортсменов - участников Олимпийских игр, победителей и участников чемпионатов и финальных соревнований на Кубки мира и Европы (1-6 места), чемпионатов, первенств мира и Европы среди молодежи, юниоров и юношей (1-3 места); в игровых командных видах спорта - за подготовку не менее двух спортсменов, участвовавших в финальных турнирах чемпионатов мира, Европы, чемпионатов (первенств) мира и Европы среди молодежи, юниоров, юношей, или не менее трех спортсменов, подготовленных в основной состав национальной команды РФ. Для детско-юношеских спортивных школ, культивирующих неолимпийские виды спорта, число подготовленных спортсменов, дающих право на присвоение школе статуса специализированной, удваивается. В зачет школе идут результаты, показанные в прошедшем четырехлетнем периоде учащимися или воспитанниками, переданными в училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры олимпийской подготовки и спортивные клубы (команды) по игровым видам спорта, но при условии, если они проходили подготовку непосредственно в школе не менее двух лет, начиная с учебно-тренировочного этапа.

Комплексные ДЮСШ наделяются статусом специализированных олимпийского резерва в случае достижения одним из отделений по виду спорта вышеуказанных результатов (без применения повышений за специализацию тренерам-преподавателям других отделений).

На отдельные СДЮШОР по решению органов государственного управления по физической культуре и спорту, образования, профсоюзных органов могут быть возложены дополнительные функции организационно-методического руководства деятельностью ДЮСШ ОФП и ДЮСШ и проведения ведомственных спортивно-массовых мероприятий с присвоением им статуса республиканской, областной, городской.

Учебный год в ДЮСШ начинается 1 сентября. Учебная работа проводится в соответствии с программами по видам спорта. Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы и 6 недель - в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период, и тренировок по индивидуальным заданиям.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам (с учащимися групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, или наиболее одаренными учащимися учебно-тренировочных групп), медико-восстановительные и оздоровительные мероприятия, педагогические тестирования, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Режим тренерско-преподавательской работы с учебными группами и ми-

нимальная наполняемость групп занимающихся по этапам обучения определяется инструкцией Министерства спорта и туризма. Продолжительность одного занятия в группах общей физической подготовки, начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в группах специальной физической подготовки, учебно-тренировочных группах - 3 и спортивного совершенствования - 4 часов.

ДЮСШ организует и проводит в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, в свободное время воспитательную работу с учащимися по плану, утвержденному директором школы.

Для подготовки команд и учащихся, допущенных к участию в республиканских и международных соревнованиях, ДЮСШ имеют право в пределах ассигнований на учебно-тренировочную работу проводить в установленном порядке и нормах расходов учебно-тренировочные сборы продолжительностью до 12 дней к республиканским и до 18 дней к международным соревнованиям. Задачи учебно-тренировочных сборов определяются тренерским советом. Планы сборов утверждаются директором ДЮСШ.

ДЮСШ в пределах выделенных средств и в соответствии с утвержденным календарным планом спортивных мероприятий может проводить внутришкольные и открытые первенства, матчевые встречи, турниры и другие соревнования, а также спортивно-оздоровительные лагеря.

ДЮСШ может направлять на учебно-тренировочные сборы центров олимпийской подготовки и школ высшего спортивного мастерства в качестве переменного контингента учащихся, включенных в число членов, стажеров и резерва национальных команд по видам спорта и их личных тренеров, неся расходы по проезду указанных спортсменов и тренеров и сохранению заработной платы тренеров. Спортсмены-инструкторы штатных национальных команд могут оставаться в списочных составах учебных групп ДЮСШ по решению учредителя.

Спортсменами-учащимися ДЮСШ могут быть дети, подростки и молодежь, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Спортсмены-учащиеся имеют право:

- бесплатно пользоваться спортивными сооружениями, инвентарем и оборудованием спортивной школы;
- получать в установленном порядке спортивную одежду, обувь специального назначения и инвентарь индивидуального пользования;
- приобретать спортивную одежду и обувь общего назначения на условиях частичной оплаты ее стоимости;
- обучаться в специализированном по спорту классе, привлекаться в спортивно-оздоровительный лагерь;
- участвовать в конкурсном отборе на очередной этап спортивной подготовки;
- получать по окончании ДЮСШ копию личной карты спортсмена. Учащиеся ДЮСШ обязаны:
- постоянно повышать свою теоретическую, общую и специальную физическую подготовку;

- совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять намеченные планы индивидуальных и групповых занятий;
- соблюдать спортивный режим и гигиенические требования
- систематически вести дневник спортсмена;
- сочетать занятия спортом с успешной учебой в общеобразовательной школе или другом учебном заведении;
- выступать в соревнованиях за ДЮСШ или организацию, в ведении которой она находится;
- не применять запрещенные медикаменты;
- строго соблюдать требования врачебного контроля, регулярно, не реже одного раза в 6 месяцев, проходить диспансеризацию.

За нарушение правил внутреннего распорядка к учащимся могут применяться соответствующие меры воздействия, вплоть до исключения из ДЮСШ или дисквалификации на определенный период по решению педагогического совета.

Врачебный контроль за учащимися ДЮСШ осуществляется диспансером - спортивной медицины. Врач, введенный в штаты ДЮСШ в установленном порядке, осуществляет медицинское обеспечение учебно-тренировочного процесса и спортивных соревнований, контроль за объемом и интенсивностью тренировочных нагрузок, принимает участие в составлении и утверждении индивидуальных планов подготовки спортсменов.

#### **Заключение**

В 1971 в СССР было 3813 ДЮСШ (около 1,3 млн. учащихся), в том числе 2434 школы (около 1 млн. учащихся) в системе органов народного образования, 1245 (340 тыс. учащихся) в системе добровольных спортивных обществ. В настоящее время количество детско-юношеских спортивных школ сократилось почти в три раза.

### **3. Многолетнее, годичное и текущее планирование**

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы волейболистов, так и для одного спортсмена.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки волейболиста, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития волейболистов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели,



которые намечает тренер на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

#### Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле.

На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки команды. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды. Годичный цикл может состоять из одного или двух, что диктуется числом малых стартов, и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное сочетание нагрузок различной преимущественной направленности - от избирательных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих, факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

#### Оперативное планирование.

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана. В спортивных школах наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

### **4. Воспитательная, методическая и тренировочная работа, помощь общеобразовательным школам в проведении физкультурно-спортивных мероприятий**

При всей значимости урока как основы процесса физического воспитания в школе главенствующую роль в приобщении к ежедневным занятиям физическими упражнениями учащихся, безусловно принадлежит внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе. За ней будущее т.к. даже индивидуально-дифференцированный подход не даст такого положитель-

ного результата, который достигается правильно спланированной спортивно - массовой работой, главной целью - является внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь и быт школьника.

В последние годы эта работа наряду со сложившимися ее формами практически обогатилась - весьма эффективными видами оздоровления учащихся, повышения их работоспособности, в определенной степени психологического воздействия на их сознание о необходимости использования физической культуры и спорта в своей повседневной деятельности.

Главное в том, что физкультурно-оздоровительные мероприятия, как правило, должны охватывать всех учащихся каждой школы.

Основная роль в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного и внеурочного дня, для организации внеклассной и спортивно-массовой работы по праву принадлежит школьному совету коллектива физической культуры (КФК).

Совет (КФК) является самостоятельной организацией, призванной развивать массовую физическую культуру, спорт, туризм, среди учащихся.

Коллектив физической культуры (КФК) создается приказом по школе. Членами (КФК) являются учащиеся 1-11 классов. По своей структуре коллектив (КФК) возглавляется советом в составе 7-10 человек, работой которой руководит председатель. В состав совета (КФК) избираются наиболее активные учащиеся школы, проявляющиеся себя умелыми организаторами.

При совете (КФК) создаются комиссии: по массовой физической культуре, по проведению спортивных мероприятий, по подготовке физкультурного актива, по пропаганде и агитации, хозяйственная, по награждению. Руководство комиссиями возлагается на членов совета (КФК). От действий этих комиссий в полной мере зависит результативность работы коллектива (КФК) в целом, особенно в обеспечении массовости физической культуры и спорта в школе.

Так комиссия по физкультурно-массовой работе помогает руководству школы, классным руководителям и учителям физической культуры в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня (гимнастика до учебных занятий, физкультурных минут на уроках, подвижные перемены). Для этого они выделяют физкультурный актив, общественных инструкторов. Активное участие комиссия принимает в организации ежемесячных дней здоровья и спорта, готовит оформление мест соревнований, назначает судей.

Комиссия по спортивным мероприятиям - организует совместно с учителями физического воспитания внутри школьные соревнования, помогает организовать работу спортивных секций, участвует в комплектовании сборных команд для участия в городских, республиканских соревнованиях, оформляет рекорды школы, ведет учет учащихся, выполнивших нормативы спортивной классификации.

Комиссия по подготовке физкультурного актива - помогает учителю физической культуры готовить общественных судей по видам спорта, инструкторов, физоргов для организации и проведения физкультурно-оздоровительных и

спортивных мероприятий в школе.

Большую работу проводит комиссия по пропаганде. Она организует свою работу через стенную печать, школьное радио, спортивные праздники, показательные выступления спортсменов, создает уголок спортивной славы школы, помещает фото лучших спортсменов, организует смотры - конкурсы на лучший спортивный класс. Наряду с этим комиссия организует беседы на темы о значении физической культуры, правилах гигиены, режимах питания, привлекает для этого родителей, медицинский персонал.

Хозяйственная комиссия - содействует и активно помогает руководству школы в благоустройстве учебно-спортивной базы, обеспечивает сохранность спортивного инвентаря и оборудования.

Комиссия по награждению - поощряет не только лучших спортсменов, но и спортивный актив школы. По результатам спортивного года лучшим спортсменам вручает значки и удостоверения.

Такая организация работы совета (КФК) наиболее полно обеспечивает массовость физической культуры и спорта, почти все учащиеся в той или иной мере охвачены и внеурочными физкультурными занятиями и оздоровительными мероприятиями. Методическая и организаторская помощь в деятельности коллектива (КФК) обеспечивается учителями физической культуры, организатором внеклассной и внешкольной работы. Внеклассная спортивно-массовая работа в школе не может стать полноценной, если не будет сопровождаться системой организации занятий спортивных секций.

Спортивные секции - создаются для учащихся, желающих регулярно заниматься тем или иным видом спорта. При создании спортивной секции прежде всего учитываются условия, позволяющие обеспечить их успешную работу - наличие спортивной базы, специализации тех лиц которые могут проводить занятия. В каждой спортивной секции учащиеся распределяются по возрастным группам: младшая, средняя, старшая. Занятия в секциях проводятся 2-3 раза в неделю. До зачисления в секцию учащиеся обязательно должны пройти медицинский осмотр у школьного врача или поликлинике по месту жительства.

Наряду со спортивными секциями в школе создаются группы по общей физической подготовке (ОФП). В их задачу входит повышение общей физической подготовленности учащихся путем использования в занятиях с ними различных средств физической культуры и спорта, составляющих основу учебной программы по физической культуре. К занятиям в таких группах привлекаются учащиеся, которые несколько отстают в своем физическом развитии или нуждаются в дополнительных занятиях как недостаточно подготовленные к выполнению требований учебной программы.

Работа с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), занимает одно из важных мест в осуществлении задач физического воспитания школьников и осуществляется в группах лечебной физической культуры (ЛФК). Занятия в группах (ЛФК) проводятся с детьми отнесенным к специальной медицинской группе (СМС) имеющие отклонения в состоянии здоровья, которым противопоказана усиленная физическая на-

грузка. Занятия в группах (ЛФК) могут носить как постоянный, так и временный характер, в зависимости от заболевания.

Комплектование групп (СМГ) производится по заключению врача и оформляется приказом директора по школе. Желательно разделение учащихся по возрастным группам: младшая, средняя, старшая. При комплектовании необходимо учитывать возраст, степень и характер заболевания, функциональное состояние и физическое развитие каждого учащегося. В группы объединяются не менее 15 учащихся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья в (СМГ), занимаются под руководством учителя физкультуры 2 раза в неделю по 45 минут во внеурочное время. Учебный процесс в (СМГ) подразделяются на подготовительный и основной. В подготовительном периоде повторная плотность не превышает 40 - 45 %, в основном периоде возрастает до 50 - 55 %.

При значительном количестве учащихся (СМГ) с нарушением осанки рекомендуем создание групп корригирующей гимнастики, основное направление которой - формирование навыка правильной осанки и укрепление мышечной системы и развитие силовой выносливости. Кроме занятий в группах (ЛФК) учащиеся должны использовать комплексы утренней гимнастики, составленный учителем физического воспитания, физкультурные мероприятия в режиме дня (гимнастика до уроков, физкультурные игры на переменах, спортивные часы, различные спортивные мероприятия на открытом воздухе).

Одним из важных факторов успешных занятий является самоконтроль, представляющий собой регулярное наблюдение учеников за состоянием своего здоровья в режиме дня. Ведение дневника самоконтроля учащихся оказывает учителю ощутимую помощь в планировании и регулировании нагрузок для каждого учащегося, занимающегося в группах (ЛФК).

Необходим тесный контакт врача и учителя физической культуры с родителями учащихся, отнесенных к группе (СМГ). Родителям необходимо сообщать родителям об эффективности занятий и сдвигах состояния здоровья и развития детей. Желательно систематически проводить 1 раз в неделю специальные лекции и практические занятия.

Врачебный контроль, осуществляемый врачом, является важной частью медицинского обслуживания и физического воспитания учащихся. Совместно с учителем физической культуры врач планирует занятия в группе (ЛФК). Врач знакомится с годовым учебным планом и планом занятий в группах (ЛФК). Проводит врачебно-педагогический контроль, отбирает 1-2 учащихся для наблюдения за адаптацией организма к физической нагрузке во время занятий. Врач, совместно с учителем физического воспитания проверяет санитарно-гигиенические условия места занятий, состояния спортивной формы и обуви, интересуются самочувствием учащихся. Врач определяет оздоровительную значимость занятий в группах (ЛФК) с учетом санитарно-гигиенических условий проведения занятий, наличия навыка правильной осанки и дыхания, улучшения самочувствия.

Задача подготовки учащихся к выполнению учебных нормативов занимает

одно из центральных мест в учебной деятельности по физической культуре. Реализация задачи по сдаче контрольных нормативов напрямую зависит от эффективности уроков физического воспитания, от того, в какой степени учащиеся овладели практическим и теоретическим материалом учебной программы, какой уровень освоения навыков, умений, качеств и знаний смог учитель физической культуры обеспечить своим учащимся. Необходимо помнить, что подготовка к сдаче учебных нормативов ведется не только на уроках физической культуры, но и на внеклассных и внешкольных занятиях по различным видам спорта.

Особое внимание требуется к учащимся с недостаточным развитием двигательных качеств и навыков. Для этой группы учащихся организуются дополнительные внеурочные занятия по подготовке к сдаче учебных нормативов. Учитель физической культуры должен для этой группы учащихся, подобрать и определить индивидуальные задания физических упражнений, исходя из индивидуальных, возрастных особенностей развития физических качеств учащихся. Необходимо также учителю физического воспитания установить прямой контакт с родителями, для осуществления контроля физического состояния учащихся, по согласованию с родителями вести дневник самоконтроля своего физического состояния.

Школьники лучше осваивают теоретический материал программы, когда при прохождении соответствующего вида движений опираются на знания из области математики, физики, биологии.

Специальные задачи по подготовке юных спортсменов решают группы подготовки ДЮСШ. Организационная структура этой работы позволяет привлечь широкий круг детей и подростков к регулярным занятиям спортом. В зависимости от специфики видов спорта культивируемых в школе могут создаваться филиалы ДЮСШ при школе. Важной организационно-педагогической проблемой является отбор учащихся в группы начальной подготовки ДЮСШ.

В группы начальной подготовки ДЮСШ осуществляется по принципу осуществления массовости спорта, а затем уже с целью достижения определенных спортивных результатов. Создание в структуре школы такого звена позволяет дополнительно привлечь к регулярным занятиям большое количество учащихся.

Данная группа начальной подготовки ДЮСШ - должна являться самостоятельной структурной единицей школы, которая должна решать главную задачу - привлечение к физической культуре и спорту максимального числа школьников средствами ОФП на базе одного из видов спорта. Важно помнить, что в этих группах, учащиеся должны приобщаться к спорту в целом.

Особо следует отметить такую форму работы, как организация летнего спортивно-оздоровительного лагеря, позволяющего осуществлять круглогодичную учебно-тренировочную работу с учащимися.

Практика показывает, что один месяц тренировки в лагере по эффективности не уступает полугодовому периоду занятий в стационарных условиях спортивной школы. Организация работы в спортивно-оздоровительном лагере

позволяет не только увеличить тренировочную нагрузку, но и обеспечить комплекс необходимых восстановительных мер. Велико значение лагеря для проведения воспитательной работы, привития таких качеств, как трудолюбие, честность, коллективизм, воля. Значительное место в работе спортивно-оздоровительных лагерей занимает физическая культура и спорт как одно из главных средств оздоровления и воспитания, совершенствования физической и спортивной подготовки, активного отдыха и укрепления здоровья учащихся. Именно в спортивно-оздоровительном лагере наиболее полно раскрываются все стороны и черты характера каждого учащегося.

Внеклассная спортивно-массовая работа в школе не может стать полноценной, если не будет сопровождаться системой школьных спортивных соревнований - Спартакиад. Их любят учащиеся, Спартакиады стимулируют учащихся к систематическим, регулярным занятиям спортом. Спартакиады являются эффективной формой пропаганды физической культуры и спорта среди учащихся.

Внутри школьные соревнования (Спартакиады) проводятся по разным видам спорта на протяжении всего учебного года в зависимости от климатических условий и прохождения учебного материала программы по физическому воспитанию. Внутри школьные соревнования (Спартакиады) являются не только составной частью внеклассной спортивно-массовой работы, но и обогащают высокой заинтересованностью учащихся в необходимости систематических занятий физической культурой и спортом во внеурочное время. Главное в том, что правильно организованные соревнования в рамках Спартакиады способствуют укреплению здоровья учащихся, их физическому развитию и физической подготовленности.

Центром организационно-массовых соревнований (Спартакиад), должна стать школа. Это очевидно, т. к. именно в школе учащимся, начиная с 1 класса, представляется возможность принимать участие во внутри школьных соревнованиях (Спартакиадах).

Организаторам внутри школьных соревнований необходимо помнить, что участию в спортивных соревнованиях любого ученика должна предшествовать спортивная подготовка. Только в этом случае соревнования будут для учащегося полезными.

Совместные действия учителей физической культуры и руководителей (ОБЖ) является отличным фактором усиления физической и начальной военной подготовки учащихся старших классов. В порядке внеклассной работы руководители (ОБЖ) совместно с учителями физической культуры организуют подготовку и сдачу нормативов по стрельбе, метанию гранаты, судей не только по видам спорта, но и в том числе юных инструкторов по гражданской обороне по предмету (ОБЖ). Учителя физической культуры, совместно с руководителями (ОБЖ) осуществляют подготовку по военно-прикладным видам спорта. Их взаимодействия активно проявляются в организации внутри школьных соревнований по программе: «Зарница», «Орленок».

В программе дней здоровья и спорта предусматриваются: подвижные

спортивные игры, массовые соревнования «Веселые старты», «А, ну-ка парни!», «А, ну-ка девушки!», «Папа, Мама - Я спортивная семья!», «Кожаный мяч», «Белая ладья», «День прыгуна», открытые старты на лучшего бегуна, прыгуна, метателя и т.д.; в зимних условиях - катания на лыжах, : санках.

Необходимо, чтобы все эти виды активного отдыха проходили без чрезмерной повышенной физической нагрузки, интересно для всех учащихся. Для подготовки и проведения дней здоровья директор школы привлекает весь педагогический коллектив школы во главе с организатором классной и внешкольной работы. Необходимо, в рамках проведения дней здоровья привлекать родительский комитет школы, обеспечивая присутствия родителей на спортивных праздниках школы.

Одним из обязательных условий является обеспечение этого мероприятия медицинского обслуживания.

Основным показателем результативности дня здоровья является массовость. Поэтому, при проведении главное внимание уделяется занятии школьников, активному участию всех их в запланированных видах программы. Временно освобожденные врачом от занятий физической культурой учащиеся также находятся в составе класса на местах проведения спортивных мероприятий, что положительно скажется и найдет достойное применение полученных знаний и навыков в дальнейшей жизнедеятельности учащихся, повышения уровня учебной и внеклассной физкультурно-оздоровительной работы в школе.

Безусловно, данная работа требует большого труда педагогического коллектива школы, особенно учителей физического воспитания.

Поэтому, главным направлением в проведении любых физкультурно-спортивных и других мероприятий должно быть живое, заинтересованное участие, прежде всего самих школьников. Данная работа по организации физкультурно-оздоровительных мероприятий не должна быть стихийной, бесконтрольной. Ее следует систематически направлять администрацией, учителями физического воспитания, в данную работу должен включиться весь педагогический коллектив школы, однако эта работа должна стать более плодотворной, если она будет тесно связана и подкреплена внешкольными формами физического воспитания самих учащихся.

### ***Тема 13. Особенности многолетней подготовки спортсменов. Специфика задач, содержания, методики тренировки на отдельных этапах***

1. Основные этапы многолетней спортивной деятельности и особенности спортивной подготовки на отдельных этапах

2. Критерии оценки качества работы тренеров

3. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы

4. Занятия в общеобразовательных школах, в средних специальных учебных заведениях, вузах, производственных коллективах, по месту жительства, в местах отдыха трудящихся: содержание и организация работы.

**1. Основные этапы многолетней спортивной деятельности и особенно-**

## **сти спортивной подготовки на отдельных этапах**

Процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на 4 этапа: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования.

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

### **Этапы многолетней спортивной подготовки.**

1. Этап предварительной подготовки. Продолжительность - 3 года. Основное содержание: укрепление здоровья и улучшение физического развития. Овладение основами техники выполнения физических упражнений. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта. Привитие интереса к занятиям спортом. Воспитание волевых



качеств. Определение вида спорта для последующих занятий. Группа обучения в спортивной школе - группа начальной подготовки.

2. Этап начальной спортивной специализации. Продолжительность - 2 года. Основное содержание: достижение всесторонней физической подготовленности. Овладение основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений. Воспитание основных физических качеств. Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе многоборной подготовки). Определение спортивных задатков и способностей (спортивная ориентация). Уточнение спортивной специализации. Группа обучения в спортивной школе - учебно-тренировочная группа, первый - второй годы обучения.

3. Этап углубленной специализации в избранном виде спорта. Продолжительность 2-3 года. Основное содержание: совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств. Повышение уровня подготовленности. Накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта. Совершенствование волевых качеств. Группа обучения в спортивной школе - учебно-тренировочная группа, третий - пятый годы обучения.

4. Этап спортивного совершенствования. Продолжительность 2-3 года. Основное содержание: совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств. Повышение тактической подготовленности. Освоение должных тренировочных нагрузок. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в данной специализации (норматива мастера спорта). Совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности. Группа обучения в спортивной школе - группа спортивного совершенствования.

## **2. Критерии оценки качества работы тренеров**

Тренер, в процессе своей деятельности воздействует на личность спортсмена, он должен вызывать доверие у спортсмена, чтобы у последнего не возникло желание искать другого наставника, а уж тем более прекращать свои спортивные тренировки (все это может привести к ухудшению спортивных результатов спортсмена). Причем на то, что деятельность тренера носит педагогический характер не должен влиять факт узкой направленности деятельности тренера, поскольку тренер руководит только спортивными тренировками спортсмена, поскольку нет педагога, который влияет на всю личность в целом, – все педагоги ограничены той либо иной сферой влияния на человека.

Тренер должен сформировать личность своего подопечного, в процессе осуществления своей деятельности, не выходя при этом за рамки моральных и этических норм. Результаты деятельности тренера должны соответствовать образовательным стандартам, эти результаты можно оценить только косвенным путем, – наблюдая за достижениями спортсмена.

Деятельность тренера начинается задолго до осуществления занятий по подготовке спортсмена. Он должен быть способен оценить возможности лица в сфере спорта. Тренер должен уметь набирать учеников (спортсменов). агитировать за занятие тем или иным видом спорта.

Чтобы быть хорошим тренером, надо быть неплохим спортсменом, надо самому поддерживать себя в хорошей форме. Вместе с тем, отличный спортсмен, после ухода из спорта, не всегда может стать отличным тренером. Для этого необходимо обладать рядом черт: владеть определенными знаниями в сфере организации тренировочного процесса, знать физиологию, психологию, основы медицины. Со всем этим спортсмен уже сталкивался, когда сам готовился к соревнованиям, однако он не обладает всем набором необходимых навыков. Ведь все люди, и спортсмены не являются, исключениями являются индивидуальными, а, следовательно, требуют индивидуального подхода, поэтому то, что было хорошо для данного спортсмена, который становится тренером, необязательно будет хорошо для того, кого он взялся тренировать.

К сожалению, действующее законодательство не содержит ни определения «педагогического работника», ни «педагогической деятельности».

Факторами дифференциации, по которым тренеры и педагогические работники выделяются в отдельную группу, является специфика труда в двух данных отраслях (сфере спорта и педагогической сфере), - и та, и другая сфера очень важны для нормального функционирования российского общества. Конечно, сфера спорта не носит столь всеобъемлющего значения для населения как сфере образования, поскольку, к сожалению, не всем спорт интересен и не все считают его необходимым элементом нормального функционирования общества, в отличие от образования. Вместе с тем, именно достижения спортсменов в какой-то степени влияют на престиж государства. Кроме профессионального спорта должен быть хорошо развит и любительский спорт. Таким образом, можно сказать, что результат труда педагогических работников – это мозг нашей страны; а результат тренерской работы – это тело страны.

Без сомнения, тренера нельзя полностью отождествлять с педагогическим работником, у него есть своя специфика деятельности, в данном случае законодателю необходимо лишь заимствовать ряд норм, регулирующих деятельность педагогических работников и распространить их на деятельность тренеров.

### **3. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы**

Задачи физкультурно-спортивной работы с населением, если их формулировать в самом общем виде, в принципе сводятся к двум основным:

- 1) приобщить различные группы населения к активным занятиям физкультурой и спортом;
- 2) получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от этих занятий.

Усилия специалистов в области физической культуры и спорта, прежде всего, направлены на приобщение людей разного пола и возраста, в первую очередь детей и молодежи, к активным занятиям физкультурой и спортом. В какой мере в настоящее время удастся решить эту задачу? Какие трудности и проблемы при этом возникают?

Исследования, проведенные в разных странах, показывают, что довольно значительная часть населения, в том числе детей и молодежи, остается не при-

общенной к активным занятиям физкультурой и спортом. Особенно острой эта проблема является в нашей стране.

В ходе социологических опросов подавляющее большинство в качестве основных причин своей физкультурно-спортивной пассивности указывают отсутствие свободного времени и условий для занятий. На основе этого многие исследователи делают вывод о том, что именно эти причины являются основными барьерами на пути включения населения в активные занятия физкультурой и спортом.

Само собой разумеется, и это вряд ли нужно доказывать, что для занятий физкультурой и спортом в свободное время нужно иметь это свободное время. Столь же очевидно, что для занятия некоторыми видами физкультурно-спортивной активности нужны определенные условия (трудно представить, например, как можно заниматься плаванием, не имея бассейна или какого-то водоема).

Важно учесть и другое. Каждый человек в свободное время сам выбирает, чем ему заниматься, исходя из своих интересов, потребностей, из сложившейся у него системы знаний и ценностных ориентаций. Даже при крайнем дефиците времени и отсутствии надлежащих условий он будет заниматься теми видами деятельности, которые считает наиболее важными для себя, от которых он ожидает наиболее значимых результатов, положительных эмоций и т.д. И наоборот, даже при наличии у него времени и условий он не будет заниматься теми видами деятельности, которые не представляют для него ценность, вызывают у него негативные эмоции и т.д.

Можно отметить ряд причин низкой значимости и привлекательности для многих людей физкультурно-спортивной деятельности.

1. Прежде всего необходимо учитывать широко распространенные в общественном сознании стереотипы - представление о том, что вся ценность занятий физическими упражнениями и спортом сводится лишь к их воздействию на здоровье и физическое развитие человека, мнение о негативном влиянии спорта на духовную культуру людей, укоренившийся в общественном сознании образ «пана-спортсмена» (физически крепкого, здорового человека с накачанными в результате занятий спортом мышцами, но с ограниченным интеллектом, узким культурным кругозором и т.д.) и т.д.

Отмеченные выше стереотипы общественного сознания в определенной степени отражают реальную действительность, а нередко являются следствием лишь ошибочных, ограниченных представлений о ценности и значимости физкультурно-спортивной деятельности. Но самое главное - в связи с обсуждаемой проблемой - состоит в том, что эти стереотипы существенно снижают привлекательность занятий физкультурой и спортом в глазах молодых людей. Ведь многих из них интересует в первую очередь не физическое совершенство и даже не сохранение (укрепление) здоровья, а прежде всего подготовка к будущей профессии, развитие культуры, интеллектуальных, творческих, эстетических способностей и т.д.

2. Второй фактор, существенно снижающий привлекательность физкуль-

турно-спортивной деятельности в глазах людей, - переоценка состояния своего здоровья и физического развития.

Завышенная оценка людьми состояния своего здоровья и физического развития обусловлена многими причинами (в том числе чисто психологическими). Прежде всего надо учитывать, что многие из них имеют весьма низкие знания о своем организме, даже о простейших показателях своего физического состояния. Кроме того, как известно, среди самих специалистов существуют серьезные разногласия о критериях и показателях здоровья.

Но опять-таки самое важное в связи с обсуждаемой проблемой состоит в том, что, поскольку люди довольно высоко оценивают состояние своего здоровья и физического развития, а от занятий физкультурой и спортом ожидают главным образом укрепления здоровья и физического совершенствования, эти занятия вряд ли будут для них достаточно привлекательными и значимыми. У них нет оснований для заботы о своем здоровье, а значит, и для включения в занятия физкультурой и спортом.

3. Но и для многих людей, скептически оценивающих состояние своего здоровья и физического развития, признающих существенные изъяны в своем физическом состоянии, занятия физкультурой и спортом как одно из средств коррекции этих изъянов в силу ряда причин не будут достаточно важными, привлекательными и значимыми.

Прежде всего, надо учитывать, что, как считают многие люди, сам человек вряд ли что может изменить в состоянии своего здоровья и физического развития. Многие люди сомневаются в возможности преодолеть негативное влияние других факторов на состояние здоровья путем занятий физкультурой и спортом.

4. Надо учитывать также уверенность многих людей в наличии других средств воздействия на здоровье и физическое развитие человека, которые, по их мнению, с точки зрения своей надежности, эффективности и простоты использования (не требуют каких-то условий, волевых усилий и т.д.) не уступают занятиям физкультурой и спортом, а по мнению некоторых, даже превосходят их. К числу таких средств они относят пассивный отдых, лекарства (особенно гомеопатические), средства народной медицины, кофе, алкоголь, физическую работу (на производстве и дома) и др.

5. Значительное влияние на отношение к физкультурно-спортивной деятельности тех людей, которые ожидают от нее оздоровительного эффекта, оказывает и то обстоятельство, что для достижения данного эффекта необходимы длительные, регулярные и систематические занятия физкультурой и спортом, четкое соблюдение режима дня, отказ от многих вредных привычек. Для многих людей это неприемлемо (из-за того, что у них иная установка на жизнь) и невыполнимо (из-за болезней и других причин, в силу которых они вынуждены хотя бы временно прерывать свои занятия).

6. Еще одна важная причина слабой ориентации людей в своем реальном поведении на физкультурно-спортивную деятельность как средство оздоровления и физического совершенствования - низкий статус последних в общей сис-

теме жизненных ценностей, ценностных ориентаций.

Основная причина слабой ориентации людей в своем реальном поведении на здоровье и высокий уровень физического развития - отсутствие достаточно существенных моральных и материальных стимулов, культурных традиций и обычаев, подталкивающих их к этому.

В физкультурно-спортивной деятельности, как обосновано специалистами, заключены огромные возможности для решения широкого круга социально-педагогических и культурных задач. Используются ли эти возможности в настоящее время и в какой же мере?

1. Как известно, для современного этапа развития человеческой цивилизации характерны такие процессы, как стремительный прогресс производственных технологий, снижение доли физического труда в быту, значительное интеллектуальное, эмоциональное и психологическое напряжение рабочей деятельности в условиях резкого снижения физической активности, этого главного у предшествующих поколений регулятора физического состояния и разнообразных функций организма человека, и т.д. В этих условиях возрастает роль физкультурно-спортивной деятельности как фактора оздоровления и физического совершенствования человека. Важно, чтобы каждый человек, начиная с раннего возраста, заботился о своем здоровье и физическом развитии, освоил соответствующие знания и средства (в первую очередь речь идет об активных и регулярных занятиях физкультурой и спортом), позволяющие ему целенаправленно воздействовать на имеющиеся у него дефекты в физическом развитии и здоровье, чтобы он делал это не «по принуждению», а в результате внутренней потребности в физическом совершенствовании.

2. Еще менее значимые результаты достигнуты в использовании занятий физкультурой и спортом для воздействия на духовный мир занимающихся, их нравственность, эстетическую культуру, культуру общения, творческие способности и т.д. Об этом свидетельствуют многочисленные факты, выявленные в ходе социологических исследований.

3. Реальная практика спорта, данные педагогических и социологических исследований свидетельствуют также о многочисленных негативных, дисфункциональных явлениях, к которым приводят активные занятия спортом.

Исследователи обращают внимание на то, что все большее число людей, даже детей и подростков, спорт привлекает вовсе не как сфера проявления эстетики, нравственности, культуры, чисто человеческого (неформального) общения, гуманного отношения людей друг к другу и к природе, не как средство гармоничного развития личности. Они включаются в спорт и спортивные соревнования (как их непосредственные участники, зрители и т.д.) прежде всего потому, что здесь можно заработать деньги, приобрести иные материальные блага, славу, поднять свой престиж, наблюдать и проявить жестокость, агрессивность, грубую физическую силу, превосходство одного человека над другим. Отмечаются также проявления агрессивности и националистических чувств в спорте, одностороннее развитие спортсменов, трудности в социальной реабилитации и интеграции инвалидов на основе включения их в занятия спор-

том и другие негативные аспекты спортивной активности.

Таким образом, социальный эффект занятий физкультурой и спортом значительно ниже их реальных возможностей. Имеются существенные трудности и проблемы в реализации огромного гуманистического, культурного потенциала физкультурно-спортивной деятельности. Чем объясняются эти проблемы и трудности? Прежде всего они связаны с той общей ситуацией, которая существует в современном обществе, с системой принятых здесь ценностей, норм и образцов поведения. Ведь спортивная деятельность не изолирована от других сторон социальной жизни - от сферы политики, идеологии, экономики и др. Как известно, в этих сферах и в обществе в целом как правило, господствует (не декларативно, а реально) ориентация на сугубо прагматические, технократические, а не на гуманистические, духовно-нравственные ценности, на узкопрофессиональное, одностороннее, а не на гармоничное и разностороннее развитие личности, преобладает стремление к достижению успеха любой ценой. Естественно, это самым существенным образом влияет и на физкультурно-спортивную деятельность, на приоритет в этой деятельности тех или иных ценностей.

Но вместе с тем необходимо учитывать и особенности сложившейся системы физкультурно-спортивной работы с населением. До сих пор господствует односторонняя, «одномерная» система физкультурно-спортивной работы, ориентированная на решение довольно узкого круга задач и использование небольшого набора средств для их решения. Однобокость этой системы проявляется, прежде всего, в том, что на уроках физкультуры, на спортивных тренировках основное внимание обычно уделяется лишь физическому воспитанию занимающихся. Занятия физкультурой и спортом редко используются для формирования и совершенствования творческих, эстетических и других духовных способностей человека, его нравственной, коммуникативной, экологической культуры. У детей и молодежи, активно занимающейся спортом, не развивается интерес к различным видам интеллектуальной и художественной деятельности, в том числе к отображению спорта средствами искусства (музыки, живописи, фотографии и т.д.), физкультурно-спортивные мероприятия недостаточно полно и эффективно используются их организаторами для пробуждения у участников интереса к искусству, к эстетическим и художественным ценностям, к духовной, творческой деятельности во всех ее разновидностях. Многие специалисты вообще не ставят перед собой такие задачи в ходе физкультурно-спортивной работы с населением.

Односторонность сложившейся системы физкультурно-спортивной работы проявляется и в том, что если ставится задача выйти за рамки физического воспитания, использовать физкультуру и спорт для эстетического, нравственного, экологического воспитания, для отдыха и развлечения различных групп населения и т.д., то чаще всего для этих разнообразных целей используется один и тот же набор физических упражнений, видов спорта, спортивных соревнований и форм их организации.

Существенное негативное влияние на социальный эффект занятий спортом

оказывает и модель организации спортивных соревнований, которая используется не только в рамках спорта высших достижений, но и массового спорта, «спорта для всех». Она предусматривает жесткую конкуренцию, соперничество спортсменов друг с другом, учет при выявлении победителей только результатов, показанных ими в узкоспециализированном виде игровой деятельности, разделение спортсменов на группы в соответствии с возрастом, полом, уровнем физической подготовки и спортивного мастерства и т.д. Именно эта модель спорта, чаще всего применяемая на практике, и порождает большинство упомянутых выше негативных явлений. Она вырабатывает у спортсменов, тренеров и зрителей ориентацию не на красивые и благородные поступки, не на гармоничное развитие физических и духовных способностей, а на победу любой ценой (даже за счет здоровья, нарушения нравственных норм и принципов), содействует проявлению насилия, грубости, агрессивности, национализма. Лица, слабо физически развитые, психологически неустойчивые, боятся принимать участие в спортивных соревнованиях, опасаясь проигрыша и связанных с ним негативных явлений. Участие детей и подростков в спортивных соревнованиях (на основе указанной модели) и подготовка к ним нередко является причиной возникновения у них сильных стрессов.

Сложившаяся система физкультурно-спортивной работы не позволяет в полной мере осуществить гуманистическое воздействие на личность и потому, что ее организация не соответствует принципам гуманистической педагогики и психологии. В частности, не учитываются личностные особенности занимающихся, вся активность обычно исходит лишь от педагога (преподавателя, тренера, организатора), а ученики выступают как пассивный объект их педагогического воздействия.

Существенным тормозом на пути полного и эффективного использования гуманистического потенциала физкультурно-спортивной деятельности является низкий уровень знаний детей и молодежи в области физической культуры и спорта. Во многом это связано с недостатками в организации специалистами в области физической культуры и спорта информационной, разъяснительной, просветительской работы.

Особенно низкий уровень знаний у детей и молодежи относительно идеалов и ценностей олимпизма, которые ориентируют на высоконравственное поведение и гармоничное развитие личности. Многие молодые люди вообще не относят принципы «Фэйр плэй» и кубертеновский идеал гармонично развитого спортсмена, сочетающего спортивное мастерство и физическое совершенство с высокой духовной культурой, к числу наиболее важных ценностей олимпизма.

Отмеченные выше трудности и проблемы остро ставят вопрос о необходимости совершенствования физкультурно-спортивной работы с населением, поиска новых, нетрадиционных форм и методов ее организации.

В поисках путей решения обсуждаемой проблемы важное значение придается существенной переориентации целей и задач физкультурно-спортивной работы с населением.

При традиционном подходе в качестве основных целей и задач этой рабо-

ты признаются: оздоровление (сохранение и укрепление здоровья), физическое совершенствование (формирование определенных физических качеств, двигательных умений и навыков), а также выявление, отбор и подготовка спортсменов, способных успешно выступать и побеждать в соревнованиях различного уровня, прежде всего на чемпионатах мира, Европы, на Олимпийских играх. Причем, хотя в качестве приоритетных декларировались первые две задачи, но реально нередко именно последняя задача выступала на переднем плане.

1. Прежде всего подчеркивается необходимость сместить акцент (в рамках массовой физкультурно-спортивной работы с населением) с последней задачи на решение первых двух, особенно на задачу оздоровления, укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья населения. При этом речь идет о том, чтобы этот акцент был реальным, а не декларативным. Ставится вопрос о том, чтобы рассматривать социальное здоровье населения в качестве основного критерия эффективности физкультурно-спортивной работы.

2. Обращается внимание на необходимость перехода от такой системы этой работы, которая ориентирована на формирование лишь определенных физических качеств, жизненно необходимых двигательных умений и навыков, к системе, дающей человеку глубокие знания о своем организме, средствах целенаправленного воздействия на физическое состояние, сохранения и укрепления здоровья, а также формирующей у него потребность в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании, в активных занятиях физическими упражнениями и спортом.

В качестве основных показателей и компонентов здорового образа жизни и физической культуры личности рассматриваются: отношение личности к своему телу как к ценности; характер этого отношения (только декларативное или также и реальное отношение, предполагающее сознательную, целенаправленную деятельность с целью поддержание в норме и совершенствование своего физического состояния, различных его параметров (здоровья, телосложения, физических качеств и двигательных способностей); многообразие используемых для этой цели средств; умение эффективно применять их; уровень знаний об организме, о физическом состоянии, о средствах воздействия на него и методике их применения; какие ценности личность связывает с телом, одобряемые и реализуемые ею на практике идеалы, нормы, образцы поведения, связанные с заботой о физическом состоянии; степень ориентации на эту заботу; стремление оказать помощь другим людям в их оздоровлении, физическом совершенствовании и наличие для этого соответствующих знаний, умений, навыков, ценностных ориентаций и т.д.

3. В качестве важной задачи физкультурно-спортивной работы с населением рассматривается и задача формирования активного отношения к спорту, «спортивного воспитания»

4. Спортивное воспитание может иметь различную ориентацию (прагматическую, утилитарную, гуманистическую) в зависимости от того, для решения каких задач предусматривается использование спорта. Цель этой воспитательной работы состоит в том, чтобы сформировать у спортсменов, тренеров, орга-



низаторов спортивных соревнований, зрителей и других субъектов спортивной деятельности т.д. знания о тех гуманистических, духовно-культурных идеалах и ценностях, которые могут быть реализованы в спорте и посредством спорта, вызвать интерес к этим идеалам и ценностям, стремление их реализовать, а также сформировать такие умения, навыки, эмоциональные реакции, которые действительно позволяют это сделать.

5. Еще одна важная задача, которой особенно много внимания уделяется в последнее время - приобщение к гуманистическим идеалам и ценностям олимпизма.

6. Важная особенность инновационного подхода к физкультурно-спортивной деятельности состоит и в том, что ее цели и задачи не ограничивают чисто «физкультурными» и «спортивными». С ней связывают и другие социально-педагогические, культурные цели и задачи.

Все более важное значение в последние годы придается роли физкультурно-спортивной деятельности в решении и других важных социально-педагогических и культурных задач: организации активного, творческого отдыха различных групп населения, прежде всего детей и молодежи; социальной реабилитации и интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и др.

В связи с переориентацией в целях и задачах физкультурно-спортивной работы предлагаются новые подходы к ее организации и соответствующие программы, технологии, методики и т.д. Эти новые подходы связаны прежде всего с общими принципами организации данной работы

Отметим несколько наиболее важных инновационных подходов к общим принципам организации физкультурно-спортивной работы.

1. В настоящее время в сознании ученых, а также специалистов, работающих в области физической культуры и спорта, все более усиливается понимание того, что современные условия требуют перехода в организации всей физкультурно-спортивной работы с различными группами населения, и прежде всего с подрастающим поколением, на принципы гуманистической педагогики и психологии.

К числу таких принципов, как правило, относят следующие: усиление внимания к личности каждого человека как к высшей социальной ценности; превращение ученика из объекта социально-педагогического воздействия педагога в субъекта активной творческой деятельности на основе развития внутренних мотивов к самосовершенствованию и самопреодолению, способности к интеллектуальной и критической деятельности, направленной на глубокое осознание роли и значения своей деятельности; формирование у человека мотивации на гармоничное развитие личности; демократизация в отношениях преподавателя с учениками; индивидуализацию в работе со спортсменами на основе получения и учета информации о состоянии их здоровья, уровне физической подготовленности, индивидуальных психологических особенностях; свободу выбора занимающимися форм занятий, их интенсивности и т.д.

На основе этого к числу перспективных направлений в совершенствовании

организации физического воспитания школьников специалисты относят переориентацию на возможно более полный учет их индивидуальных морфофункциональных и психологических особенностей, на обязательное соответствие содержания физической активности ритмам возрастного развития человека и фундаментальным закономерностям целенаправленного преобразования его физического потенциала, а также свободу выбора форм, режимов и интенсивности занятий, содействующих физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

В качестве основных направлений перестройки системы физического воспитания, физкультурно-спортивной работы в вузах в числе основных указывают прежде всего на «гуманизацию», «демократизацию».

В ряде стран в 80-90 гг. в практике физкультурно-спортивной работы начал активно внедряться принцип активизации населения. Суть этого принципа состоит в том, чтобы помочь людям научиться реализовывать важный жизненный принцип «помоги себе сам». Общеизвестно, что люди более склонны что-то изменить в себе или окружающей среде, предпринять какие-то действия или осуществить намеченные планы в том случае, если они сами играют главную роль в принятии решения об этих изменениях, действиях, планах, а затем сами же решают, в результате чего могут быть достигнуты желаемые изменения. Например, в США для человека, проявляющего интерес к какому-либо вопросу, наиболее приемлемый способ действия состоит в том, чтобы собрать группу заинтересованных лиц. Это самые разные организации: от объединений по охране окружающей среды до образовательных, религиозных, социальных и т.п., то есть охватывающие практически все стороны социальной жизни, в том числе и занятия физкультурой.

2. Еще один важный ориентир в перестройке системы физкультурно-спортивной работы с населением, тесно связанный с указанными выше принципами гуманистической педагогики и психологии - переход от «одномерной» модели этой работы, ориентированной на решение довольно узкого круга задач и использование небольшого набора средств для их решения, к «многомерной» ее модели.

Эта новая комплексная система физкультурно-спортивной работы должна быть комплексной.

Особенно много усилий предпринимается для того, чтобы разработать эффективные программы и технологии физкультурно-оздоровительной работы, укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья населения. В последние годы разработаны и широко внедряются в практику программы и технологии повышения эффективности воздействия занятий физическими упражнениями на телосложение (ярким примером может служить система шейпинга), на двигательную культуру и т.д.

3. В связи с переходом на «многостороннюю», комплексную систему физкультурно-спортивной работы с населением предлагается применение широкого круга как традиционных, так и новых направлений, форм и методов этой работы. К их числу относят, в частности:

- разнообразные формы информационной, просветительской, пропагандистской работы в области физической культуры и спорта;
- поиск новых видов физических упражнений и спорта, разработку и применение новых тренажерных устройств, компьютерной техники и других технических средств;
- использование не только традиционной модели организации спортивных соревнований, но и новых моделей, которые предусматривают существенную модификацию их программы, системы определения победителей, состава участников и т.д.;
- усиление игровой направленности физкультурно-спортивной работы с населением, учитывая, во-первых, огромный гуманистический культурный потенциал игры и, во-вторых, особую значимость и привлекательность игровой деятельности для детей и молодежи и т.д.

Для последних десятилетий характерно проявление двух важных фактов, касающихся физкультурно-спортивной деятельности.

Во-первых, на основе проведенных теоретических исследований, обобщения практического опыта все больше и глубже осознается тот факт, что в этой деятельности заложены огромные возможности для достижения разнообразных социально-культурных и личностных целей применительно к различным группам населения, в том числе для детей и молодежи.

Во-вторых, многочисленные социологические и педагогические исследования, проведенные в разное время и в разных странах, показывают, что для значительной (иногда даже большей) части населения характерно пассивное отношение к занятиям физкультурой и спортом, что огромный гуманистический потенциал этих занятий используется недостаточно полно и эффективно, а иногда они приводят и к весьма негативным последствиям, содействуют развитию нежелательных качеств личности, ее одностороннему развитию.

На основе этого все более четко осознается тот факт, что традиционные, издавна сложившиеся и используемые на практике формы физкультурно-спортивной работы с населением уже не отвечают современным требованиям и должны быть заменены на новые, более эффективные. Исходя из указанных выше соображений, практически во всех странах идет интенсивный поиск новых идей и подходов к организации физкультурно-спортивной работы, разрабатываются и внедряются в практику соответствующие проекты и программы.

В первую очередь речь идет о том, чтобы найти такие формы и методы организации физкультурно-спортивной деятельности, на основе которых могут быть удовлетворены разнообразные потребности людей различного пола, возраста, физического и психического состояния и т.д. и тем самым существенно повышена в их глазах привлекательность занятий физкультурой и спортом. Это является главным фактором повышения физкультурно-спортивной активности населения. Второе, не менее важное, направление усилий - повышение социального эффекта занятий физкультурой и спортом, максимально полное использование огромного гуманистического, культурного потенциала физкультурно-спортивной деятельности для решения разнообразных социально-

педагогических и культурных задач.

**4. Занятия в общеобразовательных школах, в средних специальных учебных заведениях, вузах, производственных коллективах, по месту жительства, в местах отдыха трудящихся: содержание и организация работы**

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.

#### ***Тема 14. Спортивная ориентация и отбор, методика и организация***

1. Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях
2. Начальный отбор для занятий видом спорта
3. Углубленный отбор с дифференциацией спортсменов на основе изучения индивидуальных особенностей спортсменов: задачи, методы и организация
4. Отбор для участия в ответственных соревнованиях: задачи, методы, организация

##### **1. Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях**

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса - это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Один из таких факторов - отбор одаренных детей и подростков, их спортивная ориентация.

**Спортивный отбор** - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивный отбор - длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

**Спортивная ориентация** - система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта.

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

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности - зада-

ча спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, - задача спортивного отбора.

Большое разнообразие видов спорта расширяет возможность индивида достичь мастерства в одном из видов спортивной деятельности. Слабое проявление свойств личности и качественных особенностей применительно к одному из видов спорта не может рассматриваться как отсутствие спортивных способностей. Малопредпочтительные признаки в одном виде спортивной деятельности могут оказаться благоприятными факторами и обеспечивать высокую результативность в другом виде. В связи с этим прогнозирование спортивных способностей можно осуществлять только применительно к отдельному виду или группе видов, исходя при этом из общих положений, характерных для системы отбора.

**Способности** - это совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение. В спорте имеют значение как общие способности (обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками и продуктивность в различных видах деятельности), так и специальные способности (необходимые для достижения высоких результатов в конкретной деятельности, виде спорта).

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание прежде всего на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности. Поскольку роль наследственно обусловленных признаков максимально раскрывается при предъявлении к организму занимающегося высоких требований, то при оценке деятельности юного спортсмена необходимо ориентироваться на уровень высших достижений.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у занимающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности - задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, - задача спортивного отбора.

На первой ступени отбор направлен на выявление детей, обладающих по-

тенциалом к успешному овладению спортивными навыками вида спорта. От качества первоначального отбора зависит эффективность решения задач и выполнение требований модельных характеристик на всем протяжении многолетней подготовки.

На второй ступени главная цель отбора - выявить юношей и девушек, обладающих, во-первых, высоким уровнем способностей к данному виду спорта и, во-вторых, склонностями к конкретной специализации (в легкой атлетике, спортивных играх и т.п.). От качества отбора на этой ступени зависит создание контингента спортсменов, окончательно избравших вид спорта в качестве основного вида спортивной специализации.

На третьей ступени отбор предполагает выявить спортсменов с высоким уровнем технико-тактической, атлетической, морально-волевой и других видов подготовленности для зачисления в коллектив спортсменов высших разрядов. От качества работы на этой ступени зависит создание контингента, обладающего потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на уровне спорта высших достижений.

На четвертой ступени отбор направлен на выявление спортсменов для сборных команд страны, регионов, для участия в ответственных соревнованиях. От качества отбора на этом уровне зависит успешность выступления спортсменов в крупнейших международных соревнованиях.

## **2. Начальный отбор для занятий видом спорта**

Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх.

В группы начальной подготовки ДЮСШ принимаются дети в соответствии с возрастом, определенным для данного вида спорта. Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспектив.

Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

При отборе первостепенное значение придается комплексу признаков, имеющих высокую прогностическую значимость и основанных на системе педагогических, медико-биологических и психологических показателей.

При отборе учитываются показатели, на основе которых можно судить об успешности овладения спортивными навыками и эффективности соревновательной деятельности. Главным образом это уровень и изменение комплекса показателей с возрастом и под влиянием целенаправленных занятий, связь этих показателей с овладением навыками соревновательных действий и спортивными достижениями в виде спорта. Из этих показателей можно выделить уровень

развития физических и координационных способностей, специфичных для вида спорта; уровень развития способностей, лежащих в основе успешности соревновательных действий; морфологические данные, функциональные особенности органов и систем организма, свойства личности.

Комплекс показателей на всех четырех ступенях отбора логически связан с системой *модельных уровней* на весь период многолетней подготовки. Юные спортсмены, выполнившие требования начального отбора, при соблюдении научно-методических положений тренировочного процесса выполняют требования модельных характеристик на последующих этапах. Комплектование учебных групп в спортивных школах каждый новый учебный год корректируется с учетом итогов предыдущего.

На первой ступени отбора проводится большая работа с целью вызвать интерес у детей к занятиям видом спорта. О пожелавших заниматься с помощью системы испытаний (тестов) и специальных наблюдений получают данные, по которым можно сделать заключение о возможностях детей успешно овладевать спортивными навыками, выявляют анатомо-физиологические особенности, функциональные способности к виду спорта. Поскольку способности развиваются только в процессе деятельности, в полной мере судить о них можно, только начав обучать детей специальным навыкам и умениям. Главным здесь является то, как быстро обучающиеся овладевают спортивной техникой, тактикой, как относятся к занятиям, насколько прилежны и т.д.

Проблема определения способностей не решается только выявлением комплекса определенных показателей. Она предполагает глубокое изучение ребенка, его роста и развития на предшествующих этапах. Существенное значение имеют наследственность, волевая сфера и др.

### **3. Углубленный отбор с дифференциацией спортсменов на основе изучения индивидуальных особенностей спортсменов: задачи, методы и организация**

На втором этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ, СДЮШОР, УОР. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов, разработанных для каждого вида спорта и изложенных в программах для спортивных школ; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

В ходе второго этапа отбора осуществляется систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. В это время проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об индивидуальной спортивной ориентации занимающегося.



Каждый вид спорта предъявляет специфические требования к физическому развитию и способностям спортсмена.

Основными методами отбора на данном этапе являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования.

*Антропометрические обследования* позволяют определить, на сколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п.

*Медико-биологические исследования* дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

*Педагогические контрольные испытания (тесты)* позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы при-

роста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

*Психологические обследования* позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств спортсмена целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

*Социологические обследования* выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Особая важность комплексного подхода на первых этапах отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормы и т.д.).

#### **4. Отбор для участия в ответственных соревнованиях: задачи, методы, организация**

Содержание отбора кандидатов в коллективы высших разрядов диктуется спецификой режима тренировочной работы. Учитываются показатели физического развития, уровня специальных физических качеств, технической, тактической, психической, теоретической, интегральной и соревновательной подго-

товленности.

Выполнение модельных требований с оценкой «отлично» наряду с данными углубленного изучения спортсменов служит гарантией успешных занятий молодых спортсменов в спорте высших достижений. Учитываются все данные многолетней подготовки молодого спортсмена в тренировочно-соревновательном аспекте, характер динамики основных показателей за многолетний период, умение переносить трудности тренировочного и соревновательного режимов.

На третьем этапе отбора с целью поиска перспективных спортсменов и зачисления их в центры олимпийской подготовки, СДЮШОР и УОР проводится обследование соревновательной деятельности спортсменов с экспертной оценкой и с последующим их тестированием в ходе республиканских соревнований для младших юношеских групп, т.е. в том возрасте, когда комплектуются группы спортивного совершенствования.

На четвертом этапе отбора в каждом олимпийском виде спорта должны проводиться просмотрные учебно-тренировочные сборы. Отбор кандидатов осуществляется с учетом следующих показателей:

- 1) спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад) по годам подготовки);
- 2) степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях;
- 3) степень технической готовности и устойчивости спортсмена к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности.

По итогам соревнований, а затем и комплексного обследования тренерские советы определяют контингент спортсменов, индивидуальные показатели которых соответствуют решению задач преолимпийской подготовки. Отбор кандидатов в основные составы сборных команд областей, краев, России осуществляется на основе учета двигательного потенциала, дальнейшего развития физических качеств, совершенствования функциональных возможностей организма спортсмена, освоения новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных нагрузок, психической устойчивости спортсмена в соревнованиях. В процессе этого этапа отбора кандидатов учитываются следующие компоненты: уровень специальной физической подготовленности; уровень спортивно-технической подготовленности; уровень тактической подготовленности; уровень психической подготовленности; состояние здоровья.

Основной формой отбора кандидатов в сборные команды страны служат спортивные соревнования. При этом учитываются не только сегодняшние спортивные результаты, но и их динамика на протяжении двух-трех последних лет, динамика результатов в течение текущего года, стаж регулярных занятий спортом, соответствие основных компонентов физической подготовленности и физического развития требованиям данного вида спорта на уровне результатов мастера спорта международного класса.

## ***Тема 15. Управление процессом подготовки спортсменов***

1. Роль управления в современном спорте и в подготовке спортсменов
  2. Модельные характеристики тренировочной деятельности
  3. Планирование как функция управления
  4. Комплексный контроль как функция управления
  5. Роль и значение специальной информации в работе тренера и спортсмена.
- Информационные документы тренера и спортсмена

### **1. Роль управления в современном спорте и в подготовке спортсменов**

Динамика роста спортивных результатов в значительной степени является следствием совершенствования организации процесса тренировки. Большое значение для эффективности спортивной тренировки имеет ее правильное управление. Научно обоснованное управление невозможно осуществить только посредством анализа планов подготовки ведущих спортсменов, копированием их «секретов» без коррекции в соответствии с приспособлением к индивидуальным особенностям конкретного спортсмена.

Сложность управления в спортивной тренировке заключается в том, что нет возможности непосредственно управлять изменением спортивных результатов. Фактически тренер управляет лишь действиями (или, иначе говоря, поведением) спортсмена: он задает ему определенную программу упражнений (тренировочную нагрузку) и добавляется ее правильное выполнение, в частности, правильной техники выполнения движений.

В системе программного управления ходом тренировочного процесса в спорте (тренер) и объект управления (спортсмен) взаимодействуют между собой и с внешней средой посредством информации.

Управление спортсменом осуществляется при наличии у тренера следующей информации:

- целевых требований к изменению морфоструктур в организме спортсмена, а как следствие - изменению достижений в определенных тестах;
- критериев (уровней) технической подготовленности спортсмена, по которым отбираются варианты достижения цели.

Сущность (основная задача) технической подготовки спортсмена (процесс управления) заключается в выработке методики (соответствующих планов) тренировки с учетом заданных целей, критериев и информации о строении организма, законах его функционирования и развития. При этом необходимым является обеспечение стабильного, сбалансированного по ресурсам и срокам (при заданных ограничениях) функционирования объекта (спортсмена) при стремлении достичь им поставленной цели. Субъекты управления (на что направлено воздействие) - основные морфоструктуры организма спортсмена, эффективное управление которой невозможно без широкой всесторонней оценки всех возможных и планируемых результатов его деятельности.

При правильной постановке дела практическому построению тренировки в каждой ее фазе и стадии предшествует мысленное ее конструирование (планирование желаемого хода тренировочного процесса).

Составные части процесса управления (планирование, практическое построение и контроль тренировки) составляют, как известно, принципиально не-

разрывный круг операций, постоянно воспроизводимый по мере развития тренировочного процесса.

Обращение к моделированию превращает процесс принятия решений из личного занятия в нечто, поддающееся объективному анализу и наглядной демонстрации.

В общем случае процесс принятия решений подразделяют на следующие этапы: определение общих целей и установок по той или иной проблемной ситуации; изучение обстановки; формулирование задачи; генерирование вариантов решения задачи; прогнозирование (мысленное имитационное моделирование) и оценивание результатов тренировки (симулирование); выбор варианта решения задачи; реализация варианта решения (организация, контроль, анализ результатов). Создание планов и их корректировка связаны с прогнозированием поведения объектов управления и вместе входят в состав процессов планирования.

В подобных случаях прибегают к методу моделирования изучаемых систем, который нашел широкое применение в современной науке.

## **2. Модельные характеристики тренировочной деятельности**

**Модель** - отображение, копия, схема, макет, изображение, некоторый материальный или мысленно представляемый объект или явление, замещающий упрощением оригинальный объект или явление, сохраняя только некоторые важные его свойства. Другими словами, модель — это объект или явление, аналогичные, то есть, в достаточной степени повторяющие свойства моделируемого объекта или явления (прототипа), существенные для целей конкретного моделирования, и опускающие несущественные свойства, в которых они могут отличаться от прототипа.

**Модельная характеристика спортсмена** - характеристика спортсмена, содержащая комплекс формализованных эталонных показателей (свойств личности, психических, физических качеств, техникотактического мастерства), необходимых для эффективной и стабильной соревновательной деятельности.

Изучение модельных характеристик тренировочной и соревновательной деятельности обусловлено тем, что, зная эти характеристики, можно планировать общую стратегию подготовки, которая включает подбор рациональных средств и методов подготовки, планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, а также выбор эффективных внутренировочных факторов, помогающих оптимизировать эти параметры. При разработке модельных характеристик важно единообразие в понимании отдельных эпизодов специалистами.

Модельные характеристики должны иметь количественное выражение, быть достаточно вариативными, отражать возрастные, половые и квалификационные значения, что дает возможность предусматривать изменения различных компонентов спортивного мастерства. При разработке и практической реализации модельных характеристик крайне важно предусматривать их консервативность (особенно при отборе) и компенсировать (в системе комплексного контроля).

## **3. Планирование как функция управления**

Технология планирования процесса спортивной подготовки - это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации. Она определяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки.

Предметом планирования тренировочного и соревновательного процессов являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спорта высших достижений и направленного формирования личности спортсмена. Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса. На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливаются величину тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность. Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения учебно-тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: 1) перспективное (на ряд лет); 2) текущее (на один год); 3) оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие).

Все тренировочные планы независимо от их типа (командные и индивидуальные годовые и оперативные и т.д.) должны включать в себя:

- 1) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о спортсмене или общая характеристика команды);
- 2) целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов; частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);
- 3) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние спортсменов;
- 4) тренировочные и воспитательно-методические указания;
- 5) сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Периодически сравнивая фактическое изменение контролируемых показателей с планируемыми, можно своевременно обнаружить отклонения в применении средств и методов тренировки. Одновременно можно оценить эффективность применяемых средств и методов, анализируя их влияние на организм спортсмена.

Научно-методическими предпосылками к планированию подготовки в ка-

ждом виде спорта должны являться следующие знания:

а) для многолетних и годовичных макроциклов - индивидуальные особенности развития спортивной формы отдельного спортсмена, а в командных видах спорта - команды в целом; специфические особенности долговременной адаптации организма к данному виду мышечной деятельности;

б) для отдельного этапа (мезоцикла) - принципиальные тенденции в динамике состояния спортсмена в связи с задаваемой тренировочной нагрузкой, в том числе в зависимости от ее содержания, объема, интенсивности и чередования;

в) для микроцикла - целесообразные формы сочетания ближних тренировочных эффектов нагрузок различной величины и преимущественной направленности (сроки и полнота восстановления специальной работоспособности организма в зависимости от объема, интенсивности и направленности задаваемых нагрузок).

#### **4. Комплексный контроль как функция управления**

Один из важнейших элементов системы управления подготовкой спортсменов - комплексный контроль, под которым понимается совокупность организационных мероприятий для оценки различных сторон подготовленности спортсменов, реакций организма на тренировочные и соревновательные нагрузки, эффективности тренировочного процесса, а также учета адаптационных перестроек функций организма спортсменов.

Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются три группы показателей:

- 1) показатели тренировочных и соревновательных воздействий;
- 2) показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- 3) показатели состояния внешней среды.

Комплексный контроль в большинстве случаев реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тестах. Выделяют три группы тестов.

Первая группа тестов - тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физического развития (рост и масса тела, толщина кожно-жировых складок, длина и обхват рук, ног, туловища и т.д.). В покое измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты. Информация, получаемая с помощью тестов первой группы, является основой для оценки физического состояния спортсмена.

Вторая группа тестов - это стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание (например, бежать на тредбане со скоростью 5 м/с в течение 5 мин или в течение 1 мин подтянуться на перекладине 10 раз и т.д.). Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении неопредельной нагрузки, и поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна.

Третья группа тестов - это тесты, при выполнении которых нужно показать

максимально возможный двигательный результат. Измеряются значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат и т.п.). Особенность таких тестов - необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль.

*Оперативный контроль* - это контроль за оперативным состоянием спортсмена, в частности за готовностью к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, к проведению схватки, боя и т.д. Он направлен на оценку реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом.

*Текущий контроль* - это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

*Этапный контроль* - это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях.

В настоящее время хорошо разработаны: система контроля тренировочных и соревновательных нагрузок, теория и методика педагогического контроля в спорте, система комплексного контроля в отдельных видах спорта; основы управления подготовкой юных спортсменов. Вместе с тем бурный прогресс в спорте, характеризующийся исключительно высокой напряженностью соревновательной борьбы, возросшей плотностью спортивных результатов, достижением объемов тренировочных нагрузок предельных величин, свидетельствует о возрастании сложности в обеспечении двигательной деятельности спортсменов. Данные положения предъявляют повышенные требования к организации мероприятий по обеспечению комплексного контроля и управления тренировочным процессом, определяют необходимость разработки новых средств, методов и технологий, позволяющих тренеру получить и обработать большой объем разнообразной информации, оперативно принять управляющее решение.

Тренировочный процесс квалифицированных спортсменов все в большей степени начинает приобретать характер научно-практического поиска, требуя научно обоснованного подхода к организации и планированию спортивной подготовки, к использованию достижений науки и техники для получения и анализа информации о деятельности спортсменов. По мнению ведущих специалистов в области теории и методики спортивной тренировки, одним из перспективных направлений совершенствования системы подготовки спортсменов являются разработка и практическая реализация новых, высокоэффективных средств, методов, технологий комплексного контроля и управления тренировочным процессом.

Возрастающее значение методологии комплексного контроля подготов-



ленности спортсменов и управления тренировочным процессом обусловлено многими характерными для современного спорта причинами, среди которых значительное усложнение системы подготовки спортсменов; отставание качества комплексного контроля от требований по организации спортивной тренировки как управляемого процесса; увеличение числа измеряемых показателей, регистрируемых в процессе тренировок и соревнований; повышение требований к метрологическому обеспечению сбора и анализа информации о подготовленности и готовности спортсменов.

## **5. Роль и значение специальной информации в работе тренера и спортсмена. Информационные документы тренера и спортсмена**

В тренировочной и соревновательной деятельности большую роль играет специальная информация которая проявляется через документы планирования.

*Учебный план* определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия. Как правило, учебный план делится на два основных раздела: теоретический и практический.

*Учебная программа* составляется на основе учебного плана и определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены занимающимися.

В этом документе раскрываются наиболее целесообразные формы и методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике для определенного контингента занимающихся (ДЮСШ, СДЮСШОР, секций коллективов физической культуры и др.).

Программа, как правило, состоит из следующих разделов: 1) объяснительной записки; 2) изложения программного материала; 3) контрольных нормативов и учебных требований; 4) рекомендуемых учебных пособий.

*Многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов* (командный и индивидуальный). Он составляется на различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа. Для спортсменов младшего возраста целесообразно составлять групповые перспективные планы на 2-3 года. Для квалифицированных спортсменов необходимо разрабатывать как групповые, так и индивидуальные планы на 4 и даже 8 лет. В перспективный план должны быть включены лишь основные показатели (без излишней детализации), опираясь на которые можно было бы правильно составить годовые планы. Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает следующие разделы: 1) краткая характеристика занимающихся (спортсмена, команды); 2) цель многолетней подготовки, главные задачи по годам; 3) структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов; 4) основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла; 5) главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году; 6) контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам; 7) общее число тренировочных

дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки; 8) общие и специфические параметры тренировочной нагрузки; 9) система педагогического и комплексного контроля, в том числе и диспансеризации; 10) график учебно-тренировочных сборов и места занятий.

*План-график годовичного цикла спортивной тренировки* является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годовичного цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

*Годичный план подготовки* (командный и индивидуальные). Он состоит из следующих разделов: краткая характеристика группы занимающихся, основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени, примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха, контрольные нормативы, спортивно-технические показатели (спортивные результаты), педагогический и врачебный контроль.

*Рабочий план* определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годовичного цикла спортивной тренировки. В нем в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждого тренировочного занятия.

*План-конспект тренировочного занятия* составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

*План подготовки к отдельным соревнованиям* (командный и индивидуальный) должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности (на данный период тренировки) и формирования чувства абсолютной уверенности в своих силах.

Периодически сравнивая фактическое изменение контролируемых показателей с планируемыми, можно своевременно обнаружить отклонения в применении средств и методов тренировки. Одновременно можно оценить эффективность применяемых средств и методов, анализируя их влияние на организм спортсмена.

## ***Тема 16. Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту (на основе избранного физкультурно-спортивного вида)***

### **1. Специфика и особенности видов спорта**

2. Обучение основным движениям в видах спорта
3. Организация и проведение соревнований по видам спорта

### **1. Специфика и особенности видов спорта**

#### ***Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость***

Воспитание выносливости в процессе спортивной тренировки в определенном виде спорта является одним из действенных средств достижения высокой общей и профессиональной работоспособности, основанной на повышении устойчивости центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и других функциональных систем организма против утомления. Собственно, под выносливостью и понимается способность организма человека преодолевать наступающее утомление.

Акцентированное воспитание выносливости у молодых людей в целях подготовки к жизни и профессиональной деятельности требует решения задач всестороннего развития функциональных систем организма. Это связано с повышением физиологических и психологических границ устойчивости организма человека к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной работой. Важность подобной устойчивости для любого человека, для специалистов любой профессии не вызывает сомнения, благодаря чему определяется ведущая роль выносливости при подготовке к длительному и полноценному труду.

Общая выносливость необходима представителям всех видов спорта, так как она позволяет успешно справляться с большим объемом тренировочной работы, эффективнее выполнять и усваивать специализированную тренировочную работу. Этим еще раз подчеркивается особое значение воспитания общей выносливости у студенческой молодежи вне зависимости от того, занимается ли ее представитель спортом или только физкультурой, ибо высокий уровень общей выносливости - одно из главных свидетельств отличного здоровья.

К видам спорта, акцентировано развивающим общую выносливость, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физические нагрузки продолжаются сравнительно длительное время на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена в организме человека. К таким видам спорта относятся: спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции (марафон), лыжные гонки и биатлон, плавание, гребля, велосипедный спорт (шоссейные гонки, кросс, группа классических дистанций на треке), большая часть дистанций и многоборья в конькобежном спорте, альпинизм, спортивное ориентирование, туризм и некоторые другие.

Хотя все циклические виды спорта, связанные с проявлением выносливости, существенно различаются по структуре движений друг от друга, однако между ними имеются и общие положения: спортивные достижения атлетов основываются на достаточно объемных тренировочных и соревновательных нагрузках. В процессе регулярных тренировок развивается в той мере, в какой это необходимо для каждого конкретного вида спорта, исполнительское функциональное «звено» - кислород - транспортная система и регулирующее «звено» - центральная нервная и эндокринная система.

Спортсменам, специализирующимся в этих видах спорта присущи способ-

ности к длительному выполнению физической работы, успешное волевое противостояние утомлению. Их высокая работоспособность обеспечена разнообразными сдвигами приспособительного характера, происшедшими в организме под влиянием тренирующих воздействий: морфологическим и функциональным развитием мышцы сердца, повышением эластичных свойств стенок кровеносных сосудов, увеличением запаса энергетически богатых веществ в мышцах и внутренних органах, высокой степенью эффективности работы нервной системы и др.

Следует отметить, что, приступая к тренировке в этих видах спорта, надо сразу же настроиться на большую и тяжелую тренировочную работу. Это связано с воспитанием способности к высокому уровню мобилизации резервов организма («терпению») не только в ходе соревновательной, но и тренировочной деятельности, так как повышение тренированности связано с преодолением утомления. Регулярные тренировки в этой группе видов спорта, как и в других, воспитывают способность к саморегуляции эмоционального состояния в условиях стресса, в условиях острой спортивной борьбы. Но главное в том, что все это может потребоваться именно в процессе обычной трудовой жизни, что еще раз подчеркивает прикладность и воспитывающую сущность спортивной подготовки. Конечно, как и по всем видам спорта, у разных людей имеются большие способности к одним и меньше к другим. Сразу же может возникнуть вопрос: а какой уровень выносливости у меня сегодня (не с точки зрения сравнения с достижениями больших спортсменов, а сравнительно со здоровыми людьми, не занимающимися спортом). Такую оценку можно сделать и самостоятельно.

Спортивная ходьба - это простейший естественный вид физической активности людей. Однако такой привычный двигательный акт вовлекает в действие множество мышц. В ходьбе легко дозируется физическая нагрузка. Она является наиболее доступным физическим упражнением, которым можно заниматься не только на стадионе, но и на улице, в парке, в лесу. Даже при обычной быстрой ходьбе в мышцах, в том числе и в сердечной, примерно вдвое увеличивается количество работающих капилляров. Это значит, что вдвое улучшается кровоснабжение тканей, а вместе с тем и работа внутренних органов. Оздоровительный эффект дозированной ходьбы очень велик.

В то же время спортивная ходьба, которая проводится для мужчин и женщин на дистанциях от 3 до 50 км (у женщин предельные дистанции меньше), является серьезным спортивным упражнением, предъявляющим на соревнованиях значительные требования к организму человека. В спортивной ходьбе активно действуют многочисленные мышечные группы, в том числе и самые крупные: мышцы ног, тазового пояса, спины. Ходьба может обеспечить сравнительно высокую функциональную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, обеспечивая их укрепление и повышение тренированности. И это происходит не только за счет прямого воздействия на сердце. Из физиологии известно, что крупные ритмично работающие мышцы играют роль «периферического сердца», улучшая проталкивание крови к сердцу от ног, органов

брюшной полости и мышц туловища. Движения грудной клетки и таза массируют печень, поджелудочную железу, селезенку, активизируют пищеварительный тракт. Увеличение размаха движений в суставах, ритмичная работа мышц в упругих колебаниях укрепляют мышцы, связки, суставы, улучшают осанку и походку. Даже ходьба, проводимая в оздоровительном плане, значительно повышает энергозатраты организма человека.

Бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции является действенным средством совершенствования сердечно-сосудистой, дыхательной систем, экономизации обменных процессов в организме. Все это вкуче значительно повышает выносливость организма человека.

Это упражнение значительно интенсивнее, чем ходьба. Так, даже при скорости бега 10 км/ч (трусца) энергозатраты составляют 10,5 килокалории за минуту (630 ккал/ч), а при скорости 15 км/ч (обычный легкий бег) - 21 килокалории за минуту (1260 ккал/ч). Это составляет более половины суточной энергозатраты человека, занятого, например, умственным трудом.

В настоящее время к средним дистанциям относятся отрезки от 800 до 1500 м, к длинным - от 3000 до 10 000 м и к сверхдлинным - 20 км до марафонского бега (42 км 195 м). Ныне на всех дистанциях соревнуются не только мужчины, но и женщины. Соревнования в беге на средние и длинные дистанции проводятся как на открытом воздухе, так и в помещении. При беге в работу включаются большие группы мышц, что вызывает усиленную деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Работа организма при беге на эти дистанции связана в основном с аэробным обеспечением. Значительную нагрузку при беге испытывает опорно-двигательный аппарат, особенно на сверхдлинные дистанции.

Лыжные гонки - спортивное упражнение, которое имеет целенаправленность на совершенствование выносливости человека. Вообще ходьба на лыжах улучшает деятельность всего мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательных систем.

Скорость бега на лыжах зависит от длины дистанции (у женщин 1-30 км, у мужчин 1-50 км), погодных условий, снежного покрова, рельефа местности, а также применяемых способов лыжных ходов.

Спортивный успех гонщика, кроме технической, волевой и тактической подготовленности, определяется, прежде всего, общей и специальной выносливостью. Разностороннее развитие мышечной системы обеспечивается за счет активной работы рук и ног в процессе лыжной гонки или тренировки. Регулярные занятия лыжными гонками хорошо развивают системы кровообращения и дыхания, определяющие высокую общую работоспособность организма человека, мышцы тела, активизируют обмен веществ.

В физиологическом отношении лыжный спорт представляет ряд особенностей. Благодаря участию подавляющей массы скелетных мышц при ходьбе на лыжах выполняется большая динамическая работа в единицу времени и соответственно происходит большой расход энергии (у хорошо тренированных лыжников около 1500 ккал/ч при быстром передвижении). Дыхание при этом

значительно усиливается: легочная вентиляция может превышать 100 л, а потребление кислорода до 5 л в минуту.

Плавание - один из основных видов спорта, имеющих как оздоравливающее, так и прикладное значение. Различают спортивное и прикладное плавание.

Спортивное плавание включает соревнования различными способами на дистанции от 50 до 1500 м, проводимые в бассейнах, а также проплывы в открытой воде на различное расстояние.

По воздействию на организм плавание занимает особое место среди различных физических упражнений благодаря необычной внешней среде - воде. Работа дыхательного аппарата пловца имеет свои особенности. Гидравлическое давление на верхнюю часть туловища и сопротивление воды во время движения сжимают грудную клетку и живот пловца. Выдох у пловца при спортивном плавании также затруднен, так как совершается в воду. Все это способствует развитию у пловцов дыхательной мускулатуры, подвижности грудной клетки и жизненной емкости легких. У мужчин-пловцов экскурсия грудной клетки достигает 16 см, а спирометрия - 7500 куб. см и более, что почти в два раза больше нормы. При скоростном плавании поглощение кислорода может превышать даже 5 л в минуту. А ведь жизненная емкость легких - важнейший показатель здоровья человека.

Спортивное плавание требует систематических тренировок. В настоящее время в систему подготовки пловца включают значительный объем специальных силовых упражнений на суше. Поэтому современных пловцов отличают не только высокий уровень общей и специальной выносливости, но и хорошая силовая подготовленность.

Гребля спортивная (академическая, народная, на байдарках, каноэ, морских ялах) вовлекает в работу большинство крупных мышц. Достаточно большие соревновательные дистанции требуют хорошей подготовленности сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Эти качества приобретаются спортсменом в процессе регулярных тренировочных занятий, которые направлены на выработку общей и специальной выносливости. Степени воздействия гребли на организм человека зависит прежде всего от интенсивности мышечной работы, которая достигает своего максимума во время соревнований. При особо интенсивной гребле легочная вентиляция достигает 150 л/мин, пульс - до 200 уд/мин, минутный объем крови - 20-30 л.

Развитие дыхательного аппарата гребцов выражается в увеличении амплитуды дыхательных движений, силы дыхательных мышц, роста окружности грудной клетки. Жизненная емкость легких у гребцов, как и у спортсменов-пловцов, нередко превышает 6000-7000 см<sup>3</sup>.

Велосипедный спорт включает в себя соревнование на треке, на шоссе и на местности (кросс). Шоссейные гонки проводятся на дистанциях от 50 до 100 км и более. На крупнейших соревнованиях в многодневных гонках длина дистанций и этапов приближается к 200 км. У женщин дистанции несколько меньше. Проводятся соревнования и на треке - до 30 км. Трасса велосипедного кросса может проходить по пересеченной местности, по мелким бродам, лесным тро-

пинкам, коротким крутым подъемам и извилистым спускам. Дистанция колеблется от 10 до 50 км. Кросс требует от спортсменов высокой физической, волевой и особенно технической подготовки.

У велосипедистов, выступающих на различных дистанциях, особое значение приобретает качество выносливости. Не случайно во время соревнований легочная вентиляция у хорошо тренированных спортсменов достигает 120 л/мин при пульсе до 200 уд/мин. С ростом скорости энергетические затраты, естественно, повышаются. Большая нагрузка при езде на велосипеде приходится на мышцы ног, но у велосипедистов, как правило, хорошо развиты и мышцы спины, брюшного пресса, рук, особенно кистей, которые укрепляются в результате статических нагрузок.

Спортивная практика велосипедистов вырабатывает у них смелость, хорошую реакцию, а в групповых гонках и способность к точному анализу складывающихся ситуаций, которую надо проводить постоянно на фоне значительной усталости и нервно-эмоционального напряжения. Езда на велосипеде улучшает также функцию вестибулярного аппарата, чувство равновесия.

Являясь одним из распространенных средств передвижения, велосипед бывает необходим в профессиональной деятельности многих специалистов. Немаловажное значение имеет и то, что уход за машиной, подготовка техники к соревнованиям закладывают определенные трудовые навыки, необходимые многим студентам технических специальных учебных заведений.

Конькобежный спорт имеет много общего с велосипедным спортом. Не случайно спортсмены того или другого вида спорта в своей подготовке применяют смежное физическое упражнение: конькобежцы летом тренируются на велосипеде, а велосипедисты нередко пользуются в своей подготовке коньками.

Высокий уровень развития выносливости нужен конькобежцам, выступающим в соревнованиях по многоборью, а также в беге на отдельные дистанции (3000 м - женщины, 5000 и 10000 м - мужчины). Физиологическая нагрузка у конькобежцев достаточно высокая, и этот вид спорта является действенным средством развития общей выносливости. Помимо этого, у конькобежцев повышается статическая выносливость мышц спины, что немаловажно для представителей многих, особенно рабочих профессий. А если учесть благоприятное влияние проведения тренировок в холодную погоду на открытом воздухе и приобретение в связи с этим устойчивости к температурным перепадам внешней среды, то прикладность этого вида спорта для представителей многих профессий существенно повышается.

Таким образом, виды спорта на выносливость (ходьба, бег и др.) существенно повышают у регулярно тренирующихся спортсменов общую и специальную выносливость, устойчивость к изменяющимся метеорологическим факторам, совершенствуют эмоциональную уравновешенность и волевые качества. Оздоровительный эффект тренировок возрастает, если воздействие на организм с помощью разных видов спорта бывает более разносторонним: лыжи, бег, плавание, велоезда, гребля прекрасно дополняют друг друга. Укрепляется здоровье, повышается надежность сердечнососудистой, дыхательной систем и зака-

ленность. Все это обеспечивает высокий уровень общей работоспособности.

Для молодежи студенческого возраста немаловажно и то, что большинство из этих видов спорта допускает сравнительно позднюю специализацию, а, следовательно, и достижение высоких спортивных результатов. Нужно отметить, что если и есть отдельные случаи достижения спортивных высот молодыми людьми, начавшими регулярную систематическую и упорную тренировку в студенческом возрасте, то большая часть этих случаев относится к представителям видов спорта, особенно развивающих общую выносливость. В большинстве циклических видов спорта (за исключением плавания) возрастные границы оптимальных возможностей к показу наивысших спортивных результатов находятся в пределах 22-27 лет.

### ***Виды спорта, преимущественно развивающие силу и скоростно-силовые качества***

Виды спорта, преимущественно развивающие силу и скоростно-силовые качества, относятся в основном к группе ациклических видов спорта, характерными особенностями которых являются способность к проявлению силы и скорость сокращения мышц.

К собственно силовым видам, таким, как тяжелая атлетика, гиревой спорт, атлетическая гимнастика, относятся те виды спорта, в которых максимальная сила при спортивном движении меняется в зависимости от величины преимущественной массы (вес штанги и т.п.). Спортивные движения, при которых сила изменяется в соответствии с величиной ускорения, сообщенного постоянной массе (собственный вес атлета, спортивный снаряд), называются скоростно-силовыми.

Тяжелая атлетика - это вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений в поднимании возможно больших тяжестей. В настоящее время соревнования проводятся по весовым категориям в рывке и толчке штанги, а также в сумме результатов в этих двух упражнениях.

При занятиях тяжелой атлетикой совершенствуются в основном способности к проявлению максимальных по значению мышечных усилий групп мышц нижних конечностей, туловища и разгибателей рук. Техника выполнения основных упражнений, как и в скоростно-силовых видах, включает в свою структуру моменты проявления акцентированного мышечного усилия. В эти моменты происходит волевая концентрация и спортсмен стремится развить в движении максимум мощности. Удачные во всех отношениях попытки достигаются сравнительно редко, что объясняется сложностью двигательной задачи. Успеха, как правило, добиваются атлеты, умеющие настроиться на движение, то есть владеющие способностью к регуляции степени возбуждения нервной системы, умеющие добиваться согласованной работы различных групп мышц. Последнее предполагает формирование комплекса специфических двигательных восприятий и ощущений - так называемого чувства снаряда. Таким образом, в процессе подготовки спортсменов значительная роль отводится совершенствованию двигательного анализатора, формированию устойчивых динамических стереотипов, что должно обеспечить точность движений в условиях значительного



мышечного напряжения основных групп мышц и нервно-эмоционального возбуждения, выступающих в данном случае как помехообразующий фактор.

На состязаниях мышечное напряжение достигает предельных возможностей спортсменов. Тяжелоатлетические упражнения характеризуются высоким уровнем кислородного долга (до 30-50% кислородного запроса), так как в энергетическом обеспечении работы основную роль играют анаэробные реакции. Регулярные силовые упражнения приводят к повышению структуры белков в мышцах и увеличению мышечной массы. В результате возрастают возможности быстрой мобилизации химической энергии и трансформации ее в механическую энергию работы, что способствует увеличению мышечной силы. При поднимании значительного веса в связи с большим мышечным напряжением и возникающим при этом натуживанием предъявляются высокие требования к сердечно-сосудистой системе из-за быстрого и резкого колебания кровенаполнения сердца и сосудов. При неправильной тренировке все это может способствовать появлению у тяжелоатлетов отклонений в состоянии аппарата кровообращения, в функциональном отношении существенно отстают в развитии от мышечной массы. Все это требует включать в тренировочный процесс в оздоровительных целях определенный объем упражнений на выносливость (длительный бег, плавание и т. д.)

Атлетическая гимнастика. Приступая к занятиям атлетической гимнастикой, следует понимать, что атлетическая подготовка, как и подготовка в других видах спорта, связана с долгой, трудной и кропотливой работой. Легендарный В. Дикуль писал: «Меня спрашивают: что нужно для того, чтобы стать сильным? В первую очередь терпение, отвечаю я». Дело в том, что рост мышц и, как следствие, увеличение силы - сложный физиологический процесс с участием биохимических, обменных и нервных механизмов организма человека.

Комплекс соревновательных упражнений по атлетической гимнастике включает в себя упражнения с демонстрацией развития отдельных групп мышц и всей фигуры, а также упражнения силовой программы с тестированием основных групп мышц: плечевого пояса, торса, ног. Это жим штанги, лежа на горизонтальной скамейке, приседание со штангой на плечах, становая («мертвая») тяга. Занятия атлетизмом для коррекции телосложения, активного отдыха доступны в любом возрасте, однако в соревнованиях выступают преимущественно люди молодого и среднего возраста.

Гиревой спорт преимущественно развивает силу и силовую выносливость, то есть способность длительное время удерживать оптимальные характеристики движений. Вот почему этот вид спорта с его многократными и разнообразными подъемами непредельного веса более прикладен к профессиональной деятельности, требующей проявления силы, чем занятия тяжелой атлетикой (штангой), где тренировка направлена на одноразовые подъемы предельного веса. Гиревой спорт вполне доступен для всех желающих, поскольку не требует особых условий для занятий и дорогого оборудования, позволяет проводить тренировочные занятия как индивидуально, так и небольшими группами. Соревнования атлетов проводятся по весовым категориям (до 60 кг, до 70 кг, до 80

кг, до 90 кг, свыше 90 кг) с гирями 24 и 32 кг. Основными упражнениями гиревого двоеборья являются рывок (гиря одним непрерывным движением поднимается вверх на прямую руку) и толчок двух гирь двумя руками от плеча. Спортивная квалификация предусматривает разрядные нормативы от третьего разряда до мастера спорта. С 1985 г. проводились чемпионаты бывшего СССР.

Основная особенность гиревого спорта - это продолжительность выполнения силового упражнения с отягощением постоянного веса. Например, высокими достижениями в толчке двумя руками считаются подъемы более 30 раз (32 кг) для атлетов весом 60 кг и более 155—160 раз для весовой категории свыше 90 кг. Это требует не только силы, но и незаурядной силовой выносливости.

Современная методика тренировки в этом сравнительно молодом виде спорта базируется на огромном практическом опыте работы с тяжелоатлетами и опыте (сравнительно еще небольшом) подготовки высококвалифицированных гиревиков, имеющих свои особенности.

В отличие от штангистов гиревики большое внимание уделяют ритму дыхания при выполнении упражнений. Поэтому в тренировочных планах гиревиков прочно обосновались вспомогательные упражнения на выносливость, являющиеся базой для выработки специальной выносливости.

Особую группу составляют ациклические виды спорта, которые развивают преимущественно скоростно-силовые качества, т. е. способность в короткий промежуток времени развить максимальное мышечное усилие. К ним в первую очередь следует отнести легкоатлетические прыжки и метания, которые в своей первооснове являлись естественными видами движения человека в момент преодоления препятствий или бросания предметов на расстояние.

В процессе занятий этими видами спорта преимущественное развитие получают скоростно-силовые качества определенных групп мышц, причем в зависимости от величины отягощений доминирующими оказываются скоростные или собственно силовые компоненты физической подготовленности. Сочетание этих физических качеств наряду с силовой выносливостью чаще всего бывает необходимо при реализации силовой подготовленности и в целом ряде профессий (при работе на различных видах транспорта, на прокатных станах и др.). В связи с кратковременностью физического напряжения при однократном выполнении этих упражнений энергетические затраты и функциональные сдвиги во время соревнований небольшие, чего нельзя сказать о нервно-эмоциональном напряжении. Однако тренировочные нагрузки при подготовке к этому одноразовому выполнению бывают весьма значительными, так как для достижения высоких результатов в прыжках и метаниях требуется хорошее разностороннее и специальное физическое развитие. Особое место в подготовке спортсменов этой группы видов спорта имеет развитие силы и быстроты мышечного сокращения. К легкоатлетическим метаниям относятся собственно метания (копья, диска, молота) и толкание (ядра). При метаниях напряжение мышц в заключительной фазе имеет взрывной характер проявления силы, так называемая баллистическая работа мышц (мгновенное нарастание напряжения мышц до максимума с последующим мгновенным расслаблением). Наибольшей мышечной

силы требует толкание ядра и метание молота, меньшей — метание диска и относительно меньшей — метание копья. В последнем быстрота движения рук является более существенным компонентом, чем в двух первых дисциплинах.

Для достижения сложной координации движений, необходимых при метаниях, большое значение имеет совершенствование в процессе тренировки функций зрительного, тактильного и вестибулярного анализаторов. Принципиально то же происходит при выполнении легкоатлетических прыжков. В отдельных видах прыжков (в высоту, с шестом), где особое значение имеют ритм движений и пространственная точность, требования к сенсорным процессам наиболее высоки.

Указанные легкоатлетические дисциплины включают в себя большой объем работы специально вспомогательного характера, которая направлена на воспитание физических качеств. Упражнения со штангой и другими отягощениями используются для развития силы; гимнастические упражнения - для развития гибкости, ловкости; плавание - в качестве средства активного отдыха и повышения эластичности мышц после большой нагрузки. Понятно, что все это приносит дополнительные ценные в прикладном отношении моменты в процесс спортивного совершенствования.

Такое же сочетание «быстрота - сила» необходимо и представителям ряда циклических дисциплин, относящихся к скоростно-силовым видам спорта: бегунам на 100, 200 м, барьеристам (100 и 110 м), конькобежцам и велосипедистам на коротких дистанциях. Не случайно среди спринтеров преобладает мускульный тип конституции (84,4%).

В силу своей специфики повышенных требований к быстроте, во многом являющейся врожденным качеством, специализация в скоростно-силовых дисциплинах - удел спортсменов более молодого возраста.

### ***Виды спорта, способствующие воспитанию быстроты***

Наибольшие требования к проявлению скоростных способностей предъявляют спринтерские дистанции легкой атлетики (бег на 100, 200 м, барьерный бег на 100 и 110 м), конькобежного спорта (500 м), велоспорта (ряд коротких дистанций на треке). От спортсменов, выступающих на этих дистанциях, требуется хорошая реакция на старте, быстрота циклических движений на дистанции. Естественно, что подготовка к этим спортивным дисциплинам повышает скоростные возможности атлета.

Но быстрота, своеобразные скоростные возможности требуются, и они во многом определяют успешность спортивных выступлений не только в циклических, но и в целом ряде ациклических видов спорта: фехтовании, боксе и других видах единоборств, в целом ряде спортивных игр. Отдельные виды спорта - бейсбол, русская лапта, американский футбол построены в основном на очень быстрых коротких беговых рывках.

Одними из основных предпосылок быстроты, скоростных способностей являются подвижность нервных процессов и уровень нервно-мышечной координации. Немаловажное значение имеет и способность нервных центров быстро переходить от состояния возбуждения к торможению и наоборот. Различают

элементарные и комплексные формы проявления быстроты. Элементарные формы проявляются в одиночных движениях и характеризуются следующими показателями: временем двигательной реакции, временем одиночного движения и частотой (темпом) движений в единицу времени. Комплексные формы характеризуются и многими другими показателями. Например, в беге на 100 м быстрота находится в тесной связи с длиной шага и т. д. Вот эти привходящие составляющие комплексных форм позволяют достаточно существенно улучшить результаты при специальной направленной тренировке, хотя этот прогресс и ограничивается консервативностью элементарных форм быстроты. Дело в том, что элементарные формы быстроты, являющиеся первоосновой скоростных возможностей, слабо поддаются совершенствованию.

Виды спорта и их отдельные дисциплины, основанные на качестве быстроты, в физиологии спорта относятся к зоне максимальной мощности. В пределах этой зоны может выполняться работа, требующая максимально быстрых движений - бег с максимальной скоростью совершается не более 20 с, плавание - не больше 25 с. Максимально быстрое вращение велоэргометра совершается не дольше 10-15 с. То есть, предельная длительность движений циклического типа не превышает 20-30 с. Кислородный запрос в единицу времени здесь самый большой. Вместе с тем потребление организмом кислорода во время работы совсем незначительно - на протяжении тех 10-20 с, в течение которых совершается работа, спортсмен либо совсем не дышит, либо делает лишь несколько коротких вдохов. Кислородный запрос организма почти равен кислородному долгу, который погашается в основном после финиша. Кровообращение также не успевает из-за кратковременности достаточно усилиться. Частота сердечных сокращений возрастает к концу работы значительно. Однако минутный объем увеличивается незначительно, так как не успевает возрасти систолический объем. Таким образом, при всей спортивности и зрелищности этих дистанций тренировка в этих видах может быть рекомендована здоровым молодым людям, но они вряд ли могут быть использованы слабоподготовленными в оздоровительных целях.

Что касается тех ациклических видов спорта, в которых быстрота имеет существенное значение наряду с другими физическими качествами, технической подготовленностью и другими сторонами подготовки, то она проявляется специфично в каждом из видов. Специфичной должна быть и тренировка, направленная на воспитание быстроты.

В спортивной науке и практике было неоднократно подтверждено, что проявления скоростных способностей человека в одной операции или упражнении не всегда будут существенны в другой. В связи с этим само содержание процесса воспитания быстроты в спортивных или прикладных целях должно основываться на особенностях форм ее проявления, так как прямой непосредственный перенос быстроты движений происходит лишь в координационно сходных движениях. Поэтому при воспитании быстроты и точности действий в спортивных целях, в целях профессионально-прикладной подготовки будущего специалиста следует в определенной степени моделировать условия, в которых

ему придется действовать. В то же время следует отметить, что во многих видах спорта и современных профессиях требуется не максимальная быстрота движений и их совершенная точность, а близкое к оптимальному сочетание того и другого. Причем эти движения не требуют значительных мышечных усилий, и в них участвуют в основном отдельные группы (броски по кольцу баскетболиста, дозированные удары в теннисе и др.; действия операторов вычислительных машин, пультов управления автоматическими системами, массовая вакцинация у ветврачей и т. п.).

### ***Виды спорта, способствующие воспитанию ловкости и гибкости***

Высокие требования к ловкости и гибкости спортсмена предъявляют сложнокоординационные виды спорта, какими являются акробатика, гимнастика спортивная и художественная, прыжки в воду и на батуте, прыжки на лыжах с трамплина, слалом, фристайл, фигурное катание и др. Без хорошей координации движения невозможно достигнуть высоких спортивных результатов в подавляющем числе спортивных игр (баскетбол, гандбол и др.), в единоборствах.

В процессе тренировки в указанных видах спорта преимущественное развитие получают координационные способности, совершенствуются функции двигательного анализатора, улучшаются мышечно-суставные ощущения и восприятия, осанка. Высокой степени развития достигают ориентировочные реакции, приобретаются умения и навыки сохранения равновесия и разнообразных перемещений тела в пространстве, в том числе в условиях ограниченной опоры и в безопорном положении.

Занятия, особенно акробатическими и гимнастическими упражнениями, оказывают мощное стимулирующее воздействие на опорно-двигательный аппарат. Тренировочный эффект выражается в существенном увеличении подвижности в суставах при одновременном укреплении связочного аппарата, возрастании силовых возможностей мышц в динамических и статических нагрузках, повышении эластичности мышечных тканей. Все эти качества позволяют производить движения с большой амплитудой и высокой скоростью. Владение широким арсеналом разнообразных специально-вспомогательных упражнений развивает способность к быстрому обучению новым движениям. Двигательный опыт, накапливаемый в процессе занятий, лежит в основе качества ловкости, которое у спортсменов, специализирующихся в данных видах спорта, достигает особенно высокой степени совершенства.

Спортивная подготовка в групповых видах акробатики и художественной гимнастики, выступления команд на соревнованиях формируют навыки согласованного взаимодействия с другими членами спортивного коллектива. Регулярные тренировочные занятия оказывают позитивное воздействие на развитие таких качеств личности, как целеустремленность, смелость, инициативность.

Для художественной гимнастики характерны особенно высокие требования к дифференцированию пространственно-временных и силовых показателей при действиях спортсменок со снарядами в условиях ограниченного визуального контроля. Большой акцент на увеличение амплитуды движений в художественной гимнастике выдвигает на первый план развитие такого качества, как

гибкость, и снижает значимость силовой подготовки, в то время как в спортивной гимнастике и акробатике основные проблемы тренировки связаны с воспитанием силовых качеств. Надо отметить также присущую данной группе видов спорта эстетическую направленность.

У прыгунов в воду и на батуте силовая подготовка носит относительно ограниченный характер. Эти виды спорта отличают повышенные требования к функциональным свойствам вестибулярного анализатора. Следует отметить особенности условий и характера деятельности прыгунов в воду, спортсменов, выступающих в различных дисциплинах фристайла, и «летающих» лыжников. Так, известно, что в ходе занятий прыжками в воду спортсмену приходится многократно сменять воздушную и водную среду, что оказывает на его организм закаливающее влияние. Частое пребывание в водной среде, умение нырять привносит в процесс подготовки прыгунов в воду дополнительные ценные в прикладном отношении моменты.

На фоне сравнительно низких затрат мышечной энергии у прыгунов на лыжах имеют место весьма большие нервно-эмоциональные нагрузки, которые нередко приводят к снижению общей физической работоспособности. В связи с этим совершенствование в полетах на лыжах можно рассматривать как одно из дополнительных средств развития способностей к регуляции эмоционального состояния, воспитания чувства самообладания, высокой устойчивости к эмоциональному утомлению.

Общим недостатком для этой группы видов спорта является ограниченность воздействия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, показатели которых у спортсменов не превышают средних показателей здоровых людей, не занимающихся спортом. В то же время гимнастические упражнения различного характера являются основой утренней гигиенической и производственной гимнастик, они широко используются в качестве подготовительных и даже специальных упражнений во многих видах спорта и систем физических упражнений.

Воспитание ловкости и гибкости в целях профессионально-прикладной физической подготовки, казалось бы, не имеет самостоятельного значения в силу особенностей характера и условий труда большинства специалистов средней и высшей квалификации. Однако эти качества определяют быстроту овладения новыми спортивными и трудовыми движениями, степень использования достигнутого уровня силы, быстроты и выносливости, а следовательно, успешность профессионального обучения и продуктивность трудовых действий. Поэтому процесс физического воспитания постоянно должен быть обеспечен достаточным разнообразием и новизной упражнений из соответствующих видов спорта для создания у занимающихся запаса двигательных навыков и совершенствования координационных способностей, являющихся основой воспитания ловкости.

К настоящему времени установлено, что наиболее благоприятным возрастом для начала освоения сложнокоординационных движений является детский и подростковый возраст. Это касается как индивидуальных видов спорта (гим-

настика и др.), так и командных (спортивные игры и т.п.). Не случайно начальная подготовка, к примеру, в гимнастике, фигурном катании, прыжках в воду и некоторых других видах спорта начинается в дошкольном возрасте. Поэтому в студенческом возрасте приступать к занятиям в каком-либо сложнокоординационном виде оправдано лишь в целях коррекции телосложения, развития или улучшения двигательной ловкости, активного отдыха, профессионально-прикладной подготовки, но не для достижения результатов мирового класса.

## **2. Обучение основным движениям в видах спорта**

**Обучение** - это целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций. Обучение включает в себя учение и преподавание.

*Учение* - это деятельность обучаемого по овладению знаниями, умениями и навыками.

*Преподавание* - это педагогическая деятельность учителя по организации и управлению учебной деятельностью занимающихся.

В процессе обучения двигательным действиям ставится задача научить управлять своими действиями. Это значит - регулировать прилагаемые усилия, быстроту выполнения, форму, амплитуду, направление движения.

Весь процесс обучения двигательным действиям включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

**1. Этап начального разучивания.** Цель - сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

*Основные задачи.*

1. Сформировать смысловое и зрительное представления о двигательном действии и способе его выполнения.

2. Создать двигательные представления по основным опорным точкам (элементам действия) путем освоения подводящих упражнений или структурных элементов изучаемого действия.

3. Добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах (на уровне первоначального умения).

4. Предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.

Решение этих задач осуществляется поочередно. Представления о технике у учеников формируются в результате объяснения упражнения преподавателем, восприятия показываемых движений, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения движений, наблюдений за действиями других занимающихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение техники действия.

В зависимости от особенностей и сложности изучаемой техники действия, физической подготовленности занимающихся двигательное действие разучивается по частям или в целом. На этом этапе разучивания действия широко при-

меняют подводящие упражнения в условиях, облегчающих выполнение движений.

Как правило, обучение начинается с ведущего звена техники. Если же ведущее звено существенно зависит от подготовительных фаз, то вначале разучиваются эти фазы. В отдельных случаях изучение техники действия начинается с завершающих фаз, если необходимо предупредить травмирование.

Освоение действия может протекать без ошибок и с появлением ошибок. На этапе начального разучивания наиболее типичны (т.е. имеющие массовый характер) следующие двигательные ошибки: а) лишние, ненужные движения; б) искажение движения по амплитуде и направлению; в) нарушение ритма двигательного действия; г) закрепощенность движения.

Причинами ошибок могут быть: недостаточно ясное представление о двигательной задаче; неправильное выполнение предыдущих действий; слабое развитие координационных способностей, точности и других двигательных качеств; влияние конкурирующих навыков, боязнь, невнимательность, неуверенность, повышенная возбудимость занимающихся, состояние утомления и др.

Основной путь исправления ошибок: необходимо указать на ошибку, показать правильное исполнение и предоставить ученику дополнительные попытки овладеть правильным способом выполнения. Если это не дало результата, следует вернуться к подводящим упражнениям, использовать корректирующие (в частности, контрастные) задания.

Продолжительность этапа начального разучивания двигательного действия зависит от: 1) степени сложности техники изучаемого действия; 2) уровня подготовленности занимающихся; 3) их индивидуальных особенностей; 4) возможности использовать положительный эффект переноса навыков.

**2. Этап углубленного разучивания.** Цель - сформировать полноценное двигательное умение.

*Основные задачи.*

1. Уточнить действие во всех основных опорных точках как в основе, так и в деталях техники.

2. Добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники.

3. Устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основном звене.

Данные задачи могут решаться параллельно, т.е. одновременно. Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств обучения. Используя метод целостного исполнения действия, необходимо в комплексе с ним широко применять зрительную, звуковую и двигательную наглядность, направленную на создание ощущений правильного исполнения деталей техники. Метод словесного воздействия меняет свои формы, ведущими становятся анализ и разбор техники действий, беседа. Такой подход позволяет более углубленно познать технику изучаемых действий.

На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств.



1. Применяются упражнения для укрепления мышечной системы и всего организма с учетом особенностей изучаемого двигательного действия.

2. Используются подводящие упражнения, которые подготавливают к освоению основного действия путем его целостной имитации либо частичного воспроизведения в упрощенной форме. Подводящие упражнения обычно представляют собой элемент, часть, связку нескольких движений изучаемого двигательного действия. Необходимо, чтобы по форме и характеру движений эти упражнения имели возможно большее сходство с основной частью изучаемого движения. Например, ученик выполняет с трех шагов разбег и осуществляет отталкивание как в прыжках в высоту, но вместо преодоления планки стремится дотянуться маховой ногой до высоко подвешенного предмета.

3. Длительность применения подводящих упражнений зависит от сложности разучиваемого двигательного действия и подготовленности занимающихся. В применении подводящих упражнений не должно быть перерывов, в противном случае произойдет забывание ранее выученного движения и эффект воздействия их снизится.

Эффективность использования различных упражнений (подготовительные, подводящие, имитационные) достигается при четком соблюдении следующих моментов: а) цели и задачи упражнения; б) структурная взаимосвязь с основными двигательными действиями; в) дозирование упражнений; г) контроль и самоконтроль выполнения.

В рамках одного занятия обучение на этом этапе необходимо планировать в первой половине основной части урока, когда еще не наступило значительное утомление.

**3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.** Цель - двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

*Основные задачи.*

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия.

2. Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники. Добиться выполнения двигательного действия и соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорости, экономичность, точность, рациональный ритм и т.д.)

3. Обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Эти задачи могут решаться как одновременно, так и последовательно, так как все они тесно взаимосвязаны.

На этом этапе увеличивается количество повторений в обычных и новых, непривычных условиях, что позволяет вырабатывать гибкий навык. Однако в зависимости от особенностей навыка (гимнастический, игровой и др.) должно определяться целесообразное соотношение простых и вариативных повторений упражнения.

В целях совершенствования движений применяют различные методические приемы: повышение высоты снарядов, увеличение амплитуды и скорости движений, поточное выполнение упражнений, повторение в форме соревнования на качество исполнения и результат, в игровой форме и др.

### **3. Организация и проведение соревнований по видам спорта**

Соревнования позволяют решать педагогические, спортивно-методические и общественно политические задачи. Во время спортивных соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях физической культурой и спортом в целом, т.е. совершенствование физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности. Однако при этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для тренировочных занятий. Соревнования – одна из действенных мер повышения тренированности спортсмена. Особенно велико значение спортивных соревнований для формирования волевых черт характера. Они также способствуют развитию в целом физкультуры и спорта и позволяют педагогически воздействовать на зрителей.

Спортивные соревнования - яркое, эмоциональное зрелище. Удовольствие от спортивных зрелищ возникает вследствие соучастия в них зрителя, которого привлекает высокий уровень развития двигательных качеств, смелые и решительные действия участников, их высокие достижения.

Функции преподавателей физической культуры и спорта, организаторов соревнований, спортивных судей и спортивных врачей, связанные с организацией и проведением спортивных соревнований, различаются в зависимости от характера деятельности этих людей.

Одной из важнейших функций преподавателей физкультуры и спорта, тренеров является подготовка занимающихся к участию в спортивных соревнованиях.

К мерам организационно-методического характера, связанным с проведением спортивных соревнований, прежде всего, относится составление календарного плана соревнований по данному виду спорта. В нем указывается название соревнований, сроки и место их проведения и ответственные за их организацию лица. Календарь спортивных соревнований по каждому виду спорта составляется для мальчиков и девочек (если последние в них участвуют) и для каждой возрастной группы в отдельности.

Важным условием при составлении календарного плана является традиционность намеченных мероприятий по срокам, программам, участвующим лицам. Это повышает интерес к ним детей, облегчает организацию учебно-тренировочного процесса, делает соревнование более популярным у зрителей.

Спортивные соревнования являются стимулом для систематических тренировок и способствуют росту спортивных результатов, если они проводятся регулярно.

Целесообразность участия в определенном количестве соревнований зависит от спортивной подготовки учеников.

Таким образом, календарь спортивных соревнований надо составлять так, чтобы намеченные соревнования были разнообразными по масштабу, составу участников и условиям проведения, традиционными по срокам, составу, месту проведения.

Другая важная мера организационно-методического характера – это составление положения о соревнованиях. В нем указывается:

1. Название соревнований.
2. Цели и задачи
3. Место и сроки проведения.
4. Руководство.
5. Судейская коллегия.
6. Участники соревнований и требования к ним.
7. Программа и условия проведения соревнований.
8. Порядок и сроки подачи заявок.
9. Подведение итогов.
10. Условия приема участников.
11. Награждение.
12. Финансирование.

Если соревнования носят командный или лично-командный характер, в положении указывается система определения победителей в командном зачете. В каждом отдельном случае она может быть разной. Например, в лыжных гонках командное первенство определяется по сумме времени, или сумме мест, или сумме очков, полученных так называемыми зачетными участниками.

Для участия в соревнованиях необходимо в установленные сроки подать заявку в предварительной форме, а затем в окончательной. Первая заявка содержит желание данной команды участвовать в соревнованиях. Во второй заявке приводятся данные о составе участников и некоторые другие сведения.

В некоторых видах спорта в начале или в ходе соревнований по разрешению главного судьи могут быть сделаны перезаявки, т.е. вместо одного участника может быть выставлен другой и т.п. На основании поданных заявок составляются протоколы соревнований.

Для проведения соревнований необходимо позаботиться о приведении мест, оборудования и инвентаря в полное соответствие с установленными правилами, их высоком качестве и необходимом количестве.

Если в программу включено несколько разновидностей одного вида спорта, необходимо заранее составить график соревнований, т.е. определить последовательность и время проведения каждого из них. Зная среднюю продолжительность выполнения упражнения, количество попыток и количество участников, можно определить общую продолжительность соревнований и на основе этого составить график проведения.

Для обслуживания спортивных соревнований в соответствии с их видом и масштабом назначается врач и другой медицинский персонал.

Важнейшим документом, регулирующим проведение соревнований и влияющим на их результаты, являются правила соревнований по данному виду

спорта. В них регламентируются действия судей и участников, предусматриваются условия выявления победителей и, кроме того, определяются нормы поведения спортсмена, содержится перечень запрещенных действий, влекущих за собой наказание, ущемляющее интересы команды. Таким образом, на спортсмена, нарушившего правила, действует не только решение судьи по отношению к нему лично, но и сознание, что команда испытывает урон из-за его неправильных поступков.

Главным организатором и руководителем спортивных соревнований, ответственным за их проведение и, в известной мере, за достигнутые результаты, является главный судья, имеющий опыт судейской работы.

Судьи ответственны за здоровье участников соревнований. Во всех случаях, когда может быть нанесен ущерб здоровью участников (плохое состояние мест занятий, неисправность оборудования, несоответствие одежды и обуви и т.п.), они обязаны устранить недочеты, а при невозможности сделать это – отменить соревнование или перенести его на другой срок или в другое место.

Спортивный судья должен быть, прежде всего, безукоризненным знатоком правил соревнований по данному виду спорта, честным, объективным, беспристрастным, решительным, вежливым, спокойным человеком, который и вне соревнований пользуется авторитетом и уважением.

## **6. ПРАКТИКУМ**

### **3 КУРС**

#### **Лабораторные занятия № 1-8**

Совершенствование общей физической, специальной физической, специальной двигательной подготовки студентов, стилевых особенностей, «динамической осанки», проведение круговой тренировки» для развития силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости и прыгучести. Освоение и совершенствование отдельных элементов избранного вида спорта.

#### **Лабораторные занятия № 9-23**

Выполнение упражнений специально-двигательной направленности. Обучение элементам избранного вида спорта. Проведение тестирования физической подготовленности по расширенной программе с последующим анализом результатов и составлением индивидуальных коррекционно-развивающих комплексов для совершенствования отстающих в развитии физических качеств. Освоение новых и совершенствование базовых элементов избранного вида спорта. Проведение семинара по судейству. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Судейство соревнований в качестве помощника судьи.

#### **Лабораторные занятия № 24-46**

Совершенствование физической и технической подготовки средствами специальных упражнений соревновательной направленности. Подготовка к соревнованиям по избранному виду спорта. Работа по индивидуальным планам. Привлечение студентов старших курсов к проведению тренировочных занятий. Организация тестирования для написания курсовой работы. Проведение семинара по судейству. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Судейство соревнований в качестве помощника судьи.

### **4 КУРС**

#### **Лабораторные занятия № 1-23**

Совершенствование специальной физической подготовки, специальной двигательной подготовки, с акцентом на развитие физических качеств, предусмотренных программой соревнований по избранному виду спорта. Совершенствование техники отдельных элементов избранного вида спорта. Выбор главной судейской коллегии, секретариата, судейских бригад на видах для проведения соревнований Спартакиады ГАГУ среди первокурсников. Проведение семинара по судейству. Судейство соревнований. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Подготовка к зачету по итогам нечётного семестра.

#### **Лабораторные занятия № 24-45**

Проведение контрольной прикидки по элементам избранного вида спорта. Распределение обязанностей, ознакомление с требованиями, распределение на группы ПФСС студентов 4 курса на период педагогической практики. Проведение дополнительного тестирования и сбора информации студентами 4 курса, выполняющие курсовые работы по ПФСС. Организация консультативной помощи, оказание помощи при расчетах статистических данных. Предоставление к концу практики пакета отчетной документации по итогам соревнований, кур-

совой работы в черновом варианте, предоставление необходимых учетно-отчетных документов по итогам практики на 4 курсе. Дальнейшее совершенствование физических качеств и специальной подготовленности.

## **5 КУРС**

### **Лабораторные занятия № 1-22**

Организация работы по подготовке дипломных работ (снятие дополнительных тестов, обработка результатов исследования, консультативная помощь). Подготовка к педагогической практике на 5 курсе (установочная конференция, ознакомление с требованиями и отчетной документацией, распределение студентов по группам ПФСС и подготовка конспектов лекций тренировочных занятий). Проведение педагогической практики в качестве помощника тренера, учителя по физической культуре. Выставление оценок по итогам выполнения требований педагогической практики на 5 курсе.

Работа с новичками и студентами младших курсов. Проведение судейского семинара, выбор секретариата и бригад на видах Спартакиады среди факультетов ГАГУ, подготовка судейской документации. Организация, судейство и проведение соревнований среди факультетов ГАГУ. Подготовка отчетной документации по итогам соревнований. Анализ результатов освоения элементов избранного вида спорта. Дальнейшее освоение элементов избранного вида спорта, совершенствование физических качеств и специальной подготовленности.

### **Лабораторные занятия № 23-44**

Организация, проведение и судейство соревнований Спартакиады среди факультетов ГАГУ. Обсуждение результатов соревнований, подготовка отчетной документации, организация и проведение судейского семинара и экзамена по правилам соревнований в избранном виде спорта. Анализ результатов соревнований и обсуждение дальнейшей работы со студентами по итогам работы за год. Повторное тестирование СФП по расширенной программе с обсуждением результатов в годичном цикле обучения. Снижение нагрузки за счет уменьшения её объема и интенсивности. Выступление на соревнованиях по программе Спартакиады учебных заведений г. Горно-Алтайска. Подготовка дипломной работы в черновом варианте. Подготовка дипломной работы к предзащите и защите на ГАК (5 курс) в установленные сроки. Дальнейшее совершенствование физических качеств и специальной подготовленности.

## 7. ГЛОССАРИЙ

**Адаптация** (лат adaptatio-приспособление) - процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; как международный термин означает приспособление организма к общеприродным, производственным и социальным условиям.

**Акклиматизация** – процесс приспособления организма к новым климато-географическим условиям. Физиологическая акклиматизация состоит в выработке организмом приспособительных реакций, направленных на поддержание его нормальной жизнедеятельности.

**Активность** – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков.

**Антропометрические показатели** – степень выраженности антропометрических признаков: самантропометрические – длина и масса тела, диаметры, окружности (грудной клетки и др.); физиометрические показатели – жизненная емкость легких, ручная и станковая динамометрия и др.; соматоскопические – состояние опорно-двигательного аппарата (форма грудной клетки, позвоночника, ног, спины, развитие мускулатуры), степень жировых отложений и т.д.

**Антропометрический профиль** – графическое изображение результатов оценки показателей физического развития по стандартам.

**Аспект** - угол зрения, под которым рассматривается объект (предмет) исследования.

**Быстрота** – способности человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью – характеризуется увеличением подвижности нервных процессов, быстро следующих друг за другом, давая возможность быстрой смене сокращений и расслаблений мышц, направляя и координируя движения и уменьшая латентный (скрытый) период двигательной реакции.

**Восстановление** - процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к дорабочему состоянию.

**Врачебный контроль** - комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов.

**Выносливость** – способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая ее эффективности – характеризуется противостоянием организма человека утомлению.

**Гибкость** – это способность человека выполнять движения с большей амплитудой. Различают гибкость динамическую, статическую, активную и пассивную.

**Гиподинамия** (греч. – понижение плюс относящийся к силе) – пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения.

**Гипокинезия** (греч. – понижение плюс движение) – вынужденное уменьшение объема движений вследствие малой подвижности. Вызывает ряд болез-

ненных явлений.

**Гипоксия и гипероксия** (греч. hupo – приставка, означающая: 1) под, ниже; 2) понижение, уменьшение, недостаточность + лат. oxugenium – кислород) и гипероксия (греч. hyper – приставка, означающая: 1) над, сверх, сверху; 2) чрезмерное повышение, увеличение чего-либо + лат. oxugenium – кислород) – соответственно недостаточное и повышенное содержание кислорода в среде обитания, крови и тканях организма. То и другое явление существенным образом определяет реакции функциональных систем организма, обеспечивающих кислородный обмен.

**Гипотеза** - научное предположение, выдвигаемое для объяснения каких-либо явлений; предварительное суждение о закономерной (причинной) связи явлений, требующее проверки и доказательств; форма развития науки.

**Градация интенсивности физических нагрузок.** В зависимости от лучших индивидуальных результатов занимающихся можно определять и использовать на занятиях уровень градации интенсивности физической нагрузки на выносливость (малая, средняя, большая, предельная) в процентах по отношению ко времени и к скорости достигнутых при установлении личного рекорда на данной дистанции.

**Гомеостаз** (homestasis, греч. homois – подобный, сходный + stasis – стояние, неподвижность) – относительное динамическое постоянство внутренней среды и некоторых физиологических функций организма, обеспечивается сложной системой координированных приспособительных (адаптивных) механизмов, направленных на устранение или ограничение воздействия факторов внешней и внутренней среды организма.

**Двигательная активность** – понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Применительно к человеку это понятие обуславливается особенностями труда, быта и отдыха. Рост или снижение уровня двигательной активности связаны с естественной потребностью организма в оптимальном двигательном режиме. Чрезмерная мышечная работа (гипердинамик, гиперкинезия) приводит к переутомлению, перенапряжению и перетренированности; недостаточная (гиподинамия, гипокинезия) – к различного рода физической детренированности.

**Двигательное умение** - владение техникой действия, которое отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

**Двигательный навык** – такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью.

**Диагностика состояния здоровья** – краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного контроля после диспансеризации.

**Дипломная работа** – самостоятельная письменная квалификационная работа студентов по профилирующей дисциплине.

**Доклад** – форма предварительно подготовленного ответа по заданной те-



ме.

**ДЮКФП** – детско-юношеский клуб физической подготовки.

**ДЮСШ** – детско-юношеская спортивная школа.

**Закаливание** – повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха, воды.

**Здоровье** – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

**Здоровый образ жизни** – типичная совокупность форм и способов повседневной жизни культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

**Здоровый стиль** – определенный тип поведения личности или группы жизни людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонности культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях.

**Зоны физических нагрузок** – это режим нагрузки, ограниченный в выполнении упражнения какими-то показателями: физиологическими (пульс, частота дыхания, потребление кислорода, накопления лактата в крови и др.) или педагогическими (скорость, темп, усилия и др.).

**Исследование** – процесс и результат научной деятельности, направленной на получение новых, общественно значимых знаний.

**Курсовая работа** – обязательное письменное квалификационное исследование студентов, выполняемое по установленной учебным планом дисциплине и предполагающее самостоятельный поиск, переработку и представление научной информации теоретического характера.

**Ловкость** – координационная сложность усвоенного движения, точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик, изменение двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой.

**Максимальное потребление кислорода (МПК)** – показатель мышечной деятельности организма в аэробных (кислородных) условиях, т.е. максимальное количество кислорода, которое может быть доставлено в ткани за 1 мин при работе такой интенсивности, когда минутный кислородный запрос не превышает уровень кислородного потолка, т.е. функциональных возможностей организма в условиях достаточного поступления кислорода. Существенно отличается у тренированных и нетренированных лиц.

**Метаболизм** (metabolismus; греч. metabole – изменение, превращение) – обмен веществ в организме, совокупность процессов анаболизма (anabolismus; греч. anabole – подъем) – создания и превращения живой материи, и катаболизма (греч. catabole – сбрасывание вниз) – процессов распада тканевых, клеточ-

ных структур и сложных соединений для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности. В более узком смысле метаболизм – это промежуточные превращения определенных веществ (белков, жиров, углеводов и др.) внутри клеток с момента их поступления до образования конечных продуктов обмена веществ.

**Метод исследования** – способ научного познания действительности; способ применения старого знания для получения нового знания. Является орудием получения научных фактов.

**Методические принципы физического воспитания** – это принципы, которые выражают методические закономерности педагогического процесса и в силу этого обязательны при осуществлении образовательных и воспитательных задач: принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований.

**Методы физического воспитания** – это способы работы, преподавателя, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические.

**Мотивация выбора** – личная причина (обоснование) выбора каждым обучаемым систем физических упражнений для регулярных занятий.

**Номограмма** – график геометрических величин, применяемый при различных расчетах.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

**Объект исследования** – процесс или явление, порождающее проблемную ситуацию и избранное для изучения.

**Онтогенез** – индивидуальное развитие организма, охватывающее все изменения от рождения до окончания жизни. Рассматривается в единстве с филогенезом.

**Организм** – биологическая система любого живого существа. Организм человека – это высокоорганизованная биологическая система, обладающая всей совокупностью основных жизненных свойств, но характеризующаяся еще и способностью к самоорганизации, самообучению, восприятию, передаче и хранению информации; совершенствованию механизмов управления биологическими процессами через социальные факторы.

**Педагогический контроль** – процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физкультурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

**Переутомление** – накопление (кумуляция) утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др. Различают – начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое переутомление.

**Планирование оперативное** предусматривает достижение заданных характеристик двигательных действий, реакций функциональных систем организма при выполнении отдельных тренировочных заданий в соревновательных стартах, поединках, схватках и т.п.

**Предмет исследования** - все то, что находится в границах объекта исследования в определенном аспекте рассмотрения.

**Прикладные знания** – приобретаются в процессе регулярных занятий физической культурой, могут быть использованы в профессиональной деятельности.

**Прикладные виды спорта** – те виды (или их элементы), которые развивают, формируют профессионально-прикладные знания, психофизические и специальные качества, умения и навыки.

**Прикладные психические качества** – те качества личности, которые способствуют эффективному выполнению профессиональных видов работ. Могут быть сформированы и воспитаны в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом.

**Прикладные физические качества** – это те качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость), которые имеют наибольшее значение для качественного и эффективного выполнения конкретной профессиональной деятельности.

**Прикладные умения и навыки** необходимы в конкретной профессиональной деятельности, могут быть сформированы в процессе занятий определенными видами спорта.

**Принцип** - основное, исходное положение какой-либо теории, учения, науки.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка** – специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности (общепринятая аббревиатура – ППФП).

**Профессиональная направленность** физического воспитания – совокупность средств, форм, методов и приемов воспитательной деятельности в вузе, обеспечивающей формирование личности будущих специалистов.

**Психофизическая подготовка** – процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

**Работоспособность** – потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека. Может рассматриваться как максимальная, оптимальная, сниженная.

**Резистентность** (лат. *resistentia* – сопротивление, противодействие) – устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов среды, реализуемая на основе общебиологического принципа гомеостаза.

**Рекреация** – отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности.

**Релаксация** – состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок и др. Может быть непроизвольной (например, при отходе ко сну) и произвольной, вызванной путем принятия спокойной позы, представления состояния, обычно сопутствующего покою, расслаблению мышц, вовлеченных в различные виды активности.

**Рефлекс** (лат. reflexus – повернутый назад, отраженный) – ответная реакция организма на раздражение рецепторов, осуществляемая при посредстве центральной нервной системы. Рефлексы делятся на безусловные (врожденные) и условные (приобретенные в процессе жизнедеятельности), осуществляются с помощью рефлекторной дуги и образования так называемых временных связей механизма, взаимодействия различных корковых и подкорковых областей центральной нервной системы.

**Самоконтроль** – регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов. утомление

**Самооценка** – оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.

**Саморегуляция** – целесообразное функционирование активности личности в единстве ее энергетических, динамических и содержательно-смысловых составляющих.

**Самочувствие** – ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

**СДЮСШОР** – специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва.

**Сила** – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

**Система** – множество элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, образующих определенную целостность, единство.

**Спорт** – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

**Специальные прикладные качества** - способности человека противостоять специфическим воздействиям внешней среды (низкие и высокие температуры, укачивание, недостаточное парциальное давление кислорода в горах и др.).

**Социально-биологические основы физической культуры** – сопряженное понятие о принципах взаимодействия закономерностей социальных (общественных) и биологических (связанных с функциональными особенностями организма) в процессе овладения ценностями физической культуры.

**Социально-экологические факторы** – понятие о комплексном воздействии живой и неживой природы на организм человека в конкретных условиях окружающей среды, обитания, производственной деятельности и обществен-

ных отношений.

**Современные системы физических упражнений** – совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут комплексно или акцентировано содействовать укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей отдельных систем организма, изменению психического состояния, овладению отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками.

**Стратегия** спортивная - совокупность общих закономерностей подготовки спортсмена и ведения соревновательной борьбы. Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательной борьбы, а также формы, средства и способы достижения результата. Может относиться как к системе соревнований, так и к отдельному состязанию, турниру

**Стретчинг** – растягивание, включает в себя комплекс поз, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп. Для правильного выполнения упражнений стретчинга следует придерживаться следующих требований: прежде чем выполнить упражнение, надо знать, какую конкретную группу мышц оно помогает растягивать; при выполнении упражнений не следует пытаться скопировать движение более гибкого товарища, все движения должны находиться в определенных пределах, индивидуального диапазона подвижности суставов, вначале следует применять «легкий стрейчинг» при положении сустава в крайне разогнутом, согнутом, отведенном или приведенном положении не покачиваться, растягивать связки и мышцы только за счет статического давления, находясь в неподвижном состоянии; в процессе выполнения упражнений дышать спокойно и ритмично; при появлении острых болевых ощущений прекращать выполнение упражнений. Этот вид гимнастики широко используется как вспомогательное средство в различных видах спорта.

**Структура подготовленности занимающегося** - отдельные стороны подготовленности спортсмена, определяющие уровень спортивных достижений, а именно: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность.

**Суперкомпенсация** - это явление превышения исходного уровня в процессе восстановления после снижения, вызванного выполнением физической работы.

**Тактика** спортивная - совокупность приемов и средств, применяемая для достижения конкретно поставленной в соревнованиях цели и основанная на расчете реальных возможностей спортсмена и его соперников.

**Тест** – неспецифическое упражнение, выполнение которого тесно связано с основным упражнением или двигательным качеством.

**Техника** спортивная - система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее целесообразно приспособленная для решения основной спортивной задачи с наименьшей затратой сил и энергии в соответствии с его индивидуальными особенностями.

**Трудоспособность** – способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками.

**Туризм** – 1. Разнообразные по форме, содержанию и длительности путешествия, совершаемые в свободное от основной деятельности время. Один из видов активного отдыха. 2. Вид спорта, цель которого участие в походах, имеющих 4 категории сложности в зависимости от продолжительности похода в днях или километрах. Различают пешеходный, лыжный, горный, водный, конный, велосипедный, мотоциклетный, автомобильный туризм, спелеотуризм. Самым массовым является пешеходный туризм. Во время похода под влиянием активной мышечной работы и естественных природных факторов улучшается деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, повышается интенсивность процессов обмена веществ, кроме того, обилие впечатлений и положительные эмоции благотворно влияют на нервную систему.

**Усталость** – комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления и др.).

**Утомление** – временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями. Выделяют физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное утомление.

**Физиологическая и функциональная система организма** – под физиологической системой понимают наследственно закрепленную, регулирующую систему органов и тканей (кровообращения, дыхания, пищеварения и т.д.), которые функционируют в организме не изолированно, а во взаимодействии друг с другом. Функциональная система организма формируется в процессе его жизнедеятельности на наследственной и приобретенной основе с учетом интегральных нейрогуморальных механизмов регуляции и образует взаимосвязь органов, тканей, физиологических систем, обеспечивая в итоге достижение цели в определенном виде деятельности.

**Физическая культура** – часть общей культуры общества. Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности.

**Физическая культура личности** – характеризует качественное, системное и динамичное новообразование, определяющее ее образованность, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом стиле жизни.

**Физическая подготовленность** – процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности.

**Физические (двигательные) качества** – это определенные стороны двигательных способностей человека – сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности).

**Физическое воспитание** – педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

**Физическое образование** – приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества.

**Физическое развитие** – закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.

**Физическое совершенство** – процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

**Формы самостоятельных занятий** – система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная определенным их содержанием.

**Функциональная подготовленность** – результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечнососудистой, нервной и других систем организма.

**Функциональная проба** – дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма.

**Функциональное состояние** – интегральный комплекс характеристик тех качеств и свойств организма, которые прямо или косвенно определяют деятельность человека; системный ответ организма, обеспечивающий адекватность требованиям его деятельности или неадекватность (когда организм работает на излишне высоком уровне функционального напряжения).

**Ценности физической культуры** – значимые явления, предметы, процессы и результаты деятельности в сфере физической культуры, ориентация на которые стимулирует поведение и проявление физкультурно-спортивной активности.

**Эксперимент** – род опыта, имеющего целенаправленно исследовательский характер и проводимого в искусственных, воспроизводимых условиях путем их контролирующего изменения.

**Энергозатраты** при физической нагрузке – это количество энергии, израсходованное организмом за определенный промежуток времени во время работы.

## 8. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

*Основная:*

1. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебное пособие для вузов / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка. - М. : Академия, 2005.

*Дополнительная:*

1. Викулов, А. Д. Плавание: учебное пособие для ВУЗов / А. Д. Викулов. – М.: Владос-Пресс, 2004.
2. Водные виды спорта: учебник для ВУЗов / ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2003.
3. Гимнастика: учебник / ред. М. Л. Журавина. – М.: Академия, 2005.
4. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету Физическая культура: учебное пособие для вузов / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М.: Академия, 2008
5. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для вузов / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М.: Академия, 2007
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М.: Academia, 2006.
7. Жуков, М. Н. Подвижные игры: учебник для ВУЗов / М. Н. Жуков. – М.: Академия, 2004.
8. Захаров, П. Я. Лыжный спорт и методика преподавания / П. Я. Захаров. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010.
9. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методика воспитания / В. М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009.
10. Казаков, С. В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник: энциклопедический справочник / С. В. Казаков. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004
11. Лахов, В. И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: учебно-методическое пособие / В. И. Лахов. – М.: Советский спорт, 2004.
12. Лукьяненко, В. П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе: монография / В. П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2008.
13. Макаров, А. Г. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам : учебное пособие / А. Г. Макаров, С.Г. Сорокин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2008.
14. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2005.
15. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для ВУЗов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др. – М.: Академия, 2005.
16. Осинцев, В. В. Лыжная подготовка в школе: 1-11 класс : методическое пособие / В. В. Осинцев. – М.: Владос-Пресс, 2001.
17. Ривкин, Е. Ю. Организация туристической работы со школьниками: практическое пособие / Е.Ю. Ривкин. – М.: АРКТИ, 2001.
18. Селедцов, Н. Г. В помощь туристу (Картосхематический материал Республики Алтай и некоторые примечательные памятники природы) / Н.Г. Селедцов, Н.Е. Шpileкова. - Горно-Алтайск: А.Орехов, 2000.
19. Смирнов, А. А. Искусство и основные принципы смазки лыж: Учеб. Пособие / А. А. Смирнов. - М.: Физкультура и спорт, 2006.



20. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник / ред. Ю. Д. Железняк, ред. Л. М. Ю.М.Портнов, ред. В. П. Савин [и др.]. – М.: Академия, 2007.

21. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004.

22. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков ; ред. В. А. Таймызов. – М.: Советский спорт, 2008.

## 9. ПЛАН ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

№ п/п	темы	кол-во часов	формы отчетности	сроки
1.	Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» в системе высшего профессионального физкультурного образования	2	Индивидуальная беседа	сентябрь
2.	Интегрирующая роль педагогического физкультурно-спортивного совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре	2	Индивидуальная беседа	сентябрь
3.	Спорт: типы, виды, функции. Спорт в системе физкультурного образования: общего и профессионального	4	Реферат	ноябрь
4.	Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов	16	Составить положение о соревнованиях, судейские семинары	сентябрь, февраль
5.	Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Тренировочные средства в решении задач физического воспитания	24	Участие в соревнованиях различного уровня	в течении учебного года
6.	Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь	30	Участие в соревнованиях различного уровня	в течении учебного года
7.	Спортивная техника. Классификация техники. Технология обучения. Совершенствование навыков	34	Ведение дневника тренировки спортсмена	в течении учебного года
8.	Стратегия и тактика. Классификация тактики. Технология обучения. Совершенствование навыков	26	Ведение дневника тренировки спортсмена	в течении учебного года
9.	Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки с учетом специ-	64	Ведение дневника тренировки спортсмена	в течении учебного года

	фики вида спорта			
10.	Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте	10	Реферат	ноябрь
11.	Научная и методическая работа студентов	12	Проведение исследований в рамках написания курсовых и дипломных работ	апрель, октябрь,
12.	Работа по спорту в общеобразовательной, спортивной школе, училище олимпийского резерва, детско-юношеском клубе физической подготовки	10	Составление конспекта тренировочного занятия	апрель
13.	Особенности многолетней подготовки спортсменов. Специфика задач, содержания, методики тренировки на отдельных этапах	18	Составление плана графика годичного цикла спортивной тренировки	сентябрь
14.	Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (на материале избранного вида спорта)	8	Проведение тестирования среди групп начальной подготовки	апрель, октябрь
15.	Управление процессом подготовки спортсменов	20	Составление группового и индивидуального годичного и месячного плана подготовки по избранному виду спорта	сентябрь
16.	Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту (на основе избранного физкультурно-спортивного вида)	40	Выполнений спортивного разряда и судейской категории по избранному виду спорта,	в течении учебного года
	<b>Всего</b>	<b>320</b>		

Задания для самостоятельной работы студентов складываются из трех основных разделов: первый – подготовка ко всем видам занятий по курсу ПФСС (лекции, лабораторные занятия, учебная практика); второй – по «технологической линии» деятельности преподавателя, тренера в процессе многолетней подготовки спортсменов, в комплексе создающих целостное представление о профессиональной деятельности специалиста физической культуры и спорта; третий – на основе занятий в спортивной секции, по физической и технико-тактической подготовке, направленные на повышение уровня личной спортивной подготовленности.

Предусматриваются задания с направленностью на подготовку к итоговому экзамену по ПФСС (10 семестр). Задания разрабатываются на основе всего курса ПФСС в интегрированном аспекте и в связи с профессиональной дея-

тельностью педагога по физической культуре и спорту.

*Первый год (5-6 семестр).*

Составление и ведение собственного дневника тренировки спортсмена.

Работа с литературными источниками: изучение оборудования и инвентаря; техники и тактики вида спорта, применяемых упражнений; изучение правил и методики судейства. Систематизация и обобщение собранных данных, составление картотеки.

Разбор, изучение документов: протоколов соревнований, протоколов наблюдений на соревнованиях; индивидуальных и коллективных планов тренировки, дневников спортсменов. Просмотр наглядных и учебных пособий, кинофильмов, видеофильмов и телепередач. Просмотр и записи на соревнованиях. Фиксирование данных, оформление записей, схем, таблиц по пройденным разделам программы.

Участие в изготовлении тренажерных устройств и тренировочных приспособлений, в строительстве спортивных сооружений в вузе, школе, спортивной школе, внешкольных учреждениях. Выполнение заданий по физической, технико-тактической подготовке, исправление ошибок, повышение уровня практической физкультурно-спортивной подготовленности.

Участие в проведении соревнований в вузе, школе, спортивной школе, судейство соревнований по физической и технической подготовке по виду спорта.

*Второй год (7-8 семестр).*

Составление и ведение собственного дневника тренировки спортсмена, фиксирование «информации спортсмена», обобщение, анализ, уточнение тренировочных программ.

Работа с литературными источниками: аннотирование, реферирование отдельных тем, систематизация и обобщение собранной информации.

Разбор, изучение документов соревнований и тренировки, обобщение и анализ полученной информации. Работа с программными документами, составление различных материалов для работы со спортсменами (индивидуальные занятия и пр.). Просмотр кино-, видеоматериалов, анализ и обобщение.

Самостоятельное конструирование, изготовление тренажерных устройств и приспособлений для тренировочных занятий.

Выполнение практических заданий по физической, технической и тактической подготовке.

Сбор и обработка данных по теме курсовой работы, выполнение заданий по физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Участие в проведении соревнований районного и городского масштаба.

*Третий год (9-10 семестр).*

Составление и ведение собственного дневника тренировки спортсмена. Анализ «информации спортсмена» (по собственному дневнику) за прошедшие два года обучения, разработка и коррективы на текущий сезон.

Литературное оформление различных заданий.

Разработка документов планирования и контроля работы со спортсменами

в различных организационных формах.

Разработка документов, организация и проведение соревнований (различные варианты).

Работа с демонстрационной аппаратурой, наглядными пособиями, изготовление наглядных пособий и их использование в процессе учебной практики.

Сбор и обработка данных по теме дипломной работы, выполнение заданий по физической, технико-тактической и теоретической подготовке. Участие в организации и проведении соревнований различного уровня.

### **9.1 Примерные рекомендации по выполнению плана самостоятельной работы**

1. При подготовке к индивидуальным беседам по темам *«Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» в системе высшего профессионального физкультурного образования», «Интегрирующая роль педагогического физкультурно-спортивного совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре»* следует ответить на вопросы: «какова роль ПФСС в профессиональной подготовке студентов по физкультурным специальностям?»; «расскажите о взаимосвязи ПФСС с дисциплинами предметной подготовки?»; «дайте характеристику дисциплины ПФСС».

2. При подготовке и написанию реферата необходимо воспользоваться методическими рекомендациями.

3. При ведении дневника спортсмена воспользоваться методическими рекомендациями.

4. При составлении конспекта тренировочного занятия воспользоваться методическими рекомендациями.

5. При составлении план-графика годового цикла спортивной тренировки воспользоваться методическими рекомендациями.

6. При составлении группового годового и месячного плана подготовки по избранному виду спорта воспользоваться методическими рекомендациями.

7. При составлении положения о соревнованиях воспользоваться методическими рекомендациями.

## **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Приступая к изучению дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», студенты должны ознакомиться с учебной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ГАГУ. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на понятия, формулировки, термины, раскрывающие со-

держание тех или иных явлений и процессов, практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчёркивающие особую важность. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных вопросов и т.п.

В ходе подготовки к лабораторным занятиям учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нём соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Готовясь к индивидуальной беседе или реферату, обращаться за методической помощью к преподавателю.

*Рекомендации по работе с литературой и другими источниками:* применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (составить конспект тренировочного занятия, разработать план-графика годового цикла спортивной тренировки, группового годового и месячного плана подготовки по избранному виду спорта, ведение дневника тренировки спортсмена и др.).

### **10.1 Методические рекомендации по подготовке и написанию реферата**

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

**Реферат** (лат.) - 1) доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников;

2) изложение содержания научной работы, книги, статьи.

В учебной практике реферат рассматривается, как правило, в первом значении.

Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу.

Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

## 1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Горно-Алтайский государственный университет» Кафедра теории и методики физической культуры и спорта
РЕФЕРАТ (название темы)
Выполнил: студент 000 гр. Иванов Иван Иванович Научный руководитель: ст. преподаватель Петров П.П.
Горно-Алтайск – 20____

**2. Содержание** (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

### 3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

### 4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

### 5. Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

### 6. Список использованной литературы:

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на кото-

рую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

## **7. Приложения.**

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

### ***Требования к оформлению текстового материала***

Реферат должен быть отпечатан на пишущей машинке через два или принтере через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 210х297 мм с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее - 20, правое - 10, левое - 30 мм. Каждая строка должна содержать не более 60-65 знаков, включая межсловные интервалы, шрифт – 14. Объем реферата не должен превышать 30 и быть не менее 12 страниц машинописного текста.

Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист (нумерация на ней не ставится), второй – оглавление. Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов – строчными. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста тремя интервалами; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ 5 печатных знаков.

### **Оформление ссылок на источники.**

Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры.

Постраничный вариант: в нижней части страницы (под основным текстом) под соответствующим номером сноски указываются выходные данные источника.

Внутристраничный вариант: в тексте работы после приведенной цитаты в скобках указывается номер источника по общему библиографическому списку и номер (а) использованной (ых) страниц.

Работа по библиографическому поиску.

Как правило, при подготовке реферата используются следующие группы источников: словари, справочники; монографии, сборники, научные доклады на конференциях, симпозиумах, энциклопедии и т. д.; газетные и журнальные статьи, в которых приводятся новые данные науки и фактологический материал. В них - расшифровка терминов, понятий, история вопроса, анализируются различные точки зрения на проблему и т. д.

По мере изучения литературы на отдельных листах делаются краткие выписки наиболее важных положений, затем они распределяются по вопросам плана. Очень важно, чтобы было раскрыто основное содержание каждого подвопроса и всего вопроса в целом.

После того, как реферат готов, необходимо внимательно его прочитать,

сделав необходимые дополнения и поправки, устранить повторение мыслей, выправить текст.

Оформление реферата целесообразнее выполнять на компьютере с использованием современных текстовых и графических редакторов, электронных таблиц.

### **Библиографическое описание научно-методической литературы в списке**

В список литературы входят различные источники, описание которых имеет свою специфику. Ниже приведены некоторые примеры.

#### **1) Описание книг, монографий, учебников и учебных пособий:**

1. Веретенникова, Л. К. Подготовка будущего учителя к формированию творческого потенциала школьника: Монография / Л.К. Веретенникова.–Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996. – 134 с.

2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М., 1982. – 280 с.

3. Крутецкий, В. А. Психология подростка / В.А. Крутецкий, Н.С.Лукин. – М.: Прсвещение, 1995. – 316 .

4. Петров, П. К. Гимнастика в школе: Учеб. пособие / П.К. Петров. – Ижевск, 1996. – 460с.

#### **2) Описание статей из журналов:**

1. Столяров, В. И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи / В.И.Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №4. – С. 13-20.

2. Столяров, В. И. философско-культурологический анализ физической культуры / В.И. Столяров // Вопросы философии. – 1988. - № 4. – С. 78-91.

#### **3) Описание статей из сборников научных трудов и тезисов докладов:**

1. Иванов, И. И. Педагогическая деятельность и контроль за физическим состоянием / И.И. Иванов // Программированное обучение и компьютеризация в учебно-тренировочном процессе: Межвуз. сб. науч. трудов. – Ижевск, 1996. – С. 23-39.

2. Жданов, Ю. Д. Требования к специалистам физической культуры и спорта / Ю.Д. Жданов // Новые направления в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта и оздоровительной работе с населением: Тезисы докладов Международной научно-практической конференции, посвященной 50-летию образования факультета физической культуры (ФФК). – Ижевск, 1999. – С. 13-46.

#### **4) Описание авторефератов диссертаций:**

1. Райзих, А. А. Средства и методы физической культуры в социальном воспитании подростков 14-15 лет, проживающих в сельской местности: Автореф. дисс... канд. пед. наук / А.А. Райзих; Омск.гос.ун-т ФК – Омск., 1997. – 24 с.

Не позже чем за две недели до намеченного срока, реферат представляется на рецензию научному руководителю.

В целом работа над рефератом позволяет студентам овладеть очень важ-



ными для исследователя умениями, а именно: научиться работать с научным текстом, выделять в нем главное, существенное, формулировать как свои, так и чужие высказывания, логично выстраивать и систематизировать изученный материал.

## 10.2 Методические рекомендации по ведению дневника спортсмена

Каждый студент занимающийся в спортивной секции обязан вести дневник тренировки, в котором фиксируются дата, время и продолжительность занятия; его содержание, дозировка тренировочной нагрузки; спортивные результаты, показанные на соревнованиях. В дневнике записывается, как соблюдаются режим, восстановительные мероприятия. В дневник вносятся результаты выполнения контрольных испытаний (тестов). Данные врачебного контроля позволяют судить о динамике тренированности и оценивать, как воздействует применяемая система тренировки на здоровье спортсменов.

В дневнике спортсмена должны быть следующие разделы: содержание учебно-тренировочного процесса, результаты участия в соревнованиях, результаты контрольных испытаний, данные врачебных обследований, отчет о тренировке за определенный период времени.

Дневник нужно вести аккуратно, после каждого тренировочного занятия, соревнования и иной деятельности вносить записи.

В качестве примера далее приводится один из вариантов дневника тренировки спортсмена.

### Дневник тренировки спортсмена

_____	(фамилия, имя, отчество)
_____	(учебная группа)
Отделение _____	(спортивная специализация)
Спортивная школа _____	(населенный пункт)
Тренер _____	(фамилия, имя, отчество)

### Содержание тренировочного процесса

Дата, время	Содержание тренировочного занятия	Объем	Интенсивность	Методы	Самочувствие	Указания тренера	Примечания

Итого за неделю: количество тренировочных дней, количество тренировочных часов, средства тренировки и их объем (кг, км, м, ч, сек, т, количество повторений), объем и интенсивность тренировочной нагрузки в главных (специфических) и вспомогательных (неспецифических) средствах, методы тренировки (в %), восстановительные мероприятия.

### Результаты участия в соревнованиях

№ пп	Название соревнований	Вид соревновательной	Занятое место	Спортивно-технический	Условия соревнований и ход	Недостатки в подготовленности	Выводы
------	-----------------------	----------------------	---------------	-----------------------	----------------------------	-------------------------------	--------

		деятельности		результат (выполненный разряд, звание)	соревновательной борьбы		

### Результаты контрольных испытаний

Дата	Раздел подготовки	Контрольные испытания	Результат
	Физическая	1. 2. 3.	
	Тактическая	1. 2. 3.	
	Техническая	1. 2. 3.	

### 10.3 Методические рекомендации по составлению конспекта тренировочного занятия

Конспект является учебным документом, в котором записана программа проведения предстоящего занятия. Он должен быть написан разборчиво и аккуратно.

Все записи в конспекте нужно делать подробно, соблюдая существующие терминологические требования, дополняя словесное изложение рисунками или схемами.

Особенно тщательно должны быть сформулированы задачи работы, указываемые перед раскрытием содержания занятия. При этом необходимо предусмотреть не только образовательные, но и оздоровительные и воспитательные задачи. Все задачи должны быть конкретными и реальными – точно определяющими все, что намечается достигнуть и может быть достигнуто именно на данном занятии.

Учебный материал должен быть изложен строго последовательно в том порядке, в каком будет даваться на занятии. Необходимо отчетливо выделять составные части занятия и избегать формального распределения упражнений по этим частям.

Содержание подготовительной части должно быть подчинено содержанию основной его части. Поэтому правильное определение конкретных задач и средств подготовительной части может быть обеспечено лишь после того, как установлено содержание основной части.

Содержание основной части должно обеспечивать достаточное разнообразие влияний применяемых упражнений на занимающихся.

**Образовательные и оздоровительные задачи** должны быть намечены и распределены в занятии так, чтобы имелось достаточно времени для полноценного выполнения обучающимися всех намеченных заданий.

В целом все упражнения решают задачи разносторонней физической и квалифицированной технической и тактической подготовки обучающихся. Существует определенная последовательность и преемственность этих упражне-

ний:

- повышение физической подготовленности, воспитание специальных качеств (быстроты простой и сложной двигательной реакции, силы, скорости, общей и специальной выносливости, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств);

- изучение и совершенствование спортивной техники;
- изучение и совершенствование тактических действий;
- упражнения на гибкость.

**Воспитательные задачи** большей частью необходимо связывать с решением оздоровительных и образовательных задач, а, следовательно, и с использованием соответствующих упражнений. Для каждого занятия необходимо определить моменты нравственного, эстетического и трудового воспитания и направленного развития двигательных качеств.

Полное изложение заключительной части обязательно. Особенно важно предусмотреть в ней формы подведения итогов учебной деятельности (краткие указания, замечания и выводы, задания) и поведения учащихся. Но это не исключает внесения в тренировочное занятие, в случае необходимости, нескольких целесообразных изменений и дополнений.

Все упражнения, как основные, так и их варианты, должны излагаться достаточно полно, с указанием исходных положений и последовательным расчлененным перечнем составляющих их действий (по разделениям).

Дозировка упражнений должна быть указана достаточно полно, всесторонне, с учетом всех существенных в каждом отдельном случае условий обеспечения надлежащей интенсивности, объема нагрузки (указывая количество повторений, темп, общую продолжительность интервалов отдыха и др.)

Обязательно должны быть изложены организационно-методические указания (ОМУ).

В этой части конспекта должна быть определена, прежде всего, форма организации занимающихся для работы и ее порядок (фронтально, в группах, поточно или небольшими звеньями, индивидуально, одновременно, поочередно, попеременно; по сигналу или самостоятельно, отдельно или поточно и т. п.).

Здесь же должны быть указаны способы подготовки мест для занятий, приемы раздачи и сбора инвентаря и т.п. В этой же части непременно должны быть названы намечаемые методы и методические приемы обучения и воспитания, а также определены конкретные их сочетания; намечаются моменты и способы текущей проверки и оценки учебной работы и успеваемости занимающихся, а также содержания домашних заданий.

### **Примерные указания к содержанию конспекта**

Необходимо поставить конкретные задачи, раскрыть их содержание с дозировкой и методическими указаниями.

#### **Задачи тренировочного занятия:**

1. Обучать или совершенствовать.
2. Развивать и содействовать развитию физических качеств.
3. Воспитывать.

1. Инвентарь:
2. Место проведения:
3. Время проведения:

содержание	дозировка	Организационно-методические указания
<b>1. Подготовительная часть</b> <u>Записываются:</u> построение, соотношение задач занятия, описание общеразвивающих упражнений и т.д.	Время, количество раз, круги, расстояние	<u>Записывается:</u> на что обратить внимание, Методы и приемы используемые на занятии.
<b>2. Основная часть</b> <u>Записываются:</u> ОФП, СФП, технико-тактические действия и др.	Время, количество раз, круги, расстояние	<u>Записываются:</u> типичные ошибки, способы исправления ошибок. Методы и приемы используемые на занятии.
<b>1. Заключительная часть</b> <u>Записывается:</u> построение, подведение итогов занятий.	Время, количество раз, круги, расстояние	<u>Записывается:</u> Методы и приемы используемые на занятии.

#### 10.4 Методические рекомендации по составлению плана-графика годичного цикла тренировки

План-график годичного цикла спортивной тренировки является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годичного цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Ниже дан примерный план-график на год.

#### Фрагмент графика тренировочного процесса по волейболу по недельным циклам учебно-тренировочной группы ДЮСШ (первый год обучения, 12-14 лет)

Наименование разделов	Всего в году, ч	Первый год обучения (1-й курс)																							
		Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1. Теоретическая подготовка	26	-	-	-	2	-	-	-	-	1	1	1	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-
2. Общая физическая подготовка	129	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	1	1	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
3. Специальная физическая подготовка	109	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4. Техническая подготовка:	134																								
а) техника нападения	70	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	-	2	1	2	2	1	-	2	1	2	1
б) техника защиты	64	1		1	-	1	1	1	1	1	1	-	2	1	1	1	2	1	1	-	1	1	2	1	2
5. Тактическая подготовка:	77																								
а) тактика нападения	39	-	1	-	-	1	-	1	-	1	1	-	1	-	-	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1
б) тактика защиты	38	-	-	-	1	-	1	-	1	-	-	1	-	1	1	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
6. Интегральная подготовка	91	-	-	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	3	1	1	1	1
7. Инструкторская и судейская практика	14																						1	1	1



VII		
VIII		

#### IV. Распределение соревнований, тренировочных занятий и дней отдыха

Показатели	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Количество соревнований												
Количество дней соревнований												
Количество тренировочных занятий												

#### V. Контрольные нормативы

Перечень контрольных испытаний	Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период

#### VI. Спортивно-технические показатели (спортивные результаты)

Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период

#### VII. Педагогический и врачебный контроль

#### VIII. Места занятий, оборудование и спортивный инвентарь

*Месячный рабочий план* определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (на месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годового цикла спортивной тренировки. В нем в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждого тренировочного занятия.

#### Групповой месячный план тренировки

Группа \_\_\_\_\_ Тренер \_\_\_\_\_

Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Числа месяца			Суммарный объем в месяце
		1	2	3	

#### Индивидуальный месячный план тренировки

Спортсмен \_\_\_\_\_ Тренер \_\_\_\_\_

Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Числа месяца					Суммарный объем в месячном цикле
		1	2	3	4	5 и т.д.	

### 10.6 Методические рекомендации по составлению положения о соревнованиях

Положение о соревнованиях является основным документом, регламентирующим условия и порядок проведения соревнования. Отдельные разделы положения должны быть тщательно продуманы и подробно изложены. Ни один пункт положения не должен вызывать никаких сомнений или различных толко-

ваний.

Положение составляется на основании календарного плана и правил соревнований по виду спорта и рассылается участвующим организациям заранее, не позднее чем за месяц до проведения соревнований, а для соревнований всероссийского и республиканского масштаба - за 3 месяца.

Перед организацией и проведением соревнований нужно продумать следующие моменты: 1. Цель и уровень планируемых соревнований (масштаб соревнований, состав участников). 2. Кто проводит данные соревнования (организации, участвующие в проведении). 3. Возможные условия проведения соревнований. 4. Финансирование (бюджет, спонсоры).

### **Разделы положения**

1. Цели и задачи - указываются основные цели данного мероприятия и задачи, которые раскрывают их реализацию. Данный раздел является одним из главных, т.к., исходя из поставленных целей, определяется программа соревнований, условия проведения, требования к участникам и судьям, материальному и финансовому обеспечению, экологические требования.

2. Место и сроки проведения - указываются точные сроки, место проведения, время работы мандатной комиссии. При необходимости указывается схема подъезда к месту соревнований.

3. Руководство проведением - указываются организации, осуществляющие общее руководство, и организация, осуществляющая непосредственное проведение соревнований, а также оргкомитет, главная судейская коллегия, фамилия, имя, отчество, судейская категория главного судьи соревнований.

4. Судейская коллегия указываются основные судьи: главный судья, заместитель главного судьи, секретарь соревнований и др.

5. Участники соревнований и требования к ним - указываются требования к командам и участникам:

- по административному признаку, исходя из установленных принципов проведения и статуса (например, для Всероссийских Чемпионатов - сборные команды Федераций областей, краев, республик, входящих в состав России);

- по количественному составу команды, в том числе требования к полу участников, число запасных участников, представитель, тренер (обязательно) и судья соответствующей категории (при необходимости).

- по возрасту и спортивной квалификации участников, согласно требованиям, предъявляемым к участникам соревнований;

- разрешение врача, свидетельство о рождении, паспорт и т.д.

6. Программа и условия проведения соревнований. Перечисляются все виды, включенные в программу соревнований, по всем возрастным группам и для всех коллективов, а также распределение видов (дистанций) по дням. В случае большого количества участников следует предусмотреть групповую жеребьевку и указать порядок распределения участников по группам. Дополнительно указывается время проведения совещаний с представителями команд, время работы различных служб (мандатной комиссии, технической комиссии и т.д.), время открытия и закрытия соревнований.

7. Порядок и сроки подачи заявок - указываются порядок и сроки подачи предварительных заявок, которые подаются не позднее чем за 1 месяц до начала соревнований (для Всероссийского масштаба) в оргкомитет по указанному адресу. Именные заявки по установленной форме подаются в мандатную комиссию на месте соревнований во время ее работы. Необходимо указать, какие документы на каждого члена команды предъявляются в мандатную комиссию.

8. Подведение итогов. Предельно ясно и четко указывается состав команды и число зачетных участников по отдельным видам, условия подведения итоговых командных результатов.

9. Условия приема участников - указываются условия приема команд. В том числе условия проживания участников, приготовления пищи, экологические и специфические требования.

10. Награждение - награждение призеров производится по видам соревнований, при этом участники награждаются грамотами, а команды дипломами. В чемпионатах, как правило, призеры награждаются и медалями. Грамотой дополнительно может награждаться и тренер команды.

11. Финансирование - указываются источники финансирования, которые могут состоять из бюджетных средств, стартовых и спонсорских взносов, при этом необходимо учитывать, что бюджетные статьи не должны дублироваться с другими источниками. При безналичных расчетах указываются реквизиты банка для перечисления и пример платежного поручения.

## **11. Примерная тематика рефератов и курсовых работ**

1. Физическая подготовка в процессе формирования спортсмена в избранном виде спорта.

2. Специфика физической подготовки в соответствии с особенностями вида спорта.

3. Направленность тренировочного воздействия в избранном виде спорта.

4. Факторы, обуславливающие эффективность работы педагога по физической культуре, тренера по виду спорта.

5. Прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

6. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы.

7. Спортивная ориентация и отбор в избранном виде спорта: организация, методика.

8. Оценки эффективности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

9. Особенности планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетней подготовки в избранном виде спорта.

10. Комплексный контроль как функция управления в избранном виде спорта.

11. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов.

12. Возрастная методика подготовки в избранном виде спорта.



13. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке спортсменов в избранном виде спорта.
14. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
15. Планирование тренировочных нагрузок в избранном виде спорта.
16. Средства восстановления в спорте: педагогические, психологические, медико-биологические.
17. Научные и методические разработки в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта.
18. Особенности организации учебно-тренировочной работы в спортивных школах (ДЮСШ, СДЮШОР, ДЮКФП).
19. Тренировочные и спортивные нагрузки в процессе многолетней подготовки в избранном виде спорта.
20. Основные этапы многолетней спортивной подготовки в избранном виде спорта.
21. Прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
22. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы
23. Спортивная ориентация и отбор в избранном виде спорта: организация, методика.
24. Оценки эффективности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
25. Особенности планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем подготовке в избранном виде спорта.
26. Комплексный контроль как функция управления в избранном виде спорта.
27. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов.
28. Интегративная подготовка в избранном виде спорта.
29. Возрастная методика подготовки в избранном виде спорта.
30. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке спортсменов в избранном виде спорта.
31. Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека.
32. Основные принципы и закономерности современной спортивной тренировки.
33. Специфика построения тренировочного процесса с учетом специфики избранного вида спорта.
34. Технология обучения технике спортивных двигательных действий в избранном виде спорта.
35. Совершенствование спортивного технического мастерства в избранном виде спорта
36. Технология обучения тактике в избранном виде спорта.
37. Тактическая подготовка в избранном виде спорта: задачи, средства, методы.

38. Физическая подготовка в процессе формирования спортсмена в избранном виде спорта.

39. Специфика физической подготовки в соответствии с особенностями вида спорта.

40. Интегративная подготовка в избранном виде спорта.

41. Содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов.

## **12. Контрольно-измерительные материалы**

### **12.1 Требования к зачетным мероприятиям**

*Первый год:*

1. По теоретическому курсу – знания в объеме программы.

2. Знать состав технико-тактических действий спортсмена в избранном виде спорта.

3. Уметь выполнить изученные упражнения по основным разделам (техническая, тактическая, физическая подготовка).

4. Знать правила соревнований.

5. Участвовать в соревнованиях, показать результат, превышающий тот, который был при поступлении в вуз.

6. Уметь осуществлять практическое судейство. Знать и уметь подготовить документацию.

*Второй год:*

1. По теоретическому курсу – знания в объеме программы.

2. Уметь выполнить изученные упражнения по программе 1 года обучения.

3. Знать состав средств и методов тренировки спортсмена (по программе двух лет обучения).

4. Знать правила соревнований и методику судейства.

5. Уметь практически осуществлять выполнение функций членов судейской бригады.

6. Участвовать в соревнованиях, показать результат, превышающий результат прошлого года.

7. Знать основные методы исследований в виде спорта.

*Третий год:*

Строятся на основе анализа выполнения зачетных требований на предыдущих этапах обучения.

1. По теоретическому курсу – знания в объеме программы.

2. Уметь выполнить изученные упражнения по программе третьего года обучения.

3. Знать содержание деятельности тренера по всей «технологической линии» многолетней подготовки спортсменов.

4. Знать и владеть практическими навыками организации и проведения соревнований по виду спорта.

5. Участвовать в соревнованиях, показать результат, превышающий результат прошлого года.

6. Уметь осуществлять практическое судейство соревнований в масштабе региона.

7. Знать и уметь ставить задачи исследования в виде спорта, выбрать и применить методы исследования, обработать данные при помощи вычислительной техники.

## **12.2 Требования спортивной подготовки**

*Первый год.*

1. Подтвердить требования спортивной классификации по разряду, который имел студент при поступлении в вуз.

2. Для не имеющих спортивного разряда подготовиться по программе 3 разряда по избранному виду спорта.

3. Освоить навыки помощника судьи по спорту.

*Второй год.*

1. Подтвердить требования имеющегося разряда и готовиться по более высокому разряду.

2. Для не имеющих спортивного разряда – выполнить 3 спортивный разряд.

3. Выполнить требования категории «Юный судья»

*Третий год.*

1. Выполнить более высокий разряд (для имеющих 3 разряд выполнить второй, для второразрядника – выступить по программе первого и т.д.). Освоить требования 3 разряда по «смежному» виду спорта

2. Для не имеющих спортивного разряда – выполнить 3 спортивный разряд.

3. Выполнить требования 3-ей судейской категории по избранному виду спорта.

## **12.3 Примерный перечень вопросов к зачету**

### **5 семестр**

1. Интегративный характер и место ПФСС в комплексе дисциплин предметной подготовки.

2. Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре, тренера по виду спорта.

3. Педагог по физической культуре, тренер по виду спорта как профессии педагогического профиля, факторы, обуславливающие эффективность их работы.

4. Требования к профессиональной деятельности современного педагога и тренера. Соответствие человека требованиям этой профессии.

5. Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта. Развитие положительных качеств и руководство самовоспитанием обучаю-

щихся.

6. Методы работы со спортсменами.

7. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств.

8. Овладение системой профессионально значимых двигательных действий и повышение спортивных достижений.

9. Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека.

10. Типы и виды спорта.

11. Функции спорта в обществе.

12. Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации».

13. Тенденция профессионализации спорта высших достижений, ее особенности в коммерческом спорте (зрелищном спортивном бизнесе) и в любительском спорте.

14. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях.

15. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.

### **7 семестр**

1. Что такое спортивная техника, каковы её характеристика и критерии эффективности?

2. Что такое спортивная стратегия и тактика, каковы её характеристика и критерии эффективности?

3. Что такое физические способности и координационная подготовка?

4. Характеристика техники (на примере избранного вида спорта).

5. Классификация техники в избранном виде спорта.

6. Физическая подготовка: общая и специальная.

7. Задачи, средства, методы тактической подготовки.

8. Структура обучения спортивной технике, средства и методы на различных этапах подготовки.

9. Определение понятий: сила, быстрота, скоростно-силовые качества, гибкость, координационные способности.

10. Формы проявления физических качеств в связи со спецификой спорта.

11. Средства и методы развития физических качеств.

12. Определение понятий: утомление, восстановление, суперкомпенсация.

13. Питание спортсменов в соответствии со спецификой спорта.

14. Средства восстановления в спорте.

15. Медико-биологические средства восстановления.

16. Психологические средства восстановления.

17. Педагогические средства восстановления.

18. Средства восстановления в спорте.

19. Определение фаз восстановления по данным ЧСС.

20. Применение фармакологических средств восстановления.

### **9 семестр**

1. На какие три условно взаимосвязанные составляющие можно разделить

процесс подготовки спортсменов?

2. Из каких составляющих компонентов состоит структура тренировки?
3. Перечислите временные масштабы тренировочного процесса?
4. Какие методические положения входят в основу многолетнего процесса тренировки и соревнований спортсмена?
5. Какие факторы учитываются для рационального построения многолетней спортивной тренировки?
6. Какова продолжительность подготовки спортсменов в связи со спецификой видов спорта?
7. Обоснуйте необходимость и целесообразность начала специализированных занятий спортом в детском возрасте и приведите пример на избранном виде спорта?
8. Какие внешние признаки характерны для микроциклов?
9. Назовите типы мезоциклов и охарактеризуйте их?
10. Какие внешние признаки характерны для мезоциклов?
11. Дайте определение микроциклу, мезоциклу, макроциклу?
12. Как строятся тренировки в макроциклах?
13. Назовите варианты построения подготовки в годичном цикле?
14. Какие функции выполняют соревновательный, подготовительный, переходный периоды?
15. Что такое спортивный отбор, спортивная ориентация?
16. Перечислите и охарактеризуйте ступени спортивного отбора?
17. На чем основывается комплекс признаков имеющих высокую прогностическую значимость?
18. Расскажите как происходит организация спортивного отбора?
19. Расскажите о методах спортивного отбора?
20. Каков возраст начала занятий в различных видах спорта?

## **12.4 Примерный перечень вопросов к экзамену**

### **6 семестр**

1. Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре, тренера по виду спорта.
2. Требования к профессиональной деятельности современного педагога и тренера.
3. Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта.
4. Методы работы со спортсменами.
5. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств.
6. Овладение системой профессионально значимых двигательных действий и повышение спортивных достижений.
7. Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека. Типы и виды спор-

та.

8. Функции спорта в обществе.
9. Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации».
10. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях.
11. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.
12. Соревнования и соревновательная деятельность.
13. Классификация соревнований по признакам цели, составу и характеру соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.
14. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).
15. Структура соревновательной деятельности.
16. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.
17. Тренировка как составная часть системы подготовки спортсменов.
18. Основные закономерности и принципы тренировки, дидактические основы тренировочного процесса.
19. Связь тренировки с соревновательной деятельностью.
20. Содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов.
21. Циклический характер структуры тренировочного процесса.
22. Интегральная подготовка: задачи, средства, методы.
23. Специфика построения тренировки с учетом особенностей вида спорта, соревновательной практики, всей системы подготовки.
24. Соотношение общей физической и специальной подготовки в многолетнем тренировочном процессе.
25. Тренировочные нагрузки.
26. Направленность тренировочного воздействия.
27. Интенсивность нагрузки.
28. Объем тренировочной нагрузки.
29. Характер отдыха и его продолжительность в тренировочном процессе.
30. Планирование тренировочных нагрузок.
31. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годичном цикле.
32. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки.

## **8 семестр**

1. Роль научно-методической деятельности в улучшении процесса подготовки спортсменов.
2. Результаты научных исследований в практической работе со спортсменами.
3. Основные направления научных исследований в области спорта, подго-

товки спортсменов.

4. Характеристика публикаций по вопросам технической, тактической, физической подготовки спортсменов.

5. Актуальных проблемы спортивной тренировки (на примере избранного вида спорта).

6. Методы исследования в спорте (наблюдения в процессе соревновательной и тренировочной деятельности, тестирование по видам подготовленности спортсменов, педагогический эксперимент).

7. Методы обработки фактического материала, полученного в процессе исследования.

8. Проблема, тема, цель и задачи, методы исследования в научно-методических работах по ПФСС.

9. Значение и главная цель физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в общеобразовательной школе.

10. Структура и функции клубов физической культуры в общеобразовательной школе.

11. Работа в спортивных секциях, группах ОФП, СМГ в общеобразовательных школах.

12. Содержание теоретических знаний в программе по физической культуре в общеобразовательной школе.

13. Значение в физическом воспитании групп ДЮСШ, летних спортивно-оздоровительных лагерей для общеобразовательной школы.

14. Внеклассная спортивно-массовая работа в школе.

15. Общее положение детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ).

16. Структура и функции ДЮСШ.

17. Комплектование ДЮСШ.

18. Организация учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ.

19. Структура и функции детско-юношеских спортивных клубов (ДЮКФП).

20. СанПиН и его значение в физическом воспитании.

21. Нормативно-правовые документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом.

22. Комплектование групп и организация занятий в спортивных секциях.

23. Основные причины травматизма на уроках физической культуры.

24. Врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья занимающихся.

### **10 семестр**

*Кроме представленных ниже вопросов в экзаменационный билет включается вопрос: «Правила соревнований в избранном виде спорта».*

*Примерный вариант экзаменационного билета выглядит так:*

*1. Интегральная подготовка в избранном виде спорта. Целостный характер соревновательной деятельности, его учет в процессе тренировки.*

*2. Восстановительные средства в избранном виде спорта, их классификация. Характеристика психологических и медико-биологических средств восстановления.*

*3. Правила соревнований в избранном виде спорта.*

1. Избранный вид спорта: общая характеристика, место и значение в системе физического воспитания.

2. Закономерности формирования двигательных навыков в избранном виде спорта. Реализация принципов спортивной тренировки.

3. Современное состояние и перспективы развития избранного вида спорта в Республике Алтай, России и за рубежом.

4. Виды подготовки в спортивной тренировке: физическая, техническая, психологическая, тактическая, теоретическая. Их значение на различных этапах подготовки спортсмена.

5. Эволюция правил соревнований и методики обучения в избранном виде спорта.

6. Техническая подготовка в избранном виде спорта на разных стадиях спортивной тренировки.

7. Методика проведения соревнований по избранному виду спорта.

8. Физическая подготовка в избранном виде спорта на разных стадиях многолетней тренировки.

9. Характеристика тренировочных средств в избранном виде спорта.

10. Теоретическая подготовка в избранном виде спорта в системе многолетней тренировки.

11. Характеристика методов тренировки в избранном виде спорта.

12. Психологическая подготовка в избранном виде спорта на различных стадиях многолетней тренировки.

13. Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта.

14. Система подготовки спортивных резервов в избранном виде спорта: ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, спецклассы и др.

15. Медицинский контроль в избранном виде спорта. Первичные признаки переутомления.

16. Массовые формы спортивной работы в избранном виде спорта: школьные секции, спортивные клубы, лагеря отдыха и др.

17. Гигиенические и температурные нормы на занятиях (соревнованиях) в избранном виде спорта.

18. Организация учебно-тренировочной работы в ДЮСШ. Документы планирования и отчетности.

19. Личная гигиена, режим дня и питание спортсменов в избранном виде спорта.

20. Зависимость тренировочных и соревновательных нагрузок от возрастных особенностей занимающихся. Преемственность нагрузок в процессе многолетней тренировки в избранном виде.



21. Характеристика соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
22. Актуальные проблемы подготовки спортсменов высших разрядов в избранном виде спорта. Связь научных исследований с практикой подготовки спортсменов.
23. Технология определения результатов в избранном виде спорта и условия их достоверности.
24. Характеристика тренировочных нагрузок в избранном виде спорта. Планирование тренировочных нагрузок в микро-, макро- и годичных циклах тренировки.
25. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).
26. Характеристика соревновательных нагрузок в избранном виде спорта и их зависимость от возраста и квалификации спортсмена.
27. Физические и психофизиологические качества, присущие занимающимся избранным видом спорта.
28. Характеристика деятельности тренера по избранному виду спорта. Качества, определяющие ее эффективность.
29. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности в избранном виде.
30. Стадии многолетней подготовки в избранном виде спорта. Взаимосвязь подготовки спортивных резервов и спортсменов высокой квалификации.
31. Основные, подводящие и контрольные соревнования. Соревнования, как средство спортивной тренировки.
32. Отбор в системе спортивной тренировки и его взаимосвязь с модельными характеристиками спортсменов в избранном виде спорта.
33. Характеристика техники в избранном виде спорта. Стратегия и тактика соревновательной деятельности.
34. Модельные характеристики спортсменов и их роль в управлении подготовкой в избранном виде.
35. Характеристика стратегии и тактики соревновательной деятельности в избранном виде спорта, критерии их оценки.
36. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах спортивной тренировки в избранном виде спорта.
37. Характеристика сенситивных периодов, благоприятных для развития физических качеств, наиболее значимых в избранном виде спорта.
38. Комплексный контроль в процессе спортивной тренировки в избранном виде спорта. Объект, задачи, средства и методы педагогического контроля.
39. Физическое качество «быстрота»: определение, формы проявления, методика развития.
40. Объект, задачи, средства, методы медицинского и самостоятельного контроля, их роль и значение в структуре профессиональной деятельности тренера.

41. Физическое качество «сила»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта.

42. Роль и значение информации в работе тренера и спортсмена. Информационные документы тренера и спортсмена. Анализ и обобщение этих документов.

43. Физическое качество «ловкость»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта.

44. Соотношение и взаимосвязь утомления и восстановления в избранном виде спорта. Феномен «суперкомпенсации».

45. Физическое качество «выносливость»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта.

46. Отставленный тренировочный эффект в избранном виде спорта. Его реализация в годичном и многолетнем тренировочном процессе.

47. Физическое качество «гибкость»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта.

48. Восстановительные средства в избранном виде спорта, их классификация. Характеристика педагогических средств восстановления.

49. Интегральная подготовка в избранном виде спорта. Целостный характер соревновательной деятельности, его учет в процессе тренировки.

50. Восстановительные средства в избранном виде спорта, их классификация. Характеристика психологических и медико-биологических средств восстановления

**12.5 Оценка знаний студентов по модульно-рейтинговой системе при  
изучении курса  
6, 8, 10 семестры**

<b>Блоки</b>	<b>1 аттестация</b>	<b>2 аттестация</b>	<b>Итоговая аттестация (экзамен)</b>
Теоретический блок	Форма контроля – кон- спект лекций <i>Максимальное количество баллов – 5</i>		<i>Форма кон- троля – эк- замен</i>
Практическо- исследователь- ский блок	Реферат – до <b>2</b> баллов, уча- стие в соревнованиях – до <b>10</b> баллов (городские, рес- публиканские – <b>2</b> балла, всероссийские - <b>4</b> балла, международные <b>6</b> баллов). <i>Максимальное количество баллов – 12</i>	Судейство соревнований по из- бранному виду спорта – до <b>6</b> баллов (вузовские – <b>2</b> балла, го- родские – <b>4</b> балла, республикан- ские и выше – <b>6</b> баллов), уча- стие в соревнованиях – до <b>10</b> баллов (городские, республи- канские – <b>2</b> балла, всероссий- ские - <b>4</b> балла, международные <b>6</b> баллов). <i>Максимальное количество бал- лов – 16</i>	«удовлетво- рительно» - 24 балла  «хорошо» - 32 балла  «отлично» - 40 баллов
Учебно- организацион- ный блок (по- сещаемость лекций и лабо- раторных за- нятий)	<i>Максимальное количество баллов - 5</i>	<i>Максимальное количество бал- лов - 22</i>	
<b>ИТОГО</b>	<i>Максимальное количество баллов - 22</i>	<i>Максимальное количество бал- лов - 38</i>	

**Оценка в зачётную книжку и в ведомость выставляется по сумме бал-  
лов 3-х аттестаций – с 61 балла – 3 (удовлетворительно), с 75 баллов – 4  
(хорошо), с 91 балла – 5 (отлично).**

**5, 7, 9 семестры**

<b>Блоки</b>	<b>1 аттестация</b>	<b>2 аттестация</b>	<b>Итоговая аттестация (экзамен)</b>
Теоретический блок	Форма контроля – конспект лекций <i>Максимальное количество баллов – 5</i>		<i>Форма контроля – зачет - 10 баллов</i>
Практическо-исследовательский блок	Реферат – до 2 баллов, участие в соревнованиях – до 10 баллов (городские, республиканские – 2 балла, всероссийские - 4 балла, международные 6 баллов). <i>Максимальное количество баллов – 12</i>	Судейство соревнований по избранному виду спорта – до 6 баллов (вузовские – 2 балла, городские – 4 балла, республиканские и выше – 6 баллов), участие в соревнованиях – до 10 баллов (городские, республиканские – 2 балла, всероссийские - 4 балла, международные 6 баллов). <i>Максимальное количество баллов – 16</i>	
Учебно-организационный блок (посещаемость лекций и лабораторных занятий)	<i>Максимальное количество баллов - 5</i>	<i>Максимальное количество баллов - 22</i>	
<b>ИТОГО</b>	<i>Максимальное количество баллов - 22</i>	<i>Максимальное количество баллов - 38</i>	

**Оценка в зачётную книжку и в ведомость выставляется по сумме баллов 3-х аттестаций – 51 балл и выше – «зачтено».**