Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Дзержинский педагогический колледж»

**КУРС ЛЕКЦИЙ**

**по учебной дисциплине «ПМ. 02.01**

**Организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры и спорта»**

**Дзержинск – 2018**

|  |  |
| --- | --- |
| **Одобрено на заседании ПЦК преподавателей спец. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Протокол №\_\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/**  **Составитель Петелин А.С.** | **Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов составлены в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования по спец. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

**СОДЕРЖАНИЕ**

1 . Общая характеристика внеклассной спортивно-оздоровительной работы в школе.

2. Классификация видов спорта, общие понятия.

3 . Планирование работы школьной спортивной секции, документация планирования

4. Организация работы спортивных кружков и секций

5. Техника безопасности при проведении занятий в секциях по видам спорта. Правила страховки и самостраховки

6. Средства спортивной тренировки

7. Принципы спортивной тренировки

8. Методы спортивной тренировки

9 . Физические качества. Методика воспитания физических качеств

10.Техническая подготовка

11. Тактическая подготовка

12. Психологическая подготовка

13 Нагрузка и отдых как компоненты подготовки юных спортсменов

14. Характеристика зон тренировочных нагрузок

15. Особенности подготовки юных спортсменов.

16. Подготовка и участие в соревнованиях

17. Организация и проведение внутришкольных соревнований, участие в вышестоящих соревнованиях.

19. Восстановление и реабилитация при занятиях спортом.

20 . Травматизм, профилактика травматизма.

21 . Основы гигиены при занятиях спортом.

22 Педагогическое мастерство тренера

23 . Комплексный контроль, учет, анализ и коррекция в ходе учебно-тренировочного процесса

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Курс лекций по дисциплине ПМ 02.01 разработаны в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры и спорта», (раздел спортивно-оздоровительная работа**)**

Содержание курса лекций по данной дисциплине соответствует требованиям Федерального Государственного Образовательного Стандарта среднего профессионального образования нового поколения.

По учебному плану рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины следующее: - обязательное аудиторная учебная нагрузка обучающегося 182 часа;

- лекции 132 часа.

Целью лекционного материала является формирование и развитие профессиональных и общих компетенций (пункт 7.1 ФГОС СПО) и их элементов.

Дисциплина «Организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры и спорта», (раздел спортивно-оздоровительная работа) имеет междисциплинарные связи с другими дисциплинами ОПОП: «Базовые виды спорта», «Педагогика», «Анатомия», «Физиология» и др.

В результате освоения учебной дисциплины «Организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры и спорта», (раздел спортивно-оздоровительная работа) обучающийся должен

**знать:**

- сущность, цель, задачи, функции, формы и методы внеурочной работы в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- требования к планированию внеурочных мероприятий и занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности (периодизацию спортивной подготовки на учебный год, технологию планирования спортивно-оздоровительной работы, характеристику разделов плана внеклассной спортивно-оздоровительной работы на год);

- требования к планированию и проведению внеурочных мероприятий и занятий спортивно-оздоровительной направленности: технологию управления спортивной подготовкой в детском и юношеском возрасте; способы чередования нагрузки и отдыха; способы восстановления и реабилитации при занятиях спортом;

- приемы, способы страховки и самостраховки при проведении занятий физкультурно-оздоровительной направленности;

- логику анализа внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;

- формы и методы взаимодействия с родителями обучающихся или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса;

- виды документации: план организации физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы в школе; календарь спортивно-массовых мероприятий; расписание занятий, секций и кружков; планы работы секций и кружков; перспективный план внеклассной спортивно-оздоровительной работы, календарь внутришкольных соревнований, календарь выступления сборных команд школы по видам спорта; требования к их оформлению.

**ХАРАКТЕРИСИКА ВНЕКЛАСНОЙ СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЛЬНОЙ**

**РАБОТЫ**

**ПЛАН**

1.Содержание, спортивно- оздоровительной работы.

2.Цели спортивно - оздоровительной работы.

3.Документы планирования.

Внеклассная работа в общеобразовательном учреждении ведется всем педагогическим коллективом, где главная роль отведена преподавателю физической культуры.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольныеформы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать благоприятные условия для раскрытия как духовных, так и физических способностей ребенка.

Комплексная программа по физической культуре в школесостоит из 4-х взаимосвязанных частей:(авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич)

**-** уроки физической культуры;

- физкультурно- оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня;

-внеклассная работа;

-физкультурно- массовые и спортивные мероприятия.

Результативность второй, третьей и четвертой частей обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по учебной и воспитательной работе, учителя физической культуры, учителей начальной школы, классных руководителей, физкультурного актива школы, шефствующих организаций, родителей. Внеклассным формам физического воспитания необходимо уделять достаточно серьезное внимание и грамотно планировать эту работу.

В данной программе определяется содержание занятий в школьных секциях популярных видов спорта, группах ОФП и кружках по физкультуре. Это значит, что внеклассная работа является обязательной и требует выполнения учителями физической культуры программных требований. В разделы других школьных программ внеклассная работа не входит, но практически все школы имеют функционирующие в своих рядах различные секции, кружки, группы, клубы.

Основная **цель** внеклассных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей обучающихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить занимающихся к регулярным тренировкам.

Занятия в спортивных секциях, кружках проводят по урочному типу, то есть:

- они имеют образовательно – воспитательную направленность, содержание, время и место;

-ведущей фигурой выступает педагог специалист, который целесообразно, исходя из педагогических принципов, организует занятия, обучает, воспитывает занимающихся, направляет их деятельность соответственно логике решения намеченных задач;

-контингент занимающихся относительно постоянен и однороден.

Однако такие занятия характеризуются и определяются особенностями, вытекающими из того, что выбор предмета занятий, установки на достижения, а также затраты времени и сил прямо зависят от индивидуальных особенностей занимающихся.

Дл я того, чтобы создать спортивную секцию и привлечь к занятиям как можно больше желающих необходимо провести определенные мероприятия:

1.Агитация (кинофильмы о виде спорта, лекции, беседы и т.д.)

2.Выяавление уровня физической подготовленности(метание набивного мяча, тест Абалакова, прыжок в длину с места, бег 30м. тест Купера.

3.О способностях к овладению **тактикой** судят по наблюдениям в спортивных и подвижных играх.

4.Сведения о состоянии здоровья и антропометрическими данными.

Учебно- тренировочный процесс в школьной секции необходимо планировать. Причем планирование для начинающих имеет существенные отличия от тренировок квалифицированных спортсменов. При этом нужно исходить из основных задач физического воспитания, условий работы секции, уровня подготовленности занимающихся, сроков обучения и условий, в которых будут проходить занятия.

Основные документы планирования:

- программа;

-рабочая программа;

-план-конспект занятия.

Курс обучения рассчитан на2,4,6,8 часов в неделю.

Для проведения занятий создаются учебные группы( новички – 16-18чел., 2-года обучения-14- 16чел.,3-го -12-14чел.)

Продолжительность одного занятия 1,5часа

Кроме того, занимающимся целесообразно давать задания для самостоятельных занятий.

Учебно- тренировочные занятия проводятся учителями физической культуры или педагогами, имеющими специальную подготовку.

Основные задачи перед занимающимися в секциях:

-привитие интереса к занятиям данным видом спорта;

-укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;

-основы тактической подготовки;

-разносторонняя техническая подготовка;

-основы теоретической подготовки;

-приобретение опыта участия в соревнованиях

**Вопросы для контроля.**

1.Кто должен обеспечивать в школе результативность внеклассной работы.

2.Мероприятия, которые необходимо провести для формирования школьной секции.

3.Кто является ведущей фигурой в осуществлении спортивно-оздоровительной работы.

4. В какой форме проводятся занятия в школьной спортивной секции.

5.Перечичлте основные задачи перед занимающимися школьниками в секциях.

**Литература.**

Гилленберг Ю.Ю. Общие сведения о подходе к тренировкам, планирование тренировочного процесса [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.Ю. Гилленберг, И.Ф. Межман. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2015. — 50 c. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71862.html>

**Спорт. Виды спорта. Классификация видов спорта.**

**План.**

**1.**Классификация видов спорта ( по Л.П.Матвееву).

2.Понятия в спортивной деятельности.

3.Характеристка блоков спортивной подготовки.

Спорт – это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.

Развитие спорта во всем мире привело к возникновению и распространению множества отдельных видов спорта, которых насчитывается в настоящее время более 200. Каждый из них характеризуется своим предметом состязаний, особым составом действий, способами ведения спортивной борьбы и правилами соревнований.

Все виды спорта , получившие широкое распространение в мире можно классифицировать на6 групп (по Л.П. Матвееву):

1-я группа – виды спорта, для которых характерна активная двигательная активность спортсменов с предельным проявлением физических и психических качеств. К данной группе относится большинство видов спорта;

2-я группа – виды спорта, основу которых составляют действия по управлению специальными техническими средствами передвижения (автомобиль, мотоцикл, яхта и т. д.)

3-я группа – виды спорта , двигательная активность в которых жестко лимитирована условиями поражения цели из специального оружия (стрельба, дартс);

4-я группа – виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена (авиамодели, автомодели и т.д.)

5-я группа – виды спорта, основное содержание которых определяется на соревнованиях характером абстрактно-логического обыгрывания соперника (шахматы, шашки и др.);

:-я группа – многоборья, составленные из спортивных дисциплин, входящие в различные виды спорта (спорт. ориентирование, биатлон, морское многоборье и др.).

Достижение высоких спортивных результатов возможно только в том случае, если есть хорошо отлаженная система подготовки спортсмена, которая включает в себя 4 крупных блока:

- систему отбора и спортивной ориентации;

- спортивную тренировку;

-систему соревнований;

- внетренировочные и внесоревновательные факторы оптимизации тренировочно-соревновательного процесса.

Основной формой подготовки спортсмена является спортивная тренировка.

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсмена.

В практике спорта широко распространены понятия:

Школа спорта- это система подготовки спортсмена, сложившаяся на основе новейших научных данных и передовой спортивной практики.

Спортивная деятельность – это упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта.

Соревновательная деятельность – это специфическая двигательная активность человека, осуществляемая в условиях официальных соревнований на пределе психических и физических сил человека, конечной целью является установление общественно значимых и личных результатов.

Спортивное достижение – это показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах.

Спорт во всем мире развивается по двум направлениям:

1) общедоступный спорт (массовый);

2)спорт высших достижений.

Общедоступный спорт включает в себя: школьно-студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт, физкультурно-кондиционный спорт (средство поддержания необходимого уровня физической подготовленности людей, участвующих в массовых официальных соревнованиях), оздоровительно - рекриативный спорт как средство здорового отдыха, восстановления и оздоровления организма.

Спорт высших достижений – это деятельность. направленная на удовлетворения интереса к определенному виду спорта, на достижение высоких спортивных результатов, который в настоящее время имеет ряд направлений:

-супердостиженческий спорт (любительский), представители которого являются студентами, учащимися, военнослужащими, что дает им право называть себя любителями. Они строят свою подготовку с прицелом на главные соревнования: Олимпийские игры, чемпионаты мира. Европы, России.

-профессионально – коммерческий спорт. Спортсмены- профессионалы, как правило, выступают в длинной серии стартов, за которые получат материальные вознаграждения.

Профессионалы делятся на три группы:

1-я группа. Спортсмены стремятся выступать как на крупнейших официальных соревнованиях, так и в серии коммерческих стартов.

2-я группа. Спортсмены имеют высокие результаты, которые выступают в основном только в коммерческих соревнованиях.

3-я группа. Спортсмены – ветераны, поддерживающие средний уровень физической подготовленности и обладающие высочайшей техникой, которые выступают в показательных соревнованиях ради высоких заработков.

Промежуточное положение между массовым спортом и спортом высших достижений занимают спортсмены, занимающиеся в системе ДЮСШ, клубов, секций.

По статистике в ДЮСШ РФ занимаются:

- начальная подготовка – 70,6%;

- начальная и углубленная специализация-27,1%;

- спортивного совершенствования – 1,7%;

- высшего спортивного мастерства -0,45%.

Таким образом, в спорт высших достижений переходит всего около 2%., то есть из двух миллионов занимающихся только 34,5 тыс. переходят в спорт высших достижений.

**Вопросы для контроля.**

**1.**Какие группы видов спорта включены в классификацию.

2.Дать определения таких понятий как:

- школа спорта;

-спортивная и соревновательная деятельность;

-спортивное достижение:

-общедоступный спорт;

-спорт высших достижений.

**Литература**

Гилленберг Ю.Ю. Общие сведения о подходе к тренировкам, планирование тренировочного процесса [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.Ю. Гилленберг, И.Ф. Межман. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2015. — 50 c. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71862.html>

**Основы построения процесса спортивной подготовки**

**План**

1.Многолетний процесс спортивной подготовки.

2.Построение микроциклов.

3. Построение мезоциклов.

4.Построение макроциклов.

В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:

-микроструктура (структура отдельного тренировочного занятия, отдельного тренировочного дня, микроцикл);

-мезоструктура, которая включает ряд законченных микроциклов – мезоцикл;

-макроструктура – структура больших тренировочных циклов (полугодичный, годовой, многолетний циклы).

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до мастера представляет собой последовательно чередующиеся стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

Примерные *сенситивные периоды* развития ростовесовых показателей и физических качеств детей школьного возраста:

-рост и вес – 12-15лет;

-сила – 13-14 и 16-17лет;

-быстрота – 8-10 и 15-17лет;

-скоростно-силовые качества – 9-19лет;

-выносливость (аэробные возможности) – 8-9 и 15-17лет;

-скоростная выносливость – 15-17лет;

-анаэробные возможности (гликолитические) – 15-17лет;

-гибкость – 7-10 и 12-13лет;

-координационные способности – 9-12лет;

-равновесие – 7-14лет.

У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают на год раньше.

Процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на 4 этапа: предварительной подготовки, ранней специализации, углубленной специализации, спортивного совершенствования.

**Построение микроциклов**

Микроцикл – это малый цикл тренировки с околонедельной продолжительностью.

В зависимости от основной направленности тренировочного процесса микроциклы подразделяются:

1.*Втягивающиие микроциклы* характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работы. Применяется в первом мезоцикле подготовительного периода или после болезни.

2.*Базовые микроциклы(общеподготовительные)* характеризуются большим суммарным объемом нагрузок и составляют основное содержание подготовительного периода.

3.*Конрольно – подготовительные* делятся в свою очередь *на специально подготовительные и модельные.* Первые характеризуются средним объемом и высокой околосоревновательной интенсивностью. Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировок и направлены на контроль за уровнем подготовленности и реализации потенциала спортсмена. Общий уровень нагрузки может быть выше, чем в соревнованиях. Контрольно-подготовительные микроциклы используются на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов.

4.*Подводящие микроциклы* характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок. В основном в них решаются вопросы полноценного восстановления и психической настройки.

5.*Сореновательыемикроциклы* имеют основной режим, соответствующий программе соревнований. Они могут ограничиться серией стартов и отдыхом между ними, а также могут включать и специальные тренировочные занятия в интервалах между стартами.

6.*Ударные микроциклы* используются в тех случаях, когда время подготовки к соревнованию, в котором необходимо показать высокий результат, ограничено. При этом ударным элементом могут быть объем нагрузки или интенсивность, проведения занятий в экстремальных условиях внешней среды. Ударными микроциклами могут базовые, контрольно-подготовительные и соревновательные микроциклы.

7.*Восстановительны микроциклы* обычно завершают серию напряженных микроциклов или после соревнований.

**Построение мезоциклов**

Мезоцикл – это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов.

Внешними признаками мезоцикла являются:

-повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а соревновательном чаще чередуются;

-смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

-заканчивается мезоцикл восстановительным микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Выделяют следующие типы мезоциклов:

*1.Втягивающие мезоциклы.* Их основная задача – постепенное подведение подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Они применяются в начале сезона, после болезни и травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

2.*Базовые мезоциклы.* В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей систем организма, совершенствование всех видов подготовленности и составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

3.*Контрольно-подготовительные мезоциклы.* В них широко применяются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным, характеризуются высокой интенсивностью нагрузки. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами.

4.*Предсоревновательные(подводящие)мезоциклы* предназначены для окончательного становлении спортивной формыза счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена. В них постепенно снижается суммарный объем и интенсивность нагрузки перед главными соревнованиями.

5.*Соревновательные мезоциклы.* Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена.

6*)Восстановительный мезоцикл* составляет основу переходного периода или специально организуются после напряженной серии соревнований.

**Построение макроциклов**

Макроцикл – это большой тренировочный цикл (полугодичный, годичный, многолетний, например, 4-х летний), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий ряд периодов, этапов, мезоциклов.

*Построение тренировки в многолетних микроциклах* ( на этапе высших достижений). В практике спорта принято выделять 4-х летние циклы, связанные с подготовкой к главным соревнованиям – Олимпийским играм. Существуют несколько вариантов построения 4-х летнего олимпийского цикла. Например, повышение общего объема и объема нагрузки повышенной интенсивности в 1-е три года, на 4году стабилизация этих показателей (для молодых спортсменов, готовящихся к первой олимпиаде) и т.д.

*Построение тренировки в годичных циклах.*

В подготовке спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). При двух и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используют варианты «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первыми, вторыми и третьими макроциклами не планируются.

**Вопросы для контроля.**

1.Охарактеризуйте многолетний процесс спортивной подготовки.

2. Что такое сенситивные периоды.

3.Назовите виды микроциклов и мезоциклов.

4.Перечислите варианты макроциклов.

**Литература**

Гилленберг Ю.Ю. Общие сведения о подходе к тренировкам, планирование тренировочного процесса [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.Ю. Гилленберг, И.Ф. Межман. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2015. — 50 c. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71862.html>

**Технология планирования в спорте**

**План**

**1.**Текущее планирование.

2.Опертивное планирование.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: перспективное (на ряд лет), текущее (на 1год), оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие)

**Текущее планирование**

Документы текущего планирования:

* план-график годичного цикла спортивной тренировки,
* план-подготовки команды на год,
* индивидуальный годичный план на каждого спортсмена.

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 времени затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Групповой годичный план тренировки (групповой и индивидуальный).

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.

Образец группового годичного плана тренировки.

Работа над годовым планом начинается с составления характеристики тренировки в предшествующем году, включающий характеристику спортсмена, динамику тренированности, спортивной формы, тренировочных нагрузок. Характеристика обязательно должна заканчиваться анализом основных ошибок и выводов, позволяющим определить направление будущей работы.

Следующий этап — определение цикличности подготовки в соответствии с требуемой динамикой спортивной формы.

Может быть одинаковое, двухцикловое планирование.

Затем определяется содержание тренировочного процесса по видам подготовки. Определив задачи тренировки по циклам и периодам года, а также средства и методы их реализации, переходят к узловому вопросу планирования — определение величины и характера тренировочных нагрузок.

Планирование избегает стихийности в действиях тренера и спортсмена, низкого качества учебно-тренировочной работы. Это приводит в конечном итоге к достижению более высоких результатов.

Планирование — главное звено управления тренировочным процессом юных спортсменов.

**Оперативное планирование**

Документы планирования:

1. рабочий план,
2. план-конспект тренировочного занятия,
3. план подготовки к отдельным соревнованиям.

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 программ и плана-графика годичного цикла СТ. В нем в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждого тренировочного занятия.

*Форма группового месячного плана тренировки.*

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные задачи тренировки | Основные средства тренировки | Числа месяца | | | | | | | | | | | | | | | Суммарный объем в месяце |
| 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Форма индивидуального недельного плана тренировки*.*

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные задачи тренировки | Основные средства тренировки | Дни недели | | | | | | | Суммарный объем за неделю |
| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом плане детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к отдельным соревнованиям (командный и индивидуальный) моделирует программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формировать уверенность в своих силах.

Научно-методические предпосылки к планированию подготовки являются:

1. для многолетних и годичных микроциклов — индивидуальные особенности развития СФ и особенности адаптации организма к мышлению;
2. для мезоциклов — динамику состояния спортсмена в связи в задаваемой тренировочной нагрузкой;
3. для микроцикла — целесообразные формы сочетания БТЭ нагрузок различной величины, то есть сроки восстановления специальной работоспособности организма в зависимости от объема, интенсивности задаваемых нагрузок.

**Вопросы для контроля**

Перечислите документы текущего планирования.

2.Что такое годовой годичный план

3.Охарактеризуйте:

- форму группового месячного плана тренировки.

- форму индивидуального недельного плана тренировки

4.Назовите методические предпосылки к планированию подготовки в спорте.

**Литература.**

[Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.Ю. Гилленберг, И.Ф. Межман. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2015. — 50 c. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71862.html>

Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс] : учебник / В.Д. Фискалов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2010. — 392 c. — 978-5-9718-2462-8. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/16832

**Формирование мотивации у школьников к занятиям спортом**

**План**

1.Роль мотивации при занятиях спортом.

2.Виды мотивации занятий физкультурой и спортом .

3.Роль тренера при формировании мотивации.

4.Роль вне тренировочной досуговой деятельности при формировании мотивации.

Мотивация, равно как и волевые качества, формируются продолжительное время. Проблемы их воспитания должны решаться еще на этапе начальной спортивной подготовки. По неофициальным данным, полученных в результате опроса практикующих детских тренеров, в первые два года спортивной подготовки до 40% юных спортсменов прекращают занятия по причинам личного характера, среди которых ведущее место занимает отсутствие *(или снижение)*мотивации к занятиям спортом.  
 На основе изучения работ психологов можно сделать вывод, что личностные качества, деятельность тренера имеют определяющее значение для формирования у детей устойчивой мотивации к занятиям спортом, особенно на этапе начальной подготовки.  
 Путь к эффективному обучению, результативной деятельности человека лежит через понимание его мотивации. Только зная, что движет человеком, побуждает его к деятельности, какие мотивы лежат в основе действий, можно разработать эффективную систему методов тренировочной деятельности.  
 Спортсмены, занимаясь одним и тем же видом спорта, выполняя одинаковые по сложности и интенсивности тренировочные нагрузки, нередко руководствуются разными, порой прямо противоположными мотивами, придают различное значение своим нагрузкам.  
 Особенно важно уделять внимание формированию устойчивых мотивов к занятиям спортом на начальной стадии спортивной подготовки, т. к. в этот период основными особенностями мотивации являются недостаточная осознанность потребностей, нестойкость, неопределенность и взаимозаменяемость различных способов их удовлетворения. По многочисленным свидетельствам тренеров, именно в этот период наблюдается наибольшее количество случаев прекращения детьми регулярных тренировок по причине отсутствия мотивации к ним. Это определяет необходимость в особенном внимании тренеров к формированию мотивации занятий спортом у детей на начальном этапе подготовки.  
 В основе мотивов чаще всего привлекают спортсмена возможности проявления физической активности, коррекции психических или физических недостатков, общения с группой сверстников, познания своих возможностей, освоения «модного» вида спорта По сути, все мотивы начальной стадии занятий спортом направлены на определение того, является ли спортивная тренировка необходимой и желаемой для данного человека.  
Дальнейшее развитие мотивов связано с устойчивостью занятий избранным видом спорта, достижением определенных успехов в нем, расширение специальных знаний и навыков. Для того чтобы предотвратить «отсев» занимающихся на начальной стадии спортивной подготовки, тренеру необходимо знать наиболее значимые для воспитанников факторы, служащие мотивом их спортивной деятельности.   
 Как показывают многочисленные исследования, основными причинами, по которым дети начинают заниматься спортом, являются:

- потребность в двигательной активности *(нравится бегать, прыгать, захотелось играть в футбол и т. д.)*

- совет друзей

- желание родителей.

Основными мотивами занятий у детей являются:

* **А)** общение с друзьями *(хорошие отношения в коллективе)*;
* **Б)** отношение к тренеру;
* **В)** содержание тренировочной деятельности *(нравится этот спорт, люблю соревнования, интересно и т. п.)*
* **Г)** внетренировочные факторы *(экскурсии, праздники и т. д.)*.

Среди характеристик, привлекающих детей в личности тренера, наиболее значимыми являются: доброта, понимание, внимание, вежливость. Большое значение имеют личные беседы с занимающимися. Также дети отмечают такие характеристики как активное участие в тренировочном процессе *(он сам здорово показывает примеры, устраивает нам соревнования и т. п.)*, организация досуговой деятельности *(ходит с нами в походы, устраивает чаепития по праздникам и. т. д.)*.  
 От вида спорта, которым занимаются  школьники, не зависят ни мотивы занятий, ни причины прекращения занятий, ни причины, по которым дети могли бы прекратить занятия спортом.

Вне тренировочная досуговая деятельность занимает важное место в представлениях детей об «идеальной» жизни спортивного коллектива. От отношения юных спортсменов к тренеру существенно зависит, будут ли они дальше продолжать занятия спортом.   
Как показывает практика, досуговая деятельность как вне тренировочный фактор используется тренерами явно недостаточно. При этом сами походы, праздники, экскурсии являются для детей чрезвычайно яркими и значимыми событиями их спортивной жизни.  
 Анализ результатов исследования позволяет сделать следующие выводы:

**А)** чаще всего по собственному желанию прекращают занятия дети в первый год, что определяет особую важность закрепления у школьников мотивации к спортивной деятельности именно в этот период;

**Б)** основными мотивами занятий спортом *(помимо интереса к самому виду спорта)* у детей на этапе начальной подготовки являются: общение с товарищами, положительное отношение к тренеру, вне тренировочные факторы;

**В)** чтобы общение для детей было значимым на мотивирующем уровне, необходим благоприятный психологический климат в коллективе. Отношение к тренеру определяется его личностными качествами *(понимание, доброта)* и поведением *(вежливое обращение, поступки)*;

**Г)** в первые годы структура мотивации детей к занятиям спортом является универсальной для всех видов спорта *(хотя для этого требуются дополнительные исследования)*;

Для формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом у детей на этапе начальной спортивной подготовки тренеру необходимо:

-повышать эмоциональную насыщенность занятий, актуализировать положительные эмоции юных спортсменов. Радость и удовольствие — одни из наиболее значительных факторов привлечения детей в спорт и продолжения занятий;

-активизировать досуговую деятельность учебно-тренировочной группы, организовывать тематические или спонтанные беседы, экскурсии, праздники и т. д.

-заботиться о создании благоприятного психологического климата в коллективе путем создания атмосферы взаимного уважения, доверия, поощрения разумного риска, проявления терпимости к ошибкам и неудачам. Детям необходимо, чтобы каждый мог показать свои способности, ощутить собственную значимость, необходима публичная оценка достигнутого спортсменами успеха;

-уделять внимание эффективному общению с детьми, развивать коммуникативные способности, проявлять доброту, внимание и уважение.

Насыщенность и информативность общения влияет на характер взаимоотношений тренера и обучающихся и, в конечном счете, на силу и устойчивость мотивации детей к занятиям спортом.

**Вопросы для контроля.**

1.Что лежит в основе мотивации к занятиям спортом.

2.От чего зависит мотивация в спортивной деятельности.

3.Каковы основные мотивы занятиями спортом

4.Что необходимо сделать тренеру для формирования мотивации на этапе начальной спортивной подготовки.

5.Назовите причины, по которым дети начинают заниматься спортом.

**Литература**

Новиков А.А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс] : монография / А.А. Новиков. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2012. — 256 c. — 978-5-9718-0589-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16826.html>

Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс] : учебник / В.Д. Фискалов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2010. — 392 c. — 978-5-9718-2462-8. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/16832.html

**Работа с родителями детей, занимающихся в школьных спортивных секциях**

**План**

1.Формы и методы сотрудничества тренера с родителями.

2.Составные показатели сотрудничества с родителями.

Одной из основных задач по проблеме воспитания юных спортсменов является организация системы работы тренера с родителями.

Это кропотливая ежедневная работа. Формы и методы её разнообразны: это родительские собрания, групповые и индивидуальные беседы, пропаганда психолого-педагогических знаний, консультации, педагогические практикумы, “круглые столы”, посещения на дому, привлечение к непосредственной работе с детьми. Однако тренер должен понимать, что разнообразие форм и методов ещё не всегда обеспечивает успех работы. Основная и главная задача тренера - сделать семью своим союзником, единомышленником, создать демократичный стиль отношений он должен обладать большим терпением и тактом. Порой с родителями работать значительно труднее, чем с детьми.

Поэтому эффективность воспитательной работы зависит от взаимоотношений тренера-преподавателя с родителями, его умения сотрудничать с семьёй, опираться на её помощь и поддержку.

.Сотрудничество с родителями необходимо:

-чтобы контролировать ребенка

-для общения и взаимопонимания

-чтобы действовать в одном направлении

-чтобы помочь ребенку получить дополнительные навыки

-для поддержки детей с неустойчивым характером

-чтобы узнать, что представляет из себя ребенок, меняется ли характер

тренер помогает родителям:

-в контроле свободного времени

-в воспитании ребенка

-развивать физические и интеллектуальные возможности детей

В основном мешает родителям и ДЮСШ успешно сотрудничать:

-нехватка рабочего времени

-недостаток информации

-поведение ребенка

Бывает, сто тренеры-преподаватели испытывают затруднения при взаимодействии с родителями своих воспитанников. И сами родители не всегда компетентны в воспитании своих детей

Совместная деятельность детей, родителей и тренеров - преподавателей может быть успешной, если:

- дети, родители, тренеры положительно настроены на совместную работу, желают действовать сообща,

-отсутствует навязывание, давление на детей и родителей; действия,

- стиль тренера-преподавателя способствуют самореализации и самовыражению участников деятельности.

Из чего складывается сотрудничество с родителями?

1. Необходимо установить доброжелательные отношения с родителями.

2. Определиться в совместных требованиях к ребенку, не ущемляя его прав и свободы.

3.Выработать оптимальный для ребенка режим жизни и работы дома.

4. Постоянно информировать родителей о процессе воспитания (чем живет спортивная секция) и успехах, продвижении в развитии ребенка.

5.Выявление причин дезадаптации ребенка к секции и совместное с родителями их устранение.

6. Организация педагогического просвещения родителей.

7. Привлечение родителей к совместной деятельности

8. Анализ отношений с родителями с целью повышения воспитательного потенциала семьи.

Основные формы общения родителей и тренеров:

Как показывает информация, в системе общего образования активно используются следующие  формы работы с семьей: анкетирование, диагностика, дискуссии, круглые столы конференции, вечера вопросов и ответов, консультации специалистов, родительские собрания

Также родители участвуют в оформлении, подготовке поощрительных призов, оценке результатов; в спортивных праздниках могут соревноваться дети и родители, могут быть смешанные команды

оформление спортивного уголка

- совместные оздоровительная работа семьи и школы (Дни здоровья, спортивные мероприятия, праздники);

- экскурсии, походы

**Вопросы для контроля**

1.Для чего тренеру необходимо сотрудничать с родителями.

2.Из чего складывается сотрудничество с родителями?

3.Каковы основные формы общения родителей и тренеров.

**Литература**

Новиков А.А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс] : монография / А.А. Новиков. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2012. — 256 c. — 978-5-9718-0589-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16826.html>

Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс] : учебник / В.Д. Фискалов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2010. — 392 c. — 978-5-9718-2462-8. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/16832.html

**Техника безопасности при занятиях спортом в школьных секциях.**

**План**

1.Нормы и требования, предъявляемые к проведению занятий по легкой атлетике.

2.Техника безопасности на уроках гимнастики.

3.Техника безопасности на уроках гимнастики.

4. Техника безопасности на занятиях спортивных и подвижных играх.

5.Техника безопасности на занятиях по плаванию в бассейне.

6. Обеспечение безопасности при занятиях туризмом.

**Нормы и требования,**

**предъявляемые к проведению занятий по легкой атлетике**

Во время занятий легкой атлетикой всегда должны быть предусмотрены меры страховки и предупреждения возможных несчастных случаев. Прежде всего необходимо соблюдать установленные нормы и требования к местам занятий, а также к организации и методике занятий.

Место занятий и инвентарь должны соответствовать установленным стандартам.

*Ответственность за правильность организации и методики занятий*

*лежит на преподавателе, который обязан:*

* заранее и тщательно продумывать каждый урок с учетом всех возможных обстоятельств его проведения;
* заблаговременно проверить подготовленность мест для занятий и исправность инвентаря;
* контролировать, чтобы учащиеся были одеты в соответствующую форму одежды и обувь;
* организовать занятие так, чтобы каждый ученик был у него на виду;
* в холодную погоду обратить особое внимание на разогревание занимающихся в подготовительной части урока;
* строго соблюдать принципы последовательности и индивидуального подхода, следить за правильными интервалами отдыха между упражнениями.

*При проведении занятий по отдельным видам*

*необходимо соблюдать следующие правила:*

1. беговая дорожка, место разбега в прыжках и метаниях должны быть ровными, без выбоин;
2. бег проводится только в одном направлении, при занятиях на беговой дорожке стадиона бег проводится в направлении против часовой стрелки;
3. во время проведения занятий по прыжкам в длину в яме для приземления должно быть достаточное количество песка; яма должна быть достаточно глубоко вскопана и выровнена; место разбега и отталкивания должно быть ровным и сухим;
4. при проведении занятий по прыжкам в высоту место приземления должно быть уложено из мягкой материи и иметь достаточную высоту; при выполнении прыжков способом «фосбери-флоп» высота места приземления должны быть не меньше 0,5м;
5. на занятиях по метаниях избегать встречных метаний, а если это не возможно, расположить группы на достаточно большом расстоянии; устанавливать очередность метания снарядов; при метаниях молота или диска иметь предохранительную сетку.

*Требования, предъявляемые к занимающимся:*

1. во время занятий выполнять все требования и указания преподавателя;
2. форма одежды должна соответствовать погодным условиям; платформа у обуви должна быть низкой.

*При беге:*

1. бег проводить только в одном направлении; при занятиях на стадионе бег выполняется только в направлении против часовой стрелки;
2. при медленном беге первую дорожку не занимать;
3. при беге группой соблюдать безопасные дистанции и интервал между бегущими;
4. не перебегать поперек дорожку перед близко бегущими по прямой или по повороту занимающимися;

*При прыжках:*

1. попытку можно выполнять только в том случае, если предыдущий участник вышел из ямы для приземления;
2. возвращаться назад после выполнения попытки к месту начала разбега не по дорожке разбега;
3. при выполнении прыжка в длину после приземления выходить из ямы или в сторону, или вперед – в сторону;

*При метаниях:*

1. При встречных метаниях:

а) расстояние между группами должно быть значительно большим, чем максимальная дальность полета снаряда;

б) выполнять метания и поднимать снаряды можно только после команды учителя;

1. При проведении соревнований и на контрольных уроках:

а) в поле могут находиться только судьи, учитель и участник, подбирающий снаряды, все остальные участники находятся за линией метания;

б) подбирающий снаряды обязан держать в поле зрения метающего снаряд и подбирать снаряды может только после выполнения последней попытки предыдущего участника.

**Техника безопасности на уроках гимнастики**

*Организация занятий:*

- не проводить занятий с большим числом учащихся на одного преподавателя или с большим количеством групп одновременно, чем полагается;

- соблюдение направления движения потоков занимающихся, правильно их размещать;

- своевременное начало и окончание занятий;

- тщательно продумывать организацию и проведение каждого занятия, учитывая особенности групп учащихся;

- предусмотреть возможность использования в качестве помощников лучших гимнастов, лиц, освобожденных от занятий.

*Методика обучения:*

- избегать «натаскивания» занимающихся на результат;

- знать принципы дидактики, воспитания, спортивной тренировки и уметь практически реализовать их в учебно-тренировочном процессе: строгая последовательность в обучении, закреплении изученного материала в более легких условиях, постепенность в нагрузках, правильная дозировка ее, наличие разминок, обеспечение страховки, знание приемов самостраховки.

*Состояние мест занятий, инвентаря и оборудования:*

- размеры гимнастического зала должны соответствовать установленным стандартам: 18х9; 24х12; 30х15;

- пол должен быть гладким и нескользким;

- должно быть естественное освещение, определяемое отношением площади окон к площади пола, составлять 1:5-1:6; искусственное освещение – не менее 80 люксов на уровне пола;

- температура в помещении – не менее 15-16оС;

- в процессе проведения занятий нужен постоянный приток свежего воздуха (нагнетательно-вытяжная вентиляция);

- до и после занятий помещения тщательно проветриваются и содержатся в чистоте;

- правильность установки снарядов и другого подсобного инвентаря: снаряды располагают на достаточном расстоянии от стен и друг от друга; снаряды устанавливают так, чтобы свет при выполнении упражнений не падал в глаза занимающимся;

- тщательно проверять правильность установки и крепления снарядов, укладку маток и дорожек;

- постоянно следить за тем, чтобы рабочая поверхность снарядов (гриф перекладины, жерди брусьев, ручки на коне, кольца) была гладкой, очищенной от магнезии и не имела раковин и трещин;

- в гимнастическом зале обязательно должны быть (в специальных ящиках) магнезия и канифоль, наждачная бумага.

*Дисциплина:*

- достаточная воспитанность занимающихся;

- соблюдение правил поведения на занятиях;

- внимательное отношение к выполнению упражнений, выполнению указаний преподавателей;

- не выполнять упражнение после команды «закончить упражнение»;

- нельзя выполнять упражнение из-за подстрекательства товарищей;

- нельзя выполнять упражнение, во что бы то ни стало;

- нельзя выполнять упражнение, не разучив предварительно его технику;

- нельзя самостоятельно заниматься до и после занятий;

- организованная установка и уборка снарядов.

**Техника безопасности на занятиях спортивных и подвижных играх**

К занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск врача.

Строго выполнять правила посещения в спортивный зал:

- только в сменной обуви и спортивной форме;

- с разрешением преподавателя;

В отсутствие преподавателя вход в спортивный зал воспрещен.

В начале и в конце занятий построение группы.

Уходить с разрешением преподавателя.

Пользоваться спортивным инвентарем только с разрешения преподавателя.

Использовать спортивный инвентарь только по назначению и указанию преподавателя.

Посещение открытых площадок только с преподавателем и организованным строем.

**Техника безопасности на занятиях по плаванию в бассейне**

К занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск врача.

Строго выполнять правила посещения плавательного бассейна.

В отсутствие преподавателя вход отдельных занимающихся или групп в бассейн и тренировочный зал запрещен.

В начале и в конце занятия обязательно построение и проверка присутствующих.

Приступать к занятиях с опозданием, а также уходить с занятий до окончания можно только с разрешения преподавателя.

Вход в воду осуществлять толь со стартовой тумбочки или по лестнице с разрешения преподавателя.

При занятии в воде движение осуществляется по правой стороне дорожки.

Прыжки в воду со стартовых тумб, с бортов бассейна, вышек осуществляется только с разрешения преподавателя.

Запрещается виснуть на дорожках, подныривать и осуществлять захват других занимающихся.

Занимающиеся обязаны выполнять требования медицинских работников и администратора бассейна.

**Техника безопасности по лыжной подготовке**

Иметь форму одежды, соответствующую для занятий на открытом воздухе и водонепроницаемую обувь по размеру.

1. Пользоваться только исправным лыжным инвентарем, соответствующим росту учащегося.
2. Знать свой личный инвентарный номер и не пользоваться другим инвентарем без разрешения преподавателя.
3. Уметь правильно обращаться с лыжным инвентарем (одевать, снимать, смазывать, чистить).
4. Знать и уметь выполнять строевые команды.
5. Передвигаться к месту занятий, а также возвращаться всей группой организованно.
6. При передвижении острые концы палок и лыж держать спереди – вверху.
7. Проезжую часть улицы переходить организованно в отведенных для этого местах.
8. Во время передвижения на лыжах соблюдать дистанцию до 2м, насклоне в зависимости от крутизны.
9. Выполнять учебно-тренировочную нагрузку только по заданию преподавателя.
10. Заниматься только в том месте, где была поставлена задача преподавателя.
11. О всех отклонениях в состоянии здоровья докладывать преподавателю.
12. В случае обморожения разогреть участок варежкой или ладонью.
13. На склонах соблюдать очередность спуска и дистанцию.
14. Подниматься в отведенном преподавателем месте.
15. При спуске кольца палок держать сзади.
16. При падении сгруппироваться и упасть на бок.
17. Знать технику спусков, торможения, поворотов, подъемов.
18. Не оставлять место занятия без разрешения преподавателя.
19. Температурные нормы для занятий – 17оС с ветром; - 21оС без ветра.

**Обеспечение безопасности при занятиях туризмом**

Безопасность во время проведения туристических мероприятиях зависит от выполнения ряда требований и навыков.

*В комплекс безопасности включены следующие разделы:*

* Спортивно-техническое обеспечение похода (наличие качественного спортивного инвентаря и оборудования).
* Классификационное обеспечение и тактическое обеспечение (разработка маршрута, соответствующего возрасту и подготовленности участников похода).
* Психологическое соответствие (хороший микроклимат в группе).
* Грамотный и квалифицированный руководитель похода (прошедший соответствующее обучение на курсах).
* Медицинское обеспечение (наличие соответствующих медикаментов и оборудования).
* Физическая подготовка (умения и навыки для похода соответствующей категории сложности).

Система обеспечения безопасности похода должна учитывать и устранять причины несчастных случаев:

1. обвалы камней;
2. быстрое течение реки;
3. низкая температура, осадки, молнии;
4. отсутствие видимости;
5. ядовитые животные и растения.

Необходимо устранить неправильные действия участников похода (проведение инструктажа и мер безопасности).

Особо обратить внимание на отравление пищей, водой, солнечных ожогов.

Не применять дефектный инвентарь при преодолении различных препятствий.

Знать правила страховки, вязания узлов и оказания первой медицинской пом

**Вопросы для контроля**

1.Кто несет ответственность за соблюдение правил техники безопасности при занятиях спортом.

2.Расскажите о требованиях, предъявляемые к местам занятий:

-легкой атлетикой;

-гимнастикой;

-лыжным спортом;

-плаванием;

-туризмом.

3.Раскройте требования, предъявляемые к организации проведения занятий по перечисленным видам спорта.

**Литература**

Новиков А.А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс] : монография / А.А. Новиков. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2012. — 256 c. — 978-5-9718-0589-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16826.html>

Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс] : учебник / В.Д. Фискалов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2010. — 392 c. — 978-5-9718-2462-8. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/16832.html

**Средства спортивной тренировки**

**План.**

1.Соревновательные и специально – подготовительные упражнения.

2.Общеподготовительные упражнения.

3.Природные и гигиенические факторы.

4.Технические средства и тренажеры.

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

Физические упражнения – это двигательные действия, используемые для решения определенных задач. Физические упражнения – основное и специфическое средство спортивной тренировки. Их выполнение предполагает сознательную двигательную деятельность юных спортсменов. Сознательный характер выполнения физических упражнений выражается в том, что юные спортсмены имеют четкую цель действия и знают способы ее достижения.

Различают:

1) соревновательные,

2) специально-подготовительные

3) общеподготовительные упражнения.

Соревновательные упражнения – целостные двигательные действия или совокупность двигательных действий, которые являются предметом специализации и выполняются в полном соответствии с условиями соревнований по данному виду спорта. Соревновательные упражнения начинают применять в тренировке юных спортсменов на этапе начальной спортивной специализации после нескольких лет занятий, когда детям и подросткам впервые разрешается участвовать в соревнованиях.

Специально-подготовительные упражнения – двигательные действия, которые имеют существенное сходство с соревновательными упражнениями как по форме, так и по характеру проявления физических и психических качеств. Подбор специально-подготовительных упражнений определяется спецификой вида спорта. Они способствуют более направленному и дифференцированному развитию специальных физических качеств и техники движений, необходимых спортсмену. Специально-подготовительные упражнения в зависимости от их направленности подразделяются на:

- подводящие, направленные в основном на освоение техники движений;

- развивающие, направленные главным образом на развитие физических качеств;

- сопряженного воздействия.

К общеподготовительным упражнениям относятся различные двигательные действия из видов спорта, в которых спортсмен не специализируется в зависимости от особенностей воздействия, они могут быть в какой-то степени приближены к специально-подготовительным упражнениям или существенно отличаться от них. В спортивной практике общеподготовительные упражнения применяются: для развития и совершенствования всех основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), для увеличения числа двигательных навыков и умений из вспомогательных видов спорта, как одно из средств активного отдыха, восстановления организма после больших специфических нагрузок. Общеподготовительные упражнения являются одним из средств общей подготовки юных спортсменов.

Особое значение в тренировке юных спортсменов приобретают такие общеподготовительные упражнения, которые оказывают прежде всего комплексное воздействие на организм (спортигры, эстафеты, подвижные игры и т.д.). При выборе средств общей физической подготовки следует учитывать специальную направленность учебно-тренировочного процесса, недостатки в физическом развитии, физической подготовленности, возрастные и индивидуальные особенности занимающихся.

Значительное место в тренировке юных спортсменов отводится не только разнообразным физическим упражнениям, но и использованию природных и гигиенических факторов, которые при соответствующей организации занятий могут выступать как неспецифические средства спортивной тренировки. К природным факторам относятся: солнечная радиация, воздействия воздушной и водной среды, атмосферное давление, температура. К гигиеническим – режим труда и отдыха, питания, освещенность, вентиляция и т.д. В последние годы широко применяются занятия в горноклиматических условиях, искусственная аэронизация, выполнение упражнений в барокамере и термокамере; а также сауна, массаж, питательные смеси, витаминные комплексы. Ряд перечисленных средств используется для оздоровления и закаливания растущего организма, повышения собственно тренировочных воздействий или для ускорения восстановительных процессов.

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

1.Технические средства по получению информации о выполненных действиях (приборы срочной информации). Они применяются для получения информации о положении тела, скорости, темпе и ритме движений, величине прилагаемых усилий в ходе или после выполнения упражнений. Информация о контролируемых параметрах действия спортсмена позволяет доводить до него количественные и качественные характеристики движений и вносить в них точные коррективы, невозможные при обычных методах речевой информации.

2.Технические средства по программированию действий, поведение спортсмена или запланированных физиологических сдвигов в организме. Это различные планирующие устройства типа звуко-свето-автокардиолидеров, позволяющих задавать спортсмену внешнюю (скорость, темп, длительность выполнения упражнений) или внутреннюю величину нагрузки.

3Тренажерные устройства, предназначенные преимущественно для:

-разучивания, совершенствования техники движений и тактических навыков,

-совершенствования специальной физической подготовки в структуре двигательного действия, близкой к соревновательному упражнению (азокинетические тренажеры для силовой подготовки пловцов).

Технические средства и тренажерные устройства не только способствуют быстрому формированию двигательных навыков, развитию необходимых физических качеств, но и разнообразию учебно-тренировочного процесса. Их с успехом можно применить на этапе углубленной подготовки, но наибольшую пользу они приносят квалифицированным юным спортсменам на этапе спортивного совершенствования.

Идеомоторные упражнения представляют собой многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с концентрацией внимания на решающих фазах перед его фактическим выполнением. Их эффект основан на двигательных функциональных реакциях, возникающих у человека в момент представления о движении. Давно было замечено и научно доказано, что раз вы думаете об определенном движении, вы его невольно, не замечая этого, производите — написал И.П. Павлов. Повторное мысленное выполнение физического упражнения, его части, элемента, связки позволяет быстрее овладеть техникой и тактикой, развить творческую инициативу, успешно применять технико-тактические приемы в новой ситуации, настраивает на предстоящее выполнение двигательного действия, содействует более полному проявлению физических и волевых качеств. Идеомоторные упражнения целесообразно применять в процессе тренировки с юными спортсменами, имеющими достаточно богатый двигательный опыт. Комплексное использование перечисленных средств — необходимое условие эффективного решения задач спортивной тренировки.

**Вопросы для контроля**

1.Назовите средства спортивной тренировки.

2.Дайте определение, что такое физические упражнения.

3.Назовите виды упражнений.

4.Перечислите группы тренажерных устройств в зависимости от их назначения.

5.Что такое идеомоторные упражнения.

**Литература.**

Новиков А.А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс] : монография / А.А. Новиков. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2012. — 256 c. — 978-5-9718-0589-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16826.html>

Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс] : учебник / В.Д. Фискалов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2010. — 392 c. — 978-5-9718-2462-8. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/16832.html

**Принципы спортивной тренировки**

**План**

1.Принцип сознательности и активности.

2Принцип единства общей и специальной подготовки.

3.Принцип непрерывности тренировочного процесса.

4. Принцип доступности и индивидуализации.

5.Принцип доступности обучения.

6. Принцип постепенности в наращивании тренировочных нагрузок

7.Принцип волнообразности динамики нагрузок.

8.Принцип цикличности тренировочного процесса

Принцип — в системе образования и воспитания понимают — руководящее положение, основное правило, установка.

Общеметодические принципы — это отправные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания.

***Принцип сознательности и активности***

*Назначение этого принципа состоит в том,* чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленные отношения, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.

Сознательность — это способность человека правильно разбираться в объективных закономерностях, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность.

Основой сознательности является предвидение результатов своей деятельности и постановка реальных задач. Сознательность придает обучению воспитывающий характер и способствует формированию высоких морально-психологических и профессиональных качеств личности. В физическом воспитании прежде всего должно быть обеспечено сознательное отношение к занятиям физической культурой в целом. Тогда у занимающихся будут созданы сильные и устойчивые стимулы, побуждающие их годами уделять время для занятий и мобилизовать свою энергию. От учителя во многом зависит создание веских мотивов и высоких целей, стимулирующих здоровый интерес его воспитанников к избранному виду деятельности. Для успеха физического воспитания важна также сознательная деятельность занимающихся в процессе решения каждой задачи, поставленной учителем. При постановке каждого конкретного требования надо доводить до сознания занимающихся его значение. Одна из существенных сторон педагогического мастерства преподавателя физкультуры заключается в умении возбуждать живой, здоровый интерес к выполнению каждого задания. Эффективность процесса физического воспитания в значительной мере зависит от того, насколько ученики приучены анализировать свои действия и творчески искать путь их улучшения. Это достигается применением методов — словесный разбор, анализ и самоанализ выполняемых действий. Очень важна роль сознания занимающихся при овладении ими техники изучаемых движений. Необходимо побуждать детей осмысленно овладевать и управлять движениями. Это разновидность идеомоторных тренировок.

Активность — это мера или величина проявляемой человеком деятельности, а также его включение в работу. Активность выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков. Активность зависит от сознания, при этом сознание направляет и регулирует деятельность посредством знания, мотивация, потребности и цели. Из данного принципа вытекают следующие требования:

-постановка цели и задач занятия и осознание их занимающимися,

-сознательное изучение и освоение двигательных действий в педагогическом процессе,

-осознание способов и возможностей применения приобретенных знаний, умений, навыков в практике жизни,

-воспитание инициативы, самостоятельности и творческого отношения к процессу физического совершенствования.

Повышению сознательности и активности способствует применение преподавателем специальных методических приемов: контроль и оценка действий занимающихся, обучение самоконтролю за своими действиями, использование наглядных пособий, зрительных и слуховых ориентиров в обучении, беседы по разбору техники и др.

Сознательное отношение учащихся к учебному процессу реализуется в их активной учебной работе. Учение предполагает единство сознательности и активности обучаемого, так как сознательность без активности есть созерцательность, а активность без сознательности — хаос, суета, «буза».

***Принцип единства общей и специальной подготовки***

Спортивная специализация основана на всестороннем развитии спортсмена. Поэтому значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе разностороннего развития физических и духовных качеств, функциональных возможностей организма. Об этом говорит опыт спортивной практики и данные научных исследований.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития объясняется двумя причинами:

1.Единством организма — взаимосвязью его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития.

2.Взаимодействием различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг навыков и умений у спортсмена, тем благоприятнее предпосылки для образования новым форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных раннее.

Объективная закономерность — чтобы спортивная тренировка вела к всестороннему развитию. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка.

Единство общей и специальной подготовки означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключить из тренировки без ущерба для роста спортивных достижений. Единство общей и специальной подготовки заключается во взаимной зависимости их содержания: содержание ОФП определяется с учетом особенностей вида спорта, а содержание СП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОП.

Для различных периодов многолетней подготовки характерен неодинаковый удельный вес общей и специальной подготовки.

***Принцип непрерывности тренировочного процесса***

Этот принцип характеризуется следующими положениями:

1)спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс, гарантирующий наибольший кумулятивный эффект в направлении спортивной специализации;

2)воздействия каждого последующего тренировочного занятия как бы наслаивается на следы предыдущего, закрепляя и углубляя их;

3)интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих необходимую тенденцию восстановления и повышения работоспособности (причем допускаются занятия на фоне частичного недовосстановления).

Необходимо стремиться так устроить тренировочный процесс, чтобы в наибольшей степени обеспечить возможную в данных условиях преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоправданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности. В этом заключается основная суть принципа непрерывности спортивной тренировки. Смысл этого положения заключается в требовании не допускать излишне длительных интервалов между тренировочными занятиями, обеспечить преемственность между ними и тем самым создавать условия для прогрессирующих действий.

Непрерывность тренировочного процесса связана со степенью и продолжительностью воздействия отдельных упражнений, отдельных тренировочных занятий или соревнований на состояние работоспособности спортсмена. В связи с этим различают БТЭ, СТЭ и КТЭ.

Ближний тренировочный эффект характеризуется процессами, происходящими в организме непосредственно при выполнении упражнений и теми изменениями функционального состояния, которые возникают в конце упражнения или занятия.

Следовой тренировочных эффект является последствием выполнения упражнения - с одной стороны, и ответным реагированием систем организма на данное упражнение (занятие) — с другой. При регулярной тренировке следовые эффекты каждого тренировочного занятия или соревнования постоянно, накладываясь друг на друга, суммируются, в результате чего возникает кумулятивный тренировочный эффект, который не сводится к эффектам отдельных упражнений или занятий. Однако, такие положительные изменения в состоянии подготовленности возможны лишь при правильном построении тренировочного процесса и через достаточно продолжительное время. Значит взаимодействия БТЭ, СТЭ и КТЭ и обеспечивают непрерывность тренировочного процесса спортивной тренировки.

***Принцип доступности и индивидуализации***

Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся.

При реализации принципа должна быть учтена готовность занимающихся к обучению, выполнению той или иной тренировочной нагрузки и определена мера доступности заданий. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития занимающихся, а также от их субъективной установки, выражающейся в целеустремленном и волевом поведении.

Назначение принципа доступности и индивидуализации:

1.Обеспечить каждому занимающемуся оптимальные условия для формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, совершенствования физической работоспособности.

2Исключить негативные, вредные последствия для организма человека от чрезмерных непосильных тренировочных нагрузок, заданий.

Критерии для определения доступных нагрузок и заданий:

1) объективные показатели:

* показатели здоровья (артериальное давление, функц. пробы, кардиограммы),
* показатели тренированности (динамика спортивных результатов, динамика роста физических качеств и технической подготовки, МПК, ЖЕЛ).

2) субъективные показатели (сон, аппетит, самочувствие, желание тренироваться и участвовать в соревнованиях и др.).

Доступность задач, средств и методов физического воспитания определяется многими факторами, которые условно можно соединить в группы.

I группа — факторы, характеризующие общие особенности данного контингента занимающихся (группы, команды).

II группа — индивидуальные особенности каждого занимающегося.

III группа — факторы, возникающие в связи с динамикой общих и индивидуальных изменений в процессе физического воспитания.

IV группа — особенности самих задач, средств и методов физического воспитания.

Даже на протяжении одного занятия изменяется физиологическое и психическое состояние занимающихся, изменяется и степень доступности задания или требования. По ходу многолетнего процесса физического воспитания изменяются особенности и возможности занимающихся. Поэтому постоянно должна присматриваться доступность средств и методов обучения и воспитания. Таким образом, учитель должен учитывать в своей деятельности изменчивость многих факторов для реализации принципа доступности и индивидуализации.

***Принцип доступности обучения***

Качество усвоения материала учебной программы зависит от многих факторов. Но при прочих равных условиях материал будет усвоен только в том случае, если он доступен ученику. Принцип доступности требует соответствия материала, а также средств и методов его освоения возрастным особенностям обучаемых, их образовательной подготовленности и умственному развитию. Необходимо учитывать индивидуальные особенности развития и подготовленность обучаемых. В сфере обучения двигательным действиям принцип реализуется при следующих требованиях:

1.физическая подготовленность обучаемого должна соответствовать специфике решаемой двигательной задачи.

Многие двигательные действия могут быть выполнены лишь при условии достаточного уровня развития физических качеств, например, быстроты в беге на 100м., гибкости при выполнении шпагата и моста, выносливости при перетягивании каната и т.д. Для того, чтобы двигательные действия смогли усвоить все обучаемые, необходимо планировать период предварительной физической подготовки, в течение которого обеспечивается необходимый уровень готовности. Если это требование выполняется, то весьма сложные действия становятся доступными.

2.Двигательная подготовленность обучаемых должна соответствовать особенностям изучаемого действия, специфике решаемой двигательной задачи.

В основе успеха при освоении двигательных действий лежит развитое мышечное чувство, проявляющееся в способности соразмерять движение с требованиями условий двигательной задачи и конкретной ситуации. Мышечное чувство надо постоянно совершенствовать как в процессе выполнения основных изучаемых упражнений, так и в процессе общей технической подготовки.

3.Психическая подготовленность обучаемого должна соответствовать специфике изучаемого двигательного действия.

Часто надо переключать внимание с одного объекта на другой при выполнении действия. Это требует определенного уровня объема распределенности и подвижности внимания обучаемого. Свойства внимания поддаются тренировке, можно научить управлять динамикой движений, но даже хорошо тренированный человек не способен одновременно контролировать более трех элементов двигательного действия. Поэтому двигательное действие изучают по частям.

4.Средства, методы и формы организации обучения должны соответствовать уровню

умственного развития и подготовленности обучаемых.

Основная форма сообщения новых знаний — слово. Однако, в работе с дошкольниками и младшими школьниками слово должно быть ярким и выразительным. Дети этих возрастов мыслят предметами, вещественными образами. В старших классах учащиеся стремятся к обобщениям, их интересуют не только факты, но и объяснения фактов. Доступность обучения зависит от доступности форм организации занятий.

***Принцип волнообразности динамики нагрузок***

Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме спортсмена. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме спортсмена. Поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии – она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны для всех циклов (микро-, мезо и т.д.), как по интенсивности, так и по объему. Причем волны интенсивности и объема как правило не совпадают.

Согласно схеме выделяются волны, характеризующие динамику нагрузок в микроциклах, мезоциклах, в период больших циклах тренировки. Искусство тренировки строить спортивную тренировку во многом состоит, чтобы правильно соразмерить все эти «волны» друг с другом, т.е. обеспечить необходимое соответствие между динамикой нагрузок в циклах различной величины.

Причины волнообразных колебаний нагрузок:

- фазовость и гетерохронность процессов восстановления и адаптации в ходе тренировки;

- периодические колебания дееспособности организма, обусловленные его естественными биоритмами;

- взаимодействие и взаимозависимость объема и интенсивности нагрузки;

Продолжительность и степень изменения отдельных параметров нагрузки в различных фазах ее волнообразных колебаний зависит от:

- абсолютной величины нагрузок;

- уровня и темпа развития тренированности спортсмена;

- особенностей вида спорта;

- этапов и периодов тренировки.

В процессе подготовки к соревнованиям на первый план выдвигается проблема регулирования динамики нагрузки с таким расчетом, чтобы их общий эффект трансформировался в спортивный результат в намеченные сроки.

При соотношении параметров объема и нагрузки выведены следующие правила:

- чем меньше частота и интенсивность тренировочных занятий, тем продолжительнее фаза неуклонного роста нагрузок, но степень их прироста будет незначительна;

- чем выше режим нагрузок в тренировках, тем короче «волны».

***Принцип постепенности в наращивании тренировочных нагрузок***

Рост функциональных возможностей организма закономерно зависит от предъявляемых тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый новый уровень тренировочных нагрузок ведет к повышению спортивных достижений. Постепенно и неуклонно возрастают как физические нагрузки, так и требования к технической, тактической и психической подготовленности спортсмена. Для динамики нагрузок в процессе тренировок характерно, что они возрастают постепенно с тенденцией к предельно возможным, то есть это нагрузка, которая находится на границе наличных функциональных способностей организма.

В динамике тренировочных нагрузок органически сочетаются две черты — постепенность и скачкообразность (перерывы постепенности). Эти две черты взаимообусловлены в процессе тренировки.

Максимум нагрузки всегда устанавливается соответственно наличным возможностям организма на данном этапе его развития. По мере расширения функциональных и приспособительных возможностей организма спортсмена в результате тренировке максимум нагрузки будет постепенно возрастать. Прогресс в спортивных достижениях обуславливается постепенным и максимальным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Это обеспечивается неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена.

Постепенность в тренировке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности спортсмена, особенно юного, обеспечивая рост его спортивных достижений.

***Принцип цикличности тренировочного процесса***

0н характеризуется частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов. Циклы тренировки — наиболее общие формы ее структурной организации. Каждый очередной цикл является частичным повторением предыдущего и одновременно отличается от предыдущего обновлением содержания, измены состава средств и методов, возрастанием тренировочных нагрузок. В форме циклов строится весь тренировочный процесс — от его элементарных звеньев до этапов многолетней тренировки. Различают микро, мезо и макроциклы. Все они составляют неотъемлемую систему рационального построения тренировочного процесса. Руководствоваться данным принципом означает:

-при построении тренировки исходить из необходимости систематического повторения основных элементов ее содержания и вместе с тем последовательно изменять тренировочные задания в соответствии с полным чередованием фаз, этапов и периодов тренировочного процесса;

-решая проблемы целесообразного использования средств и методов тренировки, находить им соответствующее место в структуре тренировочных циклов (ибо любые средства и методы, как бы они ни были хороши, теряют эффективность, если они применены не вовремя, не к месту, без учета особенностей фаз, этапов и периодов тренировки);

-нормировать и регулировать тренировочные нагрузки применительно к закономерностям смены фаз, этапов и периодов тренировки;

-рассматривать любой фрагмент тренировочного процесса в его взаимосвязи с более крупными и менее крупными формами циклической структуры тренировки, учитывая, что структура микроциклов, например, во многом определяется их местом в структуре средних циклов;

-при построении различных циклов тренировки следует учитывать как естественные биологические ритмы организма, так и связанные с природными явлениями и некоторые другие, получившие распространение в последние годы.

**Вопросы для контроля**

1.В чем заключается сознательное отношение при занятиях спортом?

2.В чем заключается смысл единства общей и специальной подготовки?

3.Что такое БТЭ, СТЭ, КТЭ ?

4.Назовите назначение принципа доступности и индивидуализации.

5.При каких требованиях реализуется принцип доступности обучения двигательным действиям?

6.Назовите причины волнообразных колебаний нагрузок.

7.В чем заключаетсяпринцип цикличности тренировочного процесса?

**Литература.**

Ермакова М.А. Методика обучения базовым видам спорта [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов высшего профессионального образования, обучающихся по специальностям 060101.65 - Лечебное дело, 060103.65 / М.А. Ермакова, С.И. Матявина. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2014. — 149 c. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51454.html>

Новиков А.А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс] : монография / А.А. Новиков. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2012. — 256 c. — 978-5-9718-0589-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16826.html>

Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс] : учебник / В.Д. Фискалов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2010. — 392 c. — 978-5-9718-2462-8. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/16832.html

**Методы спортивной тренировки**

**План**

1.Методы слова.

2.Методы наглядности.

3.Равномерный метод тренировки.

4.Переменный метод.

5.Повторный метод.

6.Интервальный метод.

7.Игровой и соревновательный методы.

8.Метод круговой тренировки.

Метод-способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность.

Отдельный метод раскрывается разными по характеру методическими приемами, которые являются частью метода, элементами, выражающими отдельные действия педагога.

Основные методы: словесные, наглядные, практические (методы упражнений).

Все они применяются во всех видах подготовки. Выбор метода определяется задачей, возрастом, квалификацией юного спортсмена, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого педагога.

***Методы слова***

Эти методы используются при руководстве деятельностью, анализе и оценке достигнутых результатов, допущенных ошибках, воспитании морально-волевых качеств.

Для передачи теоретических сведений по технике, тактике, правилами соревнований являются лекция, рассказ, описание, беседа, задания, разбор и др.

Для руководства спортсменами в процессе занятий – распоряжения, приказания, команды, подсчет, словесная сигнализация.

Для оценки и стимулирования деятельности – оценочное суждение, оценка, одобрение, самоуправление, самоприказы, самопроговаривание.

Некоторые методы слова (лекция, самоприказы) применяются меньше при работе с детьми младшего, так как способность к аналитическому мышлению у них мало развита. Поэтому , например, объяснять им технику физического упражнения надо предельно конкретно и выразительно, чаще говорить о результатах выполнения учебных заданий и оценивать их.

В работе с детьми старшего возраста методы слова используются больше, так как они уже способны к отвлеченному мышлению, имеют запас определенных знаний, технических приемов. В занятиях с ними можно успешно использовать лекцию, приказания, самоприказы.

***Методы наглядности***

Наглядность означает привлечение органов чувств человека в процессе познания.

Практическая наглядность в физическом воспитании осуществляется в формах — зрительной, звуковой, двигательной.

Зрительная — демонстрация движений в целом и по частям с помощью ориентиров, наглядных пособий, учебных фильмов и т.д.. Она содействует уточнению пространственных и пространственно-временных характеристик движений. Роль зрительной наглядности очень важна на начальных этапах обучения (овладение новыми двигательными действиями). Зрительная наглядность ценна и при совершенствовании спортивно-технического мастерства.

Звуковая наглядность — в виде различных звуковых сигналов имеет преимущественное значение в уточнении временных и ритмических характеристик движений. Она дополняет зрительную наглядность, разделяя с ней ведущую роль на заключительных этапах обучения. Восприятие через зрительную систему идет на трех уровнях — ощущения, восприятия и представление; а через слуховую — только на уровне представления.

От слова запоминает 15% информации, от зрительной — 25%. Если одновременно — 65% информации.

Двигательная наглядность наиболее специфичная для физического воспитания. Ее значение исключительно важно, особенно при освоении сложнейших движений, когда ведущим методом является направляющая помощь и проведение по движению. Особенность двигательной наглядности заключается в том, что она наряду с уточнением движений в пространстве и во времени обеспечивает возможность ориентироваться в динамике действующих внутренних и внешних сил, особенно инерционных и реактивных.

***Методы упражнений (практические)***

Это методы, основанные на двигательной деятельности спортсмена. Они подразделяются на:

* методы строгого регламентированного упражнения,
* относительно регламентированного упражнения.

К 1-й группе относятся:

-методы целостного упражнения,

разучивание техники движений

-методы расчлененного упражнения,

-метод равномерного упражнения,

-метод переменного упражнения,

-метод повторного упражнения,

-метод интервального упражнения,

-комплексные методы (комбинированные),

-методы круговой тренировки для совершенства двигательных навыков.

Ко 2-й группе относятся:

-игровой метод,

-соревновательный метод.

Большинство из названных методов применяется в подготовке юных спортсменов. Практическое их использование зависит от закономерностей естественного развития организма, специализации и подготовленности юного спортсмена. С увеличением стажа занятий и тренированности спортсмена постепенно переходят от относительно простых (игровой, равномерный) к более трудным (переменный, повторный, интервальный).

На этапе предварительной подготовки основным методом воспитания физических качеств является комплексный метод спортивной тренировки. Этим создаются предпосылки для всесторонней физической подготовки.

*Метод целостного упражнения* — заключается в том, что разучиваемое упражнение выполняется в целом, то есть сразу после показа.

Он применяется при разучивании простейших упражнений или при разучивании сложных двигательных действий, которые нельзя расчленить (применяется в основном в процессе совершенствования техники).

*Метод расчлененного упражнения* — предусматривает расчленение сложного технического действия на относительно самостоятельные элементы, которые разучиваются изолированно и лишь после определенной отработки соединяются в целостное действие. Применяется этот метод для разучивания, совершенствования, закрепления и исправления отдельных частей упражнения

***Равномерный метод тренировки***

ФУ выполняется непрерывно в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью, стремясь сохранить заданную скорость, постоянный темп, ритм, величину усилия, амплитуду движений.

Упражнения могут выполняться с малой, средней, максимальной интенсивностью.

У спортсменов различной подготовкой деятельность непрерывной работы с различной интенсивностью.

Тренирующее воздействие обеспечивает в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения либо длительности, либо интенсивности выполнения упражнения. Чем больше интенсивность работы, тем меньше ее длительность.

Применяется во всех периодах годичного цикла. Упражнения малой и средней интенсивности используются в тренировке как средство аэробных возможностей в подготовительном и переходном периодах, а в соревновательном периоде обычно для восстановления организма и поддержания выносливости.

Примеры: Однократное непрерывное выполнение тренировочной работы. Интенсивность работы является постоянной.

Бег 1000м, 2000м, 3000м, 5000м, 10000м и т.д.гребля 5000, 10000м. велосипед 20, 30, 40, 50км. в невысоком темпе повышают аэробные возможности, воспитывают общую выносливость к длительной работе. Выполнение упражнений с высокой интенсивностью в постоянном темпе в циклических видах спорта способствует развитию спец. выносливости, анаэробных возможностей.

***Переменный метод***

Характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости, темпа, длительности, ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений. Пример — изменение скорости бега по дистанции, темпа игры и технич. приемов в с/п в течение каждого периода.

Тренирующее воздействие на организм обеспечивается в период работы. Направленность воздействия на функциональные свойства организма регулируются за счет изменения режима работы и формы движений. Применяется в циклических и ациклических видах. В циклических видах нагрузки регулируются за счет варьирования скорости передвижения. В ациклических данный метод реализуется путем выполнения упражнений, изменяющихся как по интенсивности, так и по формам движений. Применяется для достаточно подготовленных спортсменов в конце подготовительных, соревновательных периодов. Например, «фартлек» — разновидность метода «Игра скоростей»

применяется для воспитания специальной выносливости.

***Повторный метод***

Характеризуется многократным повторением выполнения упражнений с интервалом отдыха, в течение которых достаточно полно восстанавливается работоспособность.

Тренирующее воздействие на организм обеспечивается только в период выполнения упражнения, а также в результате суммирования утомления от каждого повторения.

Используют в циклических и ациклических видах. В циклических видах интенсивность нагрузки — 90-100%, в ациклических — 90%мах. Длительность упражнения самая разная на коротких, средних, длинных дистанциях. Скорость планируется, исходя из личного рекорда спортсмена на данном отрезке. Упражнения выполняются сериями, 2-6 серий в одном занятии. Число повторений в каждой серии зависит от способности спортсмена поддерживать заданную скорость.

Интервалы отдыха зависят от длительности и интенсивности нагрузки

Примеры:

Плавание 4х (8х25)

6х (4х30 прыжков) л/а

2х (6х500м) лыжи

5х (8х100) плавание на длинные дистанции

Развитие:

-скоростных качеств — в циклических упражнениях на коротких отрезках.

-специальной (скоростной) выносливости — на средних и длинных отрезках.

-развивает чувство соревновательного темпа, совершенствовать. технику.

- ациклических — развивает силу и скорость, силовые качества

***Интервальный метод***

Характеризуется многократным повторением упражнения через определенный интервал отдыха до неполного восстановления.

Тренирующее воздействие на организм обеспечивается интервалами отдыха и длительностью и интенсивностью выполнения упражнения. Тренировочное воздействие также обеспечивает интервал в отдыхе.

Экстенсивный интервальный метод - нагрузка в ациклических упражнениях — 50-60% мах. Продолжительность однократной нагрузки составляет 45-90с., иногда до 2-3мин.

Интенсивный метод — длительность 15-60с., интенсивность в ациклических упражнениях - 75-79%, в циклических - 80-90% мах.

Очень трудоемкий метод, поэтому применять очень осторожно, с квалифицированными спортсменами.

Широко используется в л/а, гребле, лыжных гонках, плавании, фигурном катании, спортиграх и т.д.

Разновидность интенсивного метода — интервальный спринт.

ЧСС в конце работы однократной нагрузки — 160-180 уд/мин

Служит в основном для развития спец.выносливости

Аэробные - анаэробные воздействия на организм.

Применять осторожно, так как метод очень трудоемкий.

Повышается уровень аэробной производительности сердца.

Для повышения алактатных возможностей скоростной выносливости

***Игровой метод***

Упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом (замыслом, планом игры)

Эмоциональность, обусловленность поведения учащихся.

Достижение цели многими способами в условиях постоянного и случайного изменения ситуации.

Используется с юными спортсменами во всех периодах тренировки.

Применяется на материале любых физических игр: бега, прыжков, метаний и т.д.

Комплексное совершенствование физ. качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, смелости, решительности, находчивости, инициативы, самостоятельности.

Закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков.

Ограниченные возможности дозировки нагрузки.

***Соревновательный метод.***

Это один из способов стимулирования интереса и активности деятельности спортсмена с установкой на победу или достижения высокого результата в каком-либо фтзичесом упражнении при соблюдении правил соревнований.

Применяется для:

-развития физических, морально-волевых качеств;

-совершенствования двигательных умений и навыков;

-совершенствования тактических способностей.

Данный метод используется в обычных условиях на тренировках, на неофициальных и официальных соревнованиях

Основа соревновательного метод- *фактор соперничества* *в процессе состязаний.*

Развивает комплексно все физические качества, тактическое мышление.

Недостатки:

-ограниченная возможность в дозировании нагрузки;

- в некоторых случаях тренер руководит деятельностью спортсмена в соревнованиях за счет предварительного инструктажа и не всегда может вносить корректировки.

***Метод круговой тренировки***

Это комбинированный метод упражнений. Основу его составляет последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений с использованием ряда методов. Юные спортсмены переходят от одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Выполнив последнее упражнение в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг. Обычно выделяют несколько вариантов круговой тренировки:

* по методу длительного непрерывного упражнения (занятия проводятся без перерывов и складываются из 1, 2, 3 прохождений круга). Применяется в основном для развития общей и силовой выносливости;
* по методу экстенсивного интервального упражнения. Применяется для совершенствования общей, скоростной и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и ловкости;
* по методу интенсивного интервального упражнения. Применяется для совершенствования скоростной, максимальной силы, скоростной и силовой выносливости;
* по методу повторного упражнения. Используется для развития быстроты, максимальной силы и скоростной выносливости. Круговой метод позволяет дифференцированно развивать не только физические качества, но и их комплексные формы проявления (силовую, скоростную, спортивно-силовую выносливость).

Средствами круговой тренировки могут быть самые разнообразные общеразвивающие и специальные упражнения, обычно технически не сложные, циклические и ациклические. Упражнение подбирается в зависимости от задач занятия, двигательных возможностей каждого спортсмена и с учетом переноса физических качеств и двигательных навыков. В комплекс, направленный на всестороннее развитие, обычно входит 10-12 упражнений, в комплекс со специализированной направленностью — 6-8 упражнений. Упражнения могут выполняться на снарядах или с инвентарем и приспособлениями, устройствами. Для более четкой организации занятий целесообразно отмечать номера станций и направление переходов, поставить около каждой станции карточку с номером и графическим выполнением упражнения.

Строго индивидуальная дозировка нагрузки — ценная черта кругового метода. В результате и у физически слабых и сильных спортсменов поддерживается интерес к занятиям. Регулярная запись своих достижений в специальные карточках, которые используются для контроля за ростом работоспособности, воспитывает у юных спортсменов честность, самостоятельность, упорство, целеустремленность. Поочередная смена станций, зависимость выполнения задания от действия других учащихся в группе требует согласованности действий, правильной точной работы и дисциплины. Это создает благоприятные возможности для воспитания физических качеств и навыков поведения.

**Вопросы для контроля.**

1.В каких случаях чаще всего применяется метод слова?

2.Назовите формы наглядности.

3.Перечислите методы упражнения.

4.Чем отличается метод целостного упражнения от метода расчлененного упражнения?

5.При развитии какого физического качества чаще всего применяется равномерный метод?

6.Что такое фартлек?

7.Для развития каких качеств применяется в основном повторный метод?

8.В каких видах спорта чаще всего применяется интервальный метод?

9.Назовите варианты круговой тренировки.

**Литература.**

Ермакова М.А. Методика обучения базовым видам спорта [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов высшего профессионального образования, обучающихся по специальностям 060101.65 - Лечебное дело, 060103.65 / М.А. Ермакова, С.И. Матявина. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2014. — 149 c. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51454.html>

Новиков А.А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс] : монография / А.А. Новиков. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2012. — 256 c. — 978-5-9718-0589-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16826.html>

Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс] : учебник / В.Д. Фискалов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2010. — 392 c. — 978-5-9718-2462-8. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/16832.html

**Физические качества. Методика воспитания физических качеств**

**План**

1.Понятие о физических качествах.

2.Физическая подготовка спортсмена.

3.Сила и основы методики воспитания силы.

4.Быстрота. Воспитание скоростных качеств.

5.Выносливость. Методика воспитания выносливости.

6.Гибкость и основы ее воспитания.

7.Двигательно – координационные способности и основы их воспитания.

**I. *Понятие о физических качествах***

Основной задачей процесса физического воспитания является развитие физических качеств человека. Физические качества – это врожденные (унаследованные генетически) морфофункционные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.

К основным физическим качествам относят: мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Развитие физических качеств характеризует естественный ход изменений физического качества.

Воспитание физического качества предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества.

В теории и практике физической культуры используют термины – физические качества и физические (двигательные) способности. Двигательные способности понимают как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека. Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления – двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят – силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость. У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе развития способностей лежит иерархия разных врожденных анатомо-физиологических задатков:

* анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы;
* физиологические особенности ССС, дыхательной системы, max потребление О2;
* биологические особенности (особенности окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения);
* телесные особенности (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани);
* хромосомные (генные) особенности.

На развитие двигательных способностей влияют также психодинамические задатки (темперамент, характер, особенности регуляции психических состояний). Об особенностях человека судят не только по его достижениям в процессе какой-либо двигательной деятельности, но и по тому, как быстро и легко он приобретает эти умения и навыки. Пределы развития способностей повышается, если усовершенствуются методы воспитания и обучения.

Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя упражнения на скорость, силу и т.д. Однако, эффект тренировки этих способностей зависит от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки.

Педагог по физической культуре должен хорошо знать основные средства и методы развития двигательных способностей, а также способы организации занятий. Получить точную информацию об уровне развития двигательных способностей (высокий, средний, низкий) можно с помощью соответствующих тестов (контрольных упражнений).

**II Физическая подготовка спортсмена**

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

ОФП — это процесс всестороннего развития физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

ОФП создает основу для специальной подготовки. Содержание ОФП зависит от спортивной специализации, от подготовленности спортсмена.

Средства ОФП — физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм спортсмена (бег, ходьба, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.).

СФП — это процесс развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, специфичных для избранного вида спорта.

Задачи — создать базу для достижений в избранном виде спорта. Средства СФП — специально- подготовительные упражнения, соревновательные упражнения. Физическая подготовленность тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта спортивный результат определяется скоростно-силовыми возможностями; в других — выносливостью к длительной работе; в третьих — скоростно-силовыми и координационными способностями; в четвертых — равномерным развитием физических качеств.

Существует обратная зависимость между возрастом спортсмена и удельным весом средств ОФП в тренировке. Чем младше дети, тем больше удельный вес ОФП. С ростом квалификации юного спортсмена из года в год увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

Возрастные особенности развития физических качеств у детей школьного возраста:

1. развитие различных физических качеств происходит разновременно;
2. величины годовых приростов различны для мальчиков и девочек, различны в разные возрастные периоды;
3. у большинства детей и подростков показатели разных физических качеств различны по своему уровню (уровень сил, статистической выносливости не совпадает с уровнем динамической выносливости);
4. специальная тренировка одними и теми же методами при одинаковой по объему и интенсивности физической нагрузке дает различный педагогический эффект;
5. уровень развития физических качеств неодинаков у спортсменов различных видов спорта.

Учет этих возрастных особенностей имеет важное значение для развития и совершенствования физических качеств в процессе физической подготовки юных спортсменов.

Физическая подготовка необходима юному спортсмену любого уровня подготовленности и в любом виде спорта.

**III Сила и основы методики ее воспитания**

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которой лежит понятие «сила».

Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность.

На проявление силовых способностей оказывают влияние следующие факторы:

- собственно мышечные факторы – это сократительные свойства мышц, мощность механизмов энергообеспечения мышечной работы, масса мышц, качество мышечной координации;

- центрально-нервные факторы состоят из эффективности импульсов, посылаемых к мышцам, координации их сокращений и расслаблений;

- личностно-психические факторы. От них зависит готовность человека к проявлению мышечных усилий. Мотивация и волевые компоненты, эмоциональные процессы;

- биомеханические факторы – расположение тела и его частей в пространстве, прочность звеньев опорно-двигательного аппарата;

- биохимические (гормональные);

- физиологические (кровообращение, дыхание).

Различают:

1).собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость).

Собственно-силовые способности проявляются:

* + при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях с околопредельными, предельными отягощениями (приседания со штангой большого веса);
  + при мышечных напряжениях статистического типа (без изменения длины мышц).В соответствии с этим различают медленную силу и статистическую силу.

Воспитание собственно-силовых способностей может быть направлено на развитие максимальной силы (тяжелая атлетика, гиревой спорт, силовая акробатика, л/а метание); общее укрепление опорно-двигательного аппарата и строительства тела (бодибилдинг).

2)скоростно-силовые способности характеризуются напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной, мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Проявляется в отталкивании в прыжках в длину и высоту, финальное усилие в метаниях. К скоростно-силовым способностям относят:

* быструю силу,
* взрывную силу.

*Быстрая сила* характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины.

*Взрывная сила* отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достичь максимум показателей силы в возможно короткое время (низкий старт, прыжки, метания).

3)силовая выносливость – способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.

Различают статистическую и динамическую силовую выносливость. Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, а статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определенной позе (крест на кольцах, удержание руки при стрельбе). При отжимании лежа, приседании со штангой сказывается динамическая выносливость.

1. силовая ловкость — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц.

Для оценки степени развития собственно силовых способностей различают абсолютную и относительную силу.

Абсолютная сила — это максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении.

Относительная сила — это сила, проявляемая человеком в пересчете на 1кг. собственного веса. Она выражается отношением максимальной силы к массе тела человека.

Относительная сила имеет большое значение в двигательных действиях, где приходится перемещать собственное тело.

Исследования показывают, что уровень абсолютной силы человека в большей степени обусловлен факторами среды (тренировка, самостоятельные занятия). Показатели относительной силы обусловлены генотипом.

Скоростно-силовые способности примерно в равной мере зависят как от наследственных, так и от средовых факторов.

Статическая силовая выносливость определяется в большинстве случаев генетически, а динамическая силовая выносливость зависит от равных влияний генотипа и среды.

Самые благоприятные периоды развития силы у мальчиков и юношей - возраст от 13-14 до 17-18 лет, у девочек и девушек — от 11-12 до 15-16 лет.

Доля мышечной массы 10-11 лет =23 %, 14-15 лет — 33%, 17-18 лет — 45%.

Задачи развития силовых способностей:

1. Общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека. Она решается путем подбора упражнений, их объемом и содержанием. Внешне это выражается в соответствующих формах телосложения и осанке.
2. Разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных умений и навыков. Она предполагает развитие всех основных видов силовых способностей.
3. Создание условий и возможностей (базы) для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий конкретным видом спорта.

Воспитание силы может осуществляться в процессе ОФП и СФП (воспитание силовых способностей для соревновательных упражнений).

***Средства и методы развития силы***

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно разделяются на основные и дополнительные.

Основные средства

1. Упражнения с весом внешних предметов (штанга с набором дисков, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.).
2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела:

* упражнения подтягивания в весе, отжимания в упоре, удержания равновесия в упоре, в весе),
* упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры,
* ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышения 25-70 см. с последующим выпрыгиванием вверх).

1. Упражнения с использованием тренажерных устройств (силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал»).
2. Рывково-тормозные упражнения. Быстрая смена напряжений при работе мышц разной направленности.
3. Упражнения в изометрическом режиме:

* упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (упоры, удержания, противодействия),
* упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении.

Дополнительные средства

1. Упражнения с использованием внешней сферы (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра).
2. Упражнения с использованием упругих предметов (эспандеры, жгуты, упругие мячи).
3. Упражнения с противодействием партнера.

Силовые упражнения выбираются в зависимости от характера задач воспитания силы. Так, для специальной силовой подготовки пловца лучше подойдут упражнения с эластичными приспособлениями, чем с гантелями. Для регбиста лучше применять упражнения с сопротивлением.

Силовые упражнения в занятии могут занимать всю основную часть, если воспитание силы является главной задачей. В других случаях силовые упражнения выполняются в конце основной части занятия, но не после упражнения на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и расслабление.

Частота занятий силового направления направления должна быть до трех раз в неделю. Применение силовых упражнений ежедневно допускается только для отдельных небольших групп мышц.

При использовании силовых упражнений величину отягощения дозируют или весом поднятого груза, выраженного в процентах от максимальной величины или количеством возможных повторений в одном подходе (термин повторный максимум).

**Методы развития силы:**

-метод максимальных усилий;

-метод непредельных усилий с нормированным. количеством повторений;

**-м**етод непредельных усилий с max количеством повторений;

-метод динамических усилий (совершенствование скорости отягощенных движений);

-ударный метод.

**IV Быстрота. Воспитание скоростных способностей**

Скоростные способности — это возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный промежуток времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота, реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движениям на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией. Старт в ответ на выстрел пистолета в л/а, плавании, прекращение нападающего или защитного действия в единоборствах по свистку. Быстрота простой реакции определяется по латентному периоду реакции — отрезок от момента проявления сигнала до момента начала движения. У взрослых это время не превышает 0,3 секунды.

Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующиеся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (с/п, единоборства, горнолыжный спорт). Большинство смежных двигательных реакций — это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное ситуации). В ряде видов спорта такие реакции одновременно являются реакциями на движущийся объект (мяч, шайба). Частота движений, темп, интервал, затраченный на выполнение одиночного движения (удар в боксе) характеризует скоростные способности. Комплексное проявление скоростных способностей, когда элементарные скоростные способности выступают в различных сочетаниях и в совокупности с другими физическими качествами и техническими действиями. В физическом воспитании наибольшее значение имеет скорость выполнения человеком целостных двигательных действий в беге, плавании, беге на лыжах, гребле, велогонках. Есть еще одно проявление скоростных качеств — быстрота торможения, когда в связи с изменением ситуации необходимо мгновенно остановиться и начать движение в другом направлении (б/б, ф.б), стартовая скорость — она равна 5-6 сек. Проявление быстроты зависит от следующих факторов:

* состояния ЦНС и нервно-мышечного аппарата,
* морфологических особенностей мышечной ткани (соотношение волокон),
* силы мышц,
* способности мышц переходить от напряженного состояния в расслабленное,
* энергетических запасов в мышце (аденозинтрифосфорная кислота и креатин фосфат),
* амплитуды движений, то есть степени подвижности в суставах,
* способности к координации движений при скоростной работе,
* биологического ритма жизнедеятельности организма,
* возраста и пола,
* скоростных природных способностей человека.

С физиологической точки зрения быстрота реакции зависит от скорости протекания следующих пяти фаз:

1. возникновение возбуждения в рецепторе (зрит., слух., такт.);
2. передача возбуждения в ЦНС;
3. переход сигнальной информации по нервным путям;
4. проведение эффективного сигнала от ЦНС к мышце;
5. возбуждение мышцы и появление в ней механизма активности.

Максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных нервных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно, то есть зависит от лабильности нервных процессов.

На быстроту, проявляемую в целостных двигательных действиях, влияют:

* частота нервно-мышечной импульсации,
* скорость перехода мышц из фазы напряжения в фазу расслабления,
* темп чередования этих фаз, степень включения в процесс движения быстро сокращающихся мышц (волокон).

С биохимической точки зрения быстрота движений зависит от содержания аденозинтрифосфорной кислоты в мышцах, скорости ее расщепления и ресинтеза. В скоростных упражнениях ресинтез АТФ происходит за счет фосфорокреативного и гликолитического механизмов (анаэробно — без участия кислорода). Доля аэробного (кислородного) источника в энергетическом обеспечении скоростной деятельности составляет 0-10%.

Двигательные способности существенно зависят от факторов генотипа = 60-88% определяется наследственностью.

Наиболее благоприятные периоды для развития скоростных способностей у мальчиков и девочек считается возраст 7-11 лет.

В меньшем темпе рост показателей быстроты продолжается с 11 до 14-15 лет. Целенаправленные занятия разными видами спорта оказывают положительное влияние на развитие скоростных способностей.

Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12-13 лет. Позже мальчики опережают девочек, особенно в целостных двигательных действиях (бег, плавание).

***Средства воспитания скоростных способностей***

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (скоростные упражнения). Их можно разделить на три группы:

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

* быстроту реакции, скорость выполнения отдельных движений;
* улучшение стартовой скорости, скоростную выносливость;
* быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (бега, плавания, ведения мяча).

1. Упражнения комплексного воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (с/п, подвижные игры, борьба).
2. Упражнения сопряженного воздействия:

-на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливые),

-на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, с/п)

Для развития быстроты движений применяются в спортивной практике упражнения те же, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движений. Применяются упражнения, которые выполняются с неполным размахом, с максимальной скоростью.

Для развития частоты движений применяются:

* циклические упражнения в условиях, способствующих повышению темпа движений (бег под уклон, с тяговым устройством, быстрые движения ногами и руками в высоком темпе за счет сокращения размаха, а затем постепенного его увеличения;
* упражнения на повышение скорости расслабления мышечных групп после их сокращения.

Для развития скоростных возможностей в комплексном выражении применяются три группы упражнений:

1. Упражнения для развития быстроты реакции.
2. Упражнения, которые используются для развития скорости отдельных движений, для передвижения на коротких отрезках 10-100м.
3. Упражнения взрывного характера.

***Методика воспитания скоростных способностей***

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

1.*Методы строго регламентированного упражнения,* которые включают в себя:

-методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;

-методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости.

2.*Соревновательный метод* применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы) и финальных соревнований. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку борьба проходит с эмоциональным подъемом, с проявлением максимальных волевых усилий.

3.*Игоровой метод* предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. Упражнения выполняются эмоционально без излишних напряжений, что препятствует созданию «скоростного барьера».

Специфические закономерности развития скоростных способностей обязывают тщательно сочетать названные методы в целесообразных соотношениях.

*При воспитании простой двигательной реакции* преимущественно используется повторный метод. Применяют упражнения на быстроту реагирования в условиях максимально приближенных к соревновательным, изменяют время между предварительной и исполнительной командами (вариативные ситуации). Простые реакции обладают свойствами переноса: быстро реагируя на сигналы в одной ситуации, человек будет быстро реагировать на них и в других ситуациях.

Воспитание *быстроты сложных двигательных* реакций связано с моделированием в занятиях целостных двигательных ситуаций и систематическим участием в соревнованиях. При этом стремятся прежде всего научить занимающихся пользоваться «скрытой интуицией» о вероятных действиях противник, наблюдая за позой противника, мимикой, подготовительными действиями, общей манерой поведения.

Основными средствами воспитания *быстроты движений* служат упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью:

1.*Собственно скоростные упражнения* характеризуются небольшой продолжительностью (15-20с.) и анаэробным алактатным энергообеспечением.

2.*Общеподготовителные упражнения* (спринтерские, прыжковые упражнения игры с выраженными моментами ускорений).

3.*Специально\_подготовительные упражнения,* где необходимо тщательно соблюдать правила структурного подобия.

Методические указания к развитию быстроты:

- для воспитания быстроты применяются упражнения в своем и других видах спорта. При этом спортсмены должны не только научиться выполнять эти упражнения, но и превратить их в навык, чтобы волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

-общеразвивающие упражнения на быстроту применяются в большей мере для юных спортсменов;

- наиболее важное значение для воспитания быстроты имеет упражнения в своем виде спорта в обычных условиях; облегченных, где создаются возможности более быстро выполнять упражнение; в затрудненных, где проявляются более значительные усилия для выполнения быстрых движений;

-в процессе обучения спортивной технике быстрота движений повышается до тех пор, пока не начинают возникать излишние напряжения. Поэтому ее необходимо снизить до оптимальной;

-упрочив навык на оптимальной скорости, увеличивают скорость выполнения движений. Далее тренировка проводится на новой оптимальной скорости. При этом предпринимаются попытки отодвинуть верхнюю границу оптимальной быстроты;

-с целью возможно большего учащения движений циклические упражнения можно выполнять с укороченной амплитудой, что повышает подвижность нервных процессов, обеспечивает чередование напряжение и расслабление мышц. Однако при этом искажается техника. Поэтому они должны занимать не более 1/5 упражнений, выполняемых с полной амплитудой;

-для преодоления скоростного барьера необходимо применять упражнения в облегченных условиях, что оставляет определенные следы в системе нервных процессов. Затем спортсмен пробует проявить ту же быстроту в обычных условиях;

-с целью превышения максимальной скорости передвижения и частоты движений можно использовать звуковой ускоряющий ритм;

-при выполнении скоростных упражнений чрезвычайно важна роль психической настроенности, воли и направленности мыслей спортсмена. В воспитании волевых качеств в связи с быстротой движений очень велика роль группового выполнения упражнений в условиях эмоционального подъема, когда каждый спортсмен стремится не отстать, выйти вперед;

-при воспитании быстроты преимущественно применяется повторный метод. При этом следует придерживаться следующих правил:

а) продолжительность упражнения, количество повторений должны быть такими, чтобы скорость не снижалась;

б) отдых между упражнениями должен создавать готовность спортсмена повторить ту же работу, не снижая быстроты, но в то же время не слишком продолжительным;

в) упражнения для воспитания быстроты следует выполнять после тщательной разминки в первой части занятия;

г) основное тренировочное занятие, направленное на развитие быстроты, лучше проводить вечером, когда работоспособность организма обычно наибольшая

**V.** **Выносливость. Методика развития выносливости**

*Выносливость* – способность человека выполнять какую-либо работу в заданном режиме возможно более продолжительное время.

Так как длительность работы ограничивается наступлением утомления, то выносливость можно охарактеризовать как способность организма противостоять утомлению.

Основным показателем выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. Например, в циклических видах физических упражнений измеряется минимальное время преодоления заданной дистанции. В игровых видах и единоборствах замеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности. В смешано координационных видах, связанных с выполнением точности движений, показателем выносливости является стабильность технически правильного выполнения действия.

Также показателями выносливости являются:

-количество выполненных двигательных действий (ациклические виды);

-километраж (циклические упражнения).

Различные виды выносливости независимы или мало зависят друг от друга.

Проявление выносливости в различных видах двигательной деятельности зависит от многих факторов:

-биоэнергетических,

-функциональной и биохимической экономизации,

-функциональной устойчивости,

-личностно-психических,

-наследственности (генотипа),

-среды.

Наиболее интенсивный прирост выносливости с 14 до 20 лет.

*Общая выносливость (аэробная)* – способность спортсмена продолжительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекающие в действие многие мышечные группы .

Общая выносливость является важным показателем физического здоровья, а также важнейшей предпосылкой развития специальной выносливости в спорте

Уровень развития и проявления общей выносливости определяется:

-аэробными возможностями организма,

-степенью экономизации техники движений,

-уровнем развития волевых качеств (способность терпеть).

Основной показатель аэробных возможностей – МПК (л/в мин). Чем больше количество О2 может потребить спортсмен за единицу времени, тем большее количество энергии он может выработать, а, следовательно, и большую работу выполнить. Показатель МПК повышается с возрастом и квалификацией спортсмена. Развитию общей выносливости уделяют внимание с 6-7 лет. Установлено, что если до окончания периода полового созревания не проводить соответствующих тренировок на развитие аэробных возможностей, то в дальнейшем трудно повысить функциональные показатели ССС и дыхательной системы организма человека.

Средства развития общей выносливости:

-упражнения, позволяющие достичь максимум величин СС и дыхательной производительности и удерживать высокий уровень потребления О2 длительное время.

-бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью.

-используют для повышения ОВ равномерный и переменный методы. Интенсивность упражнения в начале = 50%

Допустимы беговые нагрузки: 11-12 лет – до 5км., 13-14 лет – до 7-8км.

Затем целесообразно параллельно с увеличением дистанции постепенно увеличивать и скорость бега. ЧСС при этом 170-150 уд/мин.

На этапе углубленной подготовки для воспитания общей выносливости используется циклические, ациклические, смешанные упражнения.

Объемы: 15-16 лет – до 10км. в одном занятии, 17-18 лет – до 12км.

Основные методы воспитания общей выносливости:

* равномерный
* варианты переменного метода
* игровой
* круговой тренировки

*Специальная выносливость* — способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку за время, обусловленное требованиями его специализации.

То есть это выносливость к определенному виду спортивной деятельности.

Специальная выносливость в зависимости от направленности делится на несколько видов:

1.Скоростная выносливость — способность человека выполнять упражнения высокой интенсивности в течение заданного времени. Спортивная выносливость наиболее типична для видов спорта, относящихся по характеру работы к зоне максимальной и субмаксимальной мощности (спринт, велосипедная гонка, плавание 100-400м, коньки 500-1500м). В данном случае удлинение периода сохранения высокой работоспособности во многом зависит от способности спортсмена противостоять утомлению при непрерывно увеличивающемся кислородном долге. Величина кислородного долга является показателем анаэробных возможностей спортсмена. Значит, биологической основой скоростной выносливости является анаэробная производительность. Выделяют две функции кислородного долга — алактатную (ресинтез АТФ и креатин фосфата), лактатную (окисление молочной кислоты). В связи с этим различают алактатную и лактатную скоростную выносливость. У детей, подростков и юношей анаэробная работоспособность находится на более низком уровне, чем у взрослых. В период полового созревания организм юных спортсменов весьма чувствителен к недостатку кислорода, поэтому анаэробные формы работы отрицательно сказываются на функциях ЦНС и приводят к снижению физической работоспособности. Поэтому скоростную выносливость надо развивать на базе общей выносливости. В качестве средств развития скоростной выносливости в тренировке юных спортсменов применяют циклические упражнения и спортивные игры. В беге, плавании, гребле рекомендуется применять методы повторного и переменного интервального упражнения на укороченных отрезках дистанции, а в спортивных играх — двусторонние игры с меньшим количеством игроков.

Для развития алактатной скоростной выносливости используют нагрузки предельной интенсивности 84-98% maxю

Бег не больше 15 сек. 7-8 лет — до 60м.

9-11 лет — до 80м.

12-17лет — до 100м.

Для развития лактатной скоростной выносливости используют нагрузки околопредельной интенсивности 70-90% max.

диапазон 15-40 сек. 7-8 лет — 80-150м.

11-14 лет — 80-200м.

15-17 лет — 100-250м.

Нагрузка дается в виде серий из 3-4 и более повторений.

Использование интервального метода для развития анаэробных возможностей требует высокой подготовленности. Поэтому вариант интервальной тренировки применяется в основном с юными спортсменами старшего возраста I р. — КМС — МС

2.Силовая выносливость — способность преодолевать заданное силовое напряжение в течение определенного времени. Статическая силовая выносливость характеризуется временем сохранения определенной рабочей позы (посадка лыжника, конькобежца, прыгуна с трамплина)Динамическая силовая выносливость обычно определяется числом повторений какого-либо упражнения (количеством подтягиваний, приседаний на одной ноге). Чем больше процентов составляет усилие по отношению к максимуму сил мышц, тем выше выносливость. С возрастом силовая выносливость увеличивается к статистическим условиям. Наибольший прирост выносливости к статистическому усилию 50% в 13-16 лет.

Кроме вышеназванных различают еще целый ряд разновидностей специальной выносливости в зависимости от спортивной деятельности (например, прыжковая, игровая, координационная и т.д.)

***Средства воспитания выносливости***

Средствами развития *общей выносливости* (аэробной) являются упражнения, вызывающие максимальную производительность СС и дыхательной системы. Мышечная работа обеспечивается за счет аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; длительность выполнения упражнения составляет от нескольких до десятков минут. В практике физического воспитания применяют: продолжительный бег, кросс, передвижение на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, круговая тренировка до 7-8 упражнений в среднем темпе.

Требования к этим упражнениям:

1. упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ,
2. их продолжительность от нескольких до
3. работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

2*) специальная выносливость* — ее виды обусловлены в основном уровнем развития анаэробных возможностей организма, для чего используют упражнения с пред. и околопред. Интенсивностью.

Эффективным средством развития специальной выносливости являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным.

Для повышения анаэробных возможностей используют:

-упражнения для повышения алактатных анаэробных возможностей, 10-15 сек. с максимальной интенсивностью, сериями;

-упражнения для совершенствования алактатных и лактатных анаэробных способностей. Продолжительность 15-30 сек., интенсивность 90-100% от максимума;

-упражнения для повышения лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность 30-60сек., интенсивность 85-90% от максимума.

-упражнения для совершенствования алактатных анаэробных и аэробных возможностей. Продолжительность 1-5мин., интенсивность 85-90% от максимума.

Нагрузка на организм при выполнении упражнений характеризуется:

* интенсивностью
* продолжительностью
* числом повторений
* продолжительностью интервалов отдыха
* характером отдыха

***Методика воспитания выносливости***

Основными методами развития **общей выносливости** являются:

- равномерный;

- переменный;

- повторный;

- метод круговой тренировки;

- игровой.

Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20мин, выполняемые в анаэробном режиме. Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки. При этом придерживаются следующих правил.

1*.Доступность*. Нагрузочные требования должны соответствовать возможностям занимающихся. При этом учитываются возраст, пол и уровень общей физической подготовки. После адаптации организма к нагрузке следует пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения.

2.*Систематичность.* Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно в том случае, если будет соблюдаться строгая повторяемость нагрузок и отдыха, а также непрерывность процесса занятий. В работе с начинающими тренировки на выносливость должны сочетаться с днями отдыха. При использовании бега он должен сочетаться с ходьбой.

3.*Постепенность.* Выражает тенденцию систематического повышения нагрузочных требований. Необходимо найти меру повышения нагрузок и меру длительности закрепления достигнутых перестроек в различных системах организма. Используя метод равномерного упражнения, необходимо определить интенсивность и продолжительность нагрузки. Работа с о школьниками осуществляется на пульсе 140-150уд/мин. 8-9 лет – 10-15мин; 11-12 лет – 15-20мин; 14-15 лет – 20-30мин.

С ростом подготовленности спортсмена в выносливости увеличиваться время и интенсивность выполнения упражнения.

При применении метода переменного непрерывного упражнения на некоторых участках дистанции образуется кислородный долг, который в последующем на очередном отрезке дистанции должен быть погашен.

Метод повторно – интервального упражнения используется в работе только с достаточно квалифицированными спортсменами. Длительность повторной работы 1-1,5мин с повышением пульса к концу нагрузки до 180 уд/мин и с отдыхом до восстановления пульса 120-130 уд/мин.

При воспитании **специальной выносливости** используются методы воздействия на анаэробные возможности организма. При этом решаются две основные задачи:

1.повышение мощности гликолитического (лактатного) механизма ;

2.повышение мощности креатинфосфатного (алактатного) механизма.

При этом применяются в основном методы повторного, переменного и интервального упражнения.

При совершенствовании гликолитического механизма используются упражнения с интенсивностью до 95% и продолжительностью от 20 до 2 мин.

При совершенствовании креатинфосфатного механизма применяются упражнения предельной мощности и продолжительностью 3-8 сек. Интервалы отдыха заполняются упражнениями малой интенсивности.

В настоящее время насчитывается свыше 20 типов специальной выносливости.

Силовая выносливость отражает способность длительно выполнять силовую работу без снижения ее эффективности.

Для воспитания выносливости к силовой работе используют упражнения с отягощениями, выполняемые методом повторных усилий с многократным преодолением непредельного сопротивления до значительного утомления или «до отказа», а также методом круговой тренировки. В тех случаях, когда хотят воспитать выносливость к силовой работе в статическом режиме работы мышц, используют метод статических усилий.

Координационная выносливость. Проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико-тактических действий ( спортивные игры, фигурное катание и т.д.). При ее воспитании практикуют удлиненные комбинации, сокращают интервалы отдыха, повторяют комбинации без отдыха между ними.

**VI. Гибкость и основы ее воспитания**

Гибкость — способность выполнять движения с большой амплитудой. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту, экономичность движений, увеличивает путь эффективного применения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточная развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев типа. По форме проявления различают гибкость активную и пассивную.

При *активной* гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц.

Под *пассивной* гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил:

* усилий партнера,
* внешнего отягощения,
* спец. упражнений.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. *Динамическая* гибкость проявляется в движениях, *статическая* — в позах.

Выделяют общую и специальную гибкость.

Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений во всех суставах — плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника).

Специальная гибкость — амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Проявление гибкости зависит от ряда факторов:

1.главный фактор — аналитический. Он обуславливает подвижность суставов. Форма костей во многом определяет направление и размах движений в суставах — сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение и др.;

2.гибкость обусловлена центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также напряжением мышц-антагонистов. Это значит, что гибкость зависит от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение;

3.влияние внешних условий на гибкость:

-время суток (утром гибкость меньше, вечером больше),

-температура воздуха, при 20-30°С гибкость выше, чем при 5-10°С,

-проведена ли разминка (20 минут разминки — гибкость выше),

-разогрето ли тело, после 10 минут в теплой ванне гибкость увеличивается,

-общее функциональное состояние (утомление),

-положительные эмоции и мотивация улучшают гибкость,

-высокое и среднее влияние генотипа на гибкость в тазобедренном суставе, плечевом и позвоночнике.

Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15-17 лет. Целенаправленно развитие гибкости начинается с 6-7 лет. У детей и подростков 9-14 лет гибкость развивается почти в 2 раза быстрее, чем в старшем школьном возрасте.

Задачи развития гибкости:

1.главная задача физического воспитания — обеспечить такую степень развития гибкости, которая позволяла бы успешно овладеть основными жизненно важными двигательными действиями и с высокой эффективностью проявлять двигательные способности — координационные, скоростные, силовые, выносливость;

2.для подростков, детей и юношей необходимо совершенствовать специальную гибкость, то есть подвижность тех суставов, к которым предъявляется повышенные требования в избранном виде спорта;

3.восстановление необходимой подвижности в суставах (амплитуды движений) после полученных травм и заболеваний.

*Средства развития гибкости:*

1.Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой — упражнения на растягивание.

Основные ограничения размаха движения являются мышцы антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц — задача упражнения на растягивание.

Упражнения на растягивание бывают — активные, пассивные и статистические.

Активные — движение с полной амплитудой (маха руками, рывки, наклоны, вращение туловищем) можно выполнять с предметами и без предметов.

Пассивные упражнения — движения с помощью партнера, движения с отягощением, движения в резиновым эспандером, пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, движения, выполняемые на снарядах).

Статистические упражнения выполняются с помощью партнера, собственного веса тела.

Упражнения на развитие подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с увеличением амплитуды, покачиваний, маховых движений.

Методы развития гибкости:

1. основной метод — повторный, где упражнения на растягивание выполняются сериями. Количество повторений в серии зависит от возраста, пола и физической подготовленности детей;
2. игровой (кто наклонится ниже, не сгибая коленей поднять предмет с пола);
3. соревновательный.

***Методика развития гибкости***

Для развития гибкости важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок.

Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше – статических. На первых занятиях число повторений не более 8-10 раз и постепенно доводится до оптимальных величин для каждого сустава (существует специальные таблицы).

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление, что не только способствует увеличению силы и эластичности мышц, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата.

Темп при активных упражнений 1 повторение в 1с; при пассивных – 1 повторение в 1-2 с; «выдержка в статических положениях – 4-6с.

Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в следующей последовательности: вначале упражнения для верхних конечностей, затем туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении рекомендуется давать отдых между сериями. Над развитием и поддержанием гибкости следует работать регулярно, так как перерывы отрицательно сказываться на уровне ее развития.

В последнее время широкое распространение получил *стретчинг (от* англ.- растягивать) - система статических упражнений, развивающих гибкость и эластичность мышц. В процессе упражнений на растягивание в статическом режиме занимающийся принимает определенную позу и удерживает ее в течении 15-60с, при этом он может напрягать мышцы. Существуют различные варианты выполнения стретчинга:

1)силовое или скоростно-силовое упражнение 1-5с – расслабление 3-5с – растягивание в статическом положении 15-60с.

2)динамические (пружинящие) упражнения заканчиваются удержанием статической позы в последнем повторении.

Продолжительность и характер отдыха между упражнениями индивидуальны и может заполняться медленным бегом или активным отдыхом.

**VII . Двигательно - координационные способности и основы их воспитания**

Двигательно – координационные способности - это способности быстро, точно, целесообразно, экономно, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Данные способности можно разбить на три группы:

-способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений. Они зависят от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемых усилий;

-способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие и зависят от способности удерживать устойчивое положение тела;

- способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности.

Проявление координационных способностей зависит от ряда факторов:

-способности человека к точному анализу движений;

-сложности двигательного задания;

-деятельности анализаторов и особенно двигательного;

-уровня развития других физических способностей;

-смелости и решительности;

-возраста;

-запаса разнообразных вариативных двигательных умений и навыков.

Задачи развития координационных способностей:

1.Разностороннее воспитание. Преимущественно решается в дошкольном возрасте и базовом физическом воспитании учащихся, что создает предпосылки для последующего совершенствования двигательной деятельности.

2.Специально направленное развитие, которое решается в процессе спортивной тренировки и профессионально- прикладной подготовки и имеет строго специализированный характер.

*Основным средством* воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Наиболее широкую и доступную группу средств составляют общеподготовительные гимнастические упражнения, охватывающие основные группы мышц. Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой служат подвижные и спортивные игры, единоборства, кросс, передвижение на лыжах по пересеченной местности, горнолыжный спорт. Специальные упражнения для совершенствования координации движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически, затем они теряют свою ценность.

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятий, поскольку они ведут к быстрому утомлению.

При воспитании координационных способностей используют следующие основные *методические* подходы:

1.Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования.

2.Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки.

3.Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий.

4.Преодоление нерациональной мышечной напряженности, которая проявляется в двух формах:

-тоническая напряженность – это повышенный тонус в состоянии покоя, которая часто возникает при мышечном утомлении. Для ее снятия используют упражнения на растягивание, маховые движения конечностями в расслабленном состоянии, плавание, массаж, сауну;

-координационная напряженность – это неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления. Для ее преодоления применяют специальные упражнения в сочетании на расслабления одних мышц и напряжения других.

Для развития координационных способностей используют методы стандарто-повторного упражнения (многократное повторение заданного движения), вариативного упражнения (выполнение упражнения с разными усилиями, с изменением исходных и конечных положений, изменение способов выполнения действия, выполнение упражнений после воздействия на вестибулярный аппарат), игровой, соревновательный методы.

**Вопросы для контроля.**

1.Перечислите физические качества.

2.Что такое физическая подготовка спортсмена?

3. Дайте определение силы и назовите ее разновидности.

4. Назовите основные факторы, определяющие скоростные способности спортсмена.

5.Какие средства применяются для развития скоростных способностей?

6.Назовите виды выносливости.

7. Чем характеризуется нагрузка при воспитании выносливости?

8.Назовите внешние условия, влияющие на гибкость.

9.Назовите группы координационных способностей.

**Литература.**

Воспитание силы и быстроты [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л.А. Аренд [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 177 c. — 978-5-89040-470-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22651.html>

Новиков А.А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс] : монография / А.А. Новиков. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2012. — 256 c. — 978-5-9718-0589-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/16826.html

Онгарбаева Д.Т. Основы физической и функциональной подготовки в легкой атлетике (специализация) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Д.Т. Онгарбаева, Г.Б. Мадиева. — Электрон. текстовые данные. — Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2013. — 90 c. — 978-601-247-907-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70403.html>

**Спортивно-техническая подготовка спортсмена**

**План**

1.Показатели технического мастерства.

2.Группы видов с характерной техникой.

3.Структура процесса обучения двигательному действию

Техника -это степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижения высоких спортивных результатов.

Задачи:

-обучение основам техники соревновательной деятельности;

-обучение упражнениям, которые являются средствами тренировки;

-совершенствование избранных форм спортивной техники.

Техника должна отвечать основному требованию которая обуславливается следующими показателями:

-эффективность техники — определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности;

-стабильность техники — связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, от функционального состояния спортсмена.

-вариативность техники — определяется способностью спортсмена к 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 соперников является важным показателем результативности в спортиграх и единоборствах.

Совершенной может быть та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно. Поэтому высокий уровень тактической подготовленности предусматривает наличие способности спортсмена к выполнению таких движений, которые с одной стороны, достаточно эффективны для достижения цели, а с другой — не имеют четко выраженных информативных деталей, демаскирующих тактический замысел спортсмена.

*Общая техническая подготовка* — направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками из вспомогательных видов спорта.

*Специальная техническая подготовка* — направлена на достижение технического мастерства в избранном виде спорта.

*Спортивная техника — рациональный способ выполнения двигательного действия, который характеризуется той или иной степенью эффективного использования спортсменом своих двигательных возможностей для достижения спортивного результата.*

Таким образом, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, двигательных умений и навыков.

Двигательные умения — это способность выполнять двигательные действия на основе определенных знаний о его технике, наличия соответствующих двигательных предпосылок при значительной концентрации внимания построить заданную схему движений.

Существуют группы видов спорта с характерной техникой:

* Скоростно-силовые виды спорта (спринт, метания, прыжки, штанга). Характерная особенность этих видов — кратковременность и максимальная мощность усилий. Техника направлена на то, чтобы обеспечить спортсмену возможность развивать наиболее мощные усилия в основной фазе движения в нужном направлении при полноценном использовании внутренних и внешних сил, действующих на его тело.
* Виды с проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжи, велоспорт). Техника направлена на экономизацию расхода физических сил и повышение эффективности оптимальных рабочих усилий.
* Виды спорта, связанные с оценкой результатов соревнований на точность и выразительность движений по заданной программе (спортивная гимнастика, фигурное катание, прыжки с трамплина). Техника здесь приобретает самостоятельную роль, становясь предметом оценки спортивного достижения. Физическая подготовка здесь не главное и служит для совершенствования техники.
* Виды спорта с активным взаимодействием спортсменов при переменных условиях двигательной деятельности (бокс, борьба, б/б, ф/б, гандбол). Здесь техника решает задачи повышения эффективности использования максимальных усилий, экономизации рабочих усилий, повышение быстроты, точности действий в условиях меняющейся обстановки спортивной борьбы.

Основной задачей в специальной спортивно-технической подготовке является формирование таких умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивают прогресс технического мастерства в процессе занятий спортом.

Средствами технической подготовки являются:

1.общеподготовительные упражнения;

2.специально-подготовительные упражнения;

3.соревновательные упражнения, которые должны отвечать требованиям:

- упражнения, направленные на формирование соревновательных действий по частям, не должны отличаться по главным структурным признакам от частей соревновательных упражнений;

- порядок формирования фаз соревновательного упражнения зависит как от особенностей структуры, так и от подготовленности спортсмена. Чем сложнее соревновательная комбинация, тем труднее собрать ее в единое целое;

- независимо от того, разучивается ли действие в целом или по частям, спортсмен должен на первом этапе научиться контролировать и корректировать движения (вначале зрительно, затем знать основные контрольные точки в каждой фазе);

- закреплять навыки расчлененного выполнения соревновательных упражнений целесообразно, если нет препятствий для объединения частей в целое;

- успешная реализация задач по формированию новой техники соревновательных действий и преобразованию старых навыков на этапе начального разучивания определяется использованием методических подходов и приемов, облегчающих технически верное выполнение упражнения, особенно координационно сложные упражнения.

Одним из важнейших методических условий совершенствования технического мастерства являются взаимосвязь и взаимозависимость структуры движений и уровня развития физических качеств. Соответствие уровня физической подготовленности спортсмена уровню владения его спортивной техникой — важнейшее условие (положение) методики технической подготовки в спорте. На эффективность спортивно-технической подготовки влияют уровень предварительной подготовленности, индивидуальные особенности, особенности избранного вида спорта, структура тренировочного цикла. Техническая подготовка тесно связана с физической, психической, тактической подготовкой спортсмена.

***Структура процесса обучения двигательному действию***

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 представление о двигательном действии и способе его выполнения.

2.Создать двигательные представления.

3.Добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах на уровне первоначального умения.

4.Предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.

Представление о технике формируются в результате объяснения, показа (непосредственного, опосредованного), анализа собственных мышечных ощущений, возникающих при первых попытках выполнения движений.

В зависимости от сложности изучаемой техники действия, подготовленности занимающихся двигательное действие может разучиваться как по частям, так и в целом. На этом этапе широко применяются подводящие упражнения в условиях, облегчающих выполнение движений.

Как правило, обучение начинается с ведущего звена техники. Если ведущее звено существенно зависит от предыдущих фаз, то вначале разучиваются эти фазы.

На этапе начального разучивания наиболее типичны следующие ошибки:

-лишние ненужные движения;

-искажение движения по амплитуде и направлению;

-нарушение ритма двигательного действия;

-закрепощенность.

Причины возникновения ошибок:

-недостаточно ясное представление двигательного действия;

-неправильное выполнение предыдущего действия;

-слабое развитие координационных способностей и других физических качеств;

-влияние конкурирующих навыков;

-боязнь, невнимательность, неуверенность;

-повышенная возбудимость;

-недостаточный уровень самоконтроля при выполнения двигательного действия;

-состояние утомления.

В этом случае необходимо указать на ошибку, предоставить дополнительные попытки. Если и это не дало результатов, необходимо вновь вернуться к подводящим упражнениям.

Продолжительность этапа начального разучивания двигательного действия зависит от степени сложности техники изучаемого действия, уровня подготовленности занимающихся, их индивидуальных особенностей, возможности использовать положительный эффект переноса навыков.

*2.Этап углубленного разучивания.*

Цель: сформировать полноценное двигательное умение.

Основные задачи:

1.Уточнить действие во всех опорных точках, как в основе, так и в деталях техники.

2.Добиться целостного выполнения двигательного действия.

3.Устранить мелкие ошибки в технике.

Данные задачи могут решаться параллельно.

На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств.

1.Применяются упражнения для укрепления мышечной системы.

2.Исползуются подводящие упражнения, которые подготавливают к освоению основного действия либо частичного воспроизведения в упрощенной форме. Подводящие упражнения представляют собой элемент, часть, связку нескольких движений выполняемого действия, которые по форме и характеру движений имели возможно большее сходство с основной частью изучаемого движения.

3.Длительность применения подводящих упражнений зависит от сложности разучиваемого двигательного действия и подготовленности занимающихся.

В рамках одного занятия обучение на этом этапе необходимо планировать в первой половине основной части урока, когда еще не наступило утомление.

*3.Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.*

Цель: двигательное умение перевести в навык.

Основные задачи:

1.Добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия.

2.Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники.

3.Добиться выполнения двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорости, экономичность, точность и т.д.).

4.Обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Эти задачи могут решаться как одновременно, так и последовательно.

На этом этапе увеличивается количество повторений в новых непривычных условиях, что позволяет вырабатывать гибкий навык.

**Вопросы для контроля.**

1.Назовите средства технической подготовки.

2.Назовите этапы технической подготовки

3.Перечислите причины возникновения ошибок.

4.Что такое эффективность техники?

**Литература.**

Горская И.Ю. Координационная подготовка спортсменов [Электронный ресурс] : монография / И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. — 220 c. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65029.html>

Новиков А.А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс] : монография / А.А. Новиков. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2012. — 256 c. — 978-5-9718-0589-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/16826.html

**Тактическая подготовка**

**План**

1.Задачи тактической подготовки.

2.Характеристика общей и специальной тактической подготовки.

Это педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Тактика — раздел теории, изучающий целесообразные средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их применение против конкретного противника в конкретных условиях состязаний для достижения победы.

Тактическая подготовка включает в себя задачи:

1.Изучение общих положений тактики избранного вида спорта;

2.Приобретение тактических знаний

3Формирование тактического мышления.

4.Усвоение тактических навыков и умений.

5.Учет приемов и особенностей судейства.

6.Знание Положения о соревнованиях.

7.Изучение тактического опыта сильнейших спортсменов.

8Умение строить свою тактику в предстоящих соревнованиях.

9.Моделирование условий в тренировках и контрольных соревнованиях, будущее построение тактической борьбы.

Общие специальные знания по тактике в избранном виде спорта составляют необходимую предпосылку для изучения различных тактических действий и овладения тактическими навыками. Кроме того, они являются основой творческого мышления при решении индивидуальных задач.

Тактическая подготовка сводится в одних случаях к рациональному распределению сил спортсмена в ходе соревнований и целесообразному использованию техники для решения конкретных спортивных задач, в других – повышению эффективности во взаимодействии с партнерами по команде или к быстрому своевременному переключению с одной системы тактических действий на другую.

Тактическая подготовка связана с использованием:

1.Разнообразных технических приемов,

2. Способами их выполнения.

Под способами тактики понимают определенную организацию действий спортсмена и команды, выражающуюся в применении различных систем, комбинаций, приемов.

3.Выбором тактики (оборонительной, наступательной, контратак),

4.Выбором форм тактики (индивидуальная, групповая, командная).

Формы тактики - это определенные комплексы различно организованных действий спортсмена и команды. Формы тактики связаны с характером соревновательной борьбы. Различают групповую и командную форму тактики в зависимости от того, применяются ли они для нападения или защиты.

Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической подготовки. Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество технического мышления. В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Оно характеризуется способностью спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в состязании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное — кратчайшим путем находить среди нескольких вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к победе.

Различают общую и специальную тактическую подготовку.

Общая — направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в соревнованиях избранным видом спорта.

Специальная — овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Специфическими средствами тактической подготовки являются формы выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений (тактические упражнения).

Основным методом развития и совершенствования тактического мышления является метод тренировки с реальным или условным противником.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются в облегченных условиях, в усложненных условиях, в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Цель использования тактических упражнений повышенной трудности: стимулирование развития тактических способностей, обеспечение надежности разученных форм тактики.

Методические варианты применения тактических упражнений:

- связанных с введением дополнительных тактических действий со стороны противника. Преодолевается более значительное сопротивление, чем в соревнованиях «один против двух», «два против трех», «три против пяти».

-связанных с обязательным расширением используемых тактических вариантов.

- связанных с ограничением пространственных и временных условий действий.

- связанных с ограничением числа попыток, предоставленных для достижения цели.

В процессе совершенствования тактического мышления спортсмену необходимо развивать следующие способности:

1.Быстро воспринимать адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствии с создавшейся обстановкой и уровни своей подготовленности,

2.Предвидеть действия противника,

3.Строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

Тактическая подготовка наиболее полно представлена на этапах, предшествующих основным соревнованиям и на этапах между основными соревнованиями.

На этапе подготовки к ответственному соревнованию тактическая подготовка обеспечивает наиболее полное моделирование форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании.

Цель моделирования — апробировать выработанный тактический замысел и план в условиях, как можно больше совпадающих с условиями состязаний.

Различают пассивную и активную тактику. Пассивная — умышленное представление инициативы противнику с тем, чтобы в нужный момент предпринять необходимые меры (контратака в фехтовании, финишный рывок из-за спины в беге, плавании, велосипедном спорте, тактике игры от обороны в хоккее, футболе).

Активная — навязывание противнику действий, выгодных для себя. Она проявляется в изменении характера двигательной деятельности (рваный бег, замедленная игра в середине поля в футболе с последующим молниеносным прорывом), в смене технических приемов, комбинаций (передачи, подачи, в с/п

***Тактический план выступления на соревнованиях***

Все средства, формы и способы ведения спортивной борьбы выражаются в определенном тактическом плане — это программа основных действий отдельных спортсменов или команды, вытекающая из анализа соотношения собственных возможностей и сил противника.

План намечается в процессе подготовки к соревнованиям и окончательно уточняется к моменту их начала. При составлении плана учитывается:

* общее состояние спортсмена (команды) к моменту начала соревнований (уровень физической, технической, психологической подготовки, степень владения различными тактическими приемами и комбинациями);
* данные об основных противниках (особенности их тактики и подготовки);
* погоду и условия мест соревнований;
* особенности правил соревнований и особенности судейства.

Тактический план имеет следующие разделы:

I. Главная задача

II. Общая форма тактической борьбы (наступательная, активно-оборонительная, защитная). Система игры, комбинации — в с/п

III. Распределение сил с учетом интенсивности, продолжительности и характера нагрузок и отдыха — режима соревнований

IV. Распределение сил в процессе каждого отдельного выступления (график скорости, темп игры, характер разминки)

V. Возможные переключения от одной тактики к другой в связи с возможными изменениями обстановки тактической борьбы

VI. Способы и методы маскировки собственных намерений

VII. Данные о противнике, слабые и сильные стороны в его подготовке

VIII. Данные о местах соревнований, погоде, судействе. В спортиграх может быть план составлен для отдельных игроков. План составляется спортсменом (командой) и тренером совместно тогда может быть рост тактического мастерства у команды (спортсмена).

**Вопросы для контроля.**

1.Дайте определение тактической подготовки.

2.В каких условиях могут использоваться тактические упражнения.

3.Назовите виды тактики.

4.Какие способности следует развивать в процессе совершенствования тактического мышления.

**Литература.**

Гилленберг Ю.Ю. Техника и тактика игры в мини-футбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.Ю. Гилленберг, И.Ф. Межман. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 56 c. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73840.html>

Гилленберг Ю.Ю. Общие сведения о подходе к тренировкам, планирование тренировочного процесса [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.Ю. Гилленберг, И.Ф. Межман. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2015. — 50 c. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71862.html>

**Психологическая подготовка**

**План**

1.Общая и специальная психологическая подготовка.

2.Средства и методы психологической подготовки.

3.Приемы саморегуляции психического состояния спортсмена.

Это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых в тренировочном процессе, подготовке и выступлениях на соревнованиях.

Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой — позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Выделяют общую психическую подготовку и психическую подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психическая подготовка решается путями:

* обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоциональных состояний; концентрации и распределения внимания; способам самореализации и мобилизации на максимально волевые и физические усилия;
* обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словеснообразных и натурных моделей. Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения; в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения.

Изменяя эмоциональное состояние, регулируя общественную и личную значимость цели, вероятности успеха — можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к соревнованию.

Содержание психической готовности, ее построение, средства и методы определяются спецификой спорта.

Средства и методы, применяемые в процессе психической подготовки:

*1.По цели применения* средства и методы психической подготовки делятся на:

-мобилизующие,

-корректирующие (поправляющие),

-релаксирующие (расслабляющие).

*2.По содержанию* средства и методы делятся на:

-психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, комбинированные),

-преимущественно-психологические (внушающие, социально-игровые, комбинированные, сочетающие воздействие словом и образом),

-преимущественно психофизиологические (аппаратурные, дыхательные, психофармакологические, комбинированные).

*3.По сфере воздействия* средства и методы психической подготовки делятся на:

-средства, воздействующие на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями,

-средства, воздействующие на интеллектуальную сферу,

-средства, воздействующие на волевую сферу,

-средства, воздействующие на эмоциональную сферу,

-средства, воздействующие на нравственную сферу.

*4.По времени применения* средства и методы делятся на:

-предупреждающие,

-предсоревновательные,

-соревновательные,

-постсоревновательные.

*5.По характеру применения*:

-саморегуляция (аутовоздействие),

-гетерорегуляция (воздействие других участников педагогического процесса — тренера, психолога, врача, массажиста).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывает фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Психическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

***Приемы саморегуляции психического состояния***

Подростковый возраст характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью, преобладанием процессов возбуждения над процессами торможения, быстрой сменой настроения, склонностью к страстному, резкому, бурному выражению чувств. Регулирование эмоционального возбуждения юных спортсменов осуществляется как в процессе тренировки, так и перед выступлением в соревнованиях с помощью методов воздействия.

Приемы, способствующие достижению оптимального возбуждения:

1.Словесные воздействия — разъяснения, убеждения, одобрение, похвала. С их помощью снижается эмоциональная напряженность, неуверенность в своих силах.

Воздействие словом рекомендуется проводить за несколько дней до начала соревнований. В день соревнований, особенно перед началом соревнований, не дает положительного результата, иногда приносит вред.

2.Приемы самовоздействия имеют наибольшее значение в соревновательной обстановке. К ним относятся: переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные реакции (на спортивную технику, процесс спортивного совершенствования), самоубеждение, самоприказы типа «успокойся», «не волнуйся», «возьми себя в руки» и т.д.

Эффективными являются и другие приемы снижения уровня возбуждения:

-произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию;

-регуляция дыхания, изменяя интервал вдоха и выдоха;

-чередование расслабления и возбуждения групп мышц лежа, сидя;

-контроль за собственной мимикой;

-успокаивающие приемы массажа поглаживания, потряхивания.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед выступлением, настройки на максимальную отдачу используются те же методы, которые имеют противоположную направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала и др.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания.

Словесные самовоздействия сводятся в этом случае к концентрации мыслей на достижение победы, высокого результата, самоприказы — «отдай все — только выиграй», «мобилизуй все. Что можешь».

Используются также тонизирующие движения — произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции, разминка с имитацией усилий, бросков; массаж и самомассаж, воздействие холодовыми раздражителями на локальных участках тела.

Из психопрофилактических методов влияния применяются прежде всего аутогенная тренировка, активизирующая терапия и сон-отдых.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявлением силы, подвижности нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, возрастом, подготовленностью).

**Вопросы для контроля**

1.Дайте определение психологической подготовки в спорте.

2.Что такое общая и специальная психологическая подготовка?

2.Назовите приемы, способствующие достижению оптимального возбуждения.

3.Перечислите средства и методы психологической подготовки

**Литература**

Малкин В.Р. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 104 c. — 978-5-7996-1753-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69670.html>

Новиков А.А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс] : монография / А.А. Новиков. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2012. — 256 c. — 978-5-9718-0589-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16826.html>

**Тренировочные и соревновательные нагрузки**

**План**

1.Виды нагрузки.

2.Внешние и внутренние показатели нагрузки.

3.Характеристика зон 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 нагрузки.

Тренировочная нагрузка является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает в организме соответствующую функциональную перестройку..

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

К развивающим относят — большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими возможностями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по воздействию 100% и 80%. После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48-96 и 24-48 часов.

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

К восстановительным нагрузкам относятся малые нагрузки на уровне 25-30% по отношению к большим и требующим восстановления 6 часов.

Выбор той или иной нагрузки должен быть обусловлен прежде всего с позиции эффективности:

-специализированность, то есть сходство с соревновательными;

-напряженность, которая проявляется в воздействии на какое-либо двигательное качество;

-величину как количественную меру воздействия упражнения на организм спортсмена

Внешними показателями нагрузки являются интенсивность, объем упражнений, продолжительность и характер отдыха.

*Интенсивность нагрузки* — определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм человека. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать работу функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники. Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнения, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортиграх, поединков и схваток в единоборствах. В разных видах спорта проявляется следующая зависимость — увеличение объема действий в единицу времени, или скорости передвижения, как правило, связано с непропорциональным возрастанием требований к энергетическим системам, несущим преимущественную нагрузку при выполнении этих действий.

*Объем работы* — в спортивных тренировках используются упражнения различной продолжительности — от нескольких секунд до 2-3 часов и более. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения.

Для повышения алактатных анаэробных возможностей наиболее приемлемыми являются кратковременные нагрузки 5-10 секунд с предельной интенсивностью. Значительные паузы 2-5 минут обеспечивают восстановление. Для повышения алактатных анаэробных возможностей и полного исчерпания алактатных анаэробных источников во время нагрузки приводит нагрузка max интенсивности в течение 60-90 секунд, то есть работа, которая является высокоэффективной для совершенствования процесса гликолиза.

Продолжительная работа аэробного характера приводит в интенсивному вовлечению жиров в обменные процессы, и они становятся главным источником энергии. По мере выполнения длительной работы различной интенсивности происходят не столько количественные, сколько качественные изменения в работе органов и систем.

Соотношение интенсивности (темп движений, скорость выполнения, время преодоления тренировочных отрезков, величина отягощений) и объема работы (выраженного в час, километрах, числом тренировочных занятий, стартов, игр, комбинаций, прыжков и т.д.) изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей. Одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

*Продолжительность и характер интервалов отдыха* также определяет интенсивность и направленность работы.

Длительность интервалов отдыха планируется в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Например, в тренировке следует ориентироваться на интервалы, при которых ЧСС до 120-130 уд/мин. Это позволяет вызывать изменения в системе кровообращения и дыхания, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца.

При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения или различными упражнениями в рамках одного занятия различают три типа интервалов:

* Полные (одинарные) интервалы, гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.
* Напряженные (неполные) интервалы, при которых очередная нагрузка попадает на состояние более или менее значительного недовосстановления, что однако необязательно выражается без существенного изменения внешних количественных показателей, но с возрастающей мобилизацией физических и психологических резервов.
* Минимаксимальный интервал — этот наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомплексация), наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительного процесса.

При воспитании силы, быстроты и ловкости повторные нагрузки сочетаются обычно с полными и минимаксимальными интервалами.

При воспитании выносливости используются все типы интервалов отдыха.

По характеру поведения спортсмена отдых между отдельными упражнениями может бть активным и пассивным. При пассивном отдыхе спортсмен не выполняет никакой работы, при активном — заполняет паузы дополнительной деятельностью. Эффект активного отдыха зависит от характера утомления. Малоинтенсивная работа в паузах оказывает тем большее положительное воздействие, чем выше была интенсивность предшествующих упражнений.

Отдых между занятиями более существенно влияют на процессы восстановления, долговременной адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

***Характеристика зон нагрузки***

В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон, имеющих определенные физиологические границы и педагогические критерии, широко распространенные в практике тренировке.

*1-я зона – аэробная восстановительная.*

Частота пульса – 140-145уд\мин. Лактат в крови находится на уровне покоя и не превышает 2ммоль/л. Потребление кислорода достигает 40-70% от МПК. Обеспечение энергией 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. Работа может выполняться от нескольких минут до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы и совершенствует аэробные способности (общую выносливость).

Объем работы в течении макроцикла в этой зоне в разных видах спорта составляет от 20 до 30%.

*2-я зона – аэробная развивающая*

ЧСС – до 160-175 уд./мин. Потребление кислорода 60-90% от МПК. Обеспечение энергией происходит преимущественно за счет окисления углеводов (гликогена и глюкозы). Работа обеспечивается медленными и быстрыми мышечными волокнами (БМВ) типа «а», которые включаются при выполнении нагрузки у верхней границы зоны – анаэробного порога. БМВ типа «а» способны в меньшей степени окислять лактат, который постепенно нарастает до 4 ммоль/л. Соревновательная м тренировочная деятельность в этой зоне может длиться до нескольких часов ( марафон, спортигры). Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующих высоких аэробных способностей. 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.*

ЧСС – до 180-185 уд/мин, лактат в крови до 8-10ммоль/л, потребление кислорода 80-100% от МПК. Обеспечение энергией происходит преимущественно за счет окисления углеводов(гликогена и глюкозы). Работа обеспечивается медленными и быстрыми мышечными волокнами. У верхней границы зоны – критической мощности , соответствующей МПК, подключаются быстрые мышечные волокна типа «б», которые не способны окислять накапливающийся лактат, что ведет к его быстрому повышению в мышцах и крови, что рефлекторно вызывает увеличение легочной вентиляции и образование кислородного долга.

Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5-2ч. Такая работа стимулирует воспитание специальной выносливости , обеспечиваемой как аэробными, так и анаэробно-гликолитическими процессами. 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.*

ЧСС находится на уровне 180-200уд/мин., повешение лактата до 20ммоль/л. 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 волокон (медленными, быстрыми «а» и «б»), что ведет к повешению концентрации лактата, легочной вентиляции и кислородного долга. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей. Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается до 6мин., суммарная тренировочная деятельность не превышает 10-15мин. Основной метод – интервального интенсивного упражнения. Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от2 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 сек в одном повторении. Поэтому лактат в крови, ЧСС и легочная вентиляция не успевают достигнуть высоких показателей. Потребление кислорода значительно падает. Верхней границей является мощность упражнения . Обеспечение энергией происходит анаэробным путем за счет использования АТФ и КФ, после 10с к энергообеспечению начинают подключаться гликолиз и в мышцах накапливается лактат. Работа обеспечивается всеми типами мышечных единиц. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 120-150с за одно тренировочное занятие. Она стимулирует воспитание скоростно-силовых, максимально-силовых способностей. Объем работы в макроцикле составляет в разных видах спорта от 1 до5%.

Следует отметить, что у юных спортсменов от 9 до17 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 степени эти показатели расходятся с описанными выше.

**Вопросы для контроля**

1.Что такое развивающая нагрузка?

2.Назовите показатели нагрузки.

3.Назовите типы интервалов отдыха.

4.Перечислите зоны нагрузки.

**Литература**

Гилленберг Ю.Ю. Общие сведения о подходе к тренировкам, планирование тренировочного процесса [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.Ю. Гилленберг, И.Ф. Межман. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2015. — 50 c. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71862.html>

Воспитание силы и быстроты [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л.А. Аренд [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 177 c. — 978-5-89040-470-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22651.html>

**Технология управления спортивной подготовкой**

Управление – многогранный процесс, который включает в себя следующие его стороны:

1.*Обеспечение условий для проведения эффективной подготовки спортсмена.*

Необходимо обеспечить места для проведения учебных сборов и тренировок, инвентарем, составить расписание занятий.

2.*Определение индивидуальных особенностей и возможностей спортсмена.*

Чтобы все средства и воздействия спортивной подготовки давали наилучший эффект, они должны достаточно строго соответствовать силам и возможностям спортсмена, его способности воспринимать и усваивать тренировочные нагрузки, восстанавливаться в требуемой мере к намеченному сроку. Также важно увидеть перспективы учеников в спорте. Для этого необходим сбор предварительных данных: условия жизни, работы, учебы ученика. Затем составляется характеристика спортсмена: наблюдение о моральных и волевых качествах спортсмена, возможности нервной системы спортсмена.

*3.Медицинское обследование.*

Первоочередная задача – оценить состояние спортсмена. Для этого необходимо определить физическое развитие, состояние ССС, ЦНС, дыхательной системы, органов пищеварения, выделительной и кроветворной систем. Начинающему спортсмену важно определить физиологический возраст, который часто отличается от паспортного. Это необходимо при подборе однородных по физическим возможностям групп. В дальнейшем медицинское обследование необходимо проходить 2 раза в год.

*4.Педагогическое обследование.*

Для этого вначале необходимо новому ученику дать попробовать свои силы в избранном виде спорта и понаблюдать за его действиями, в результате которых тренер получит достаточно правильное представление о нем. Чтобы раскрыть сильные и слабые стороны подготовленности спортсмена, используют контрольные упражнения и тесты.

5. *Установление целей.*

Перед каждым спортсменом важно поставить реально достижимые цели (перспективную и ближайшие), исходя из функциональных возможностей спортсмена , его настойчивости, трудолюбия и других психических качеств. Учитывается также кривая роста результатов по годам. Любая отдаленная цель должна подкрепляться достижением более близких целей: непосредственных целей в занятии и в ближайшие дни; близких целей в конце этапа или периода; отдаленных целей в конце года. Эти цели как вехи на пути к высшему спортивному мастерству показывают те уровни подготовленности и ее компонентов, на которые должны выйти спортсмены в установленные сроки. Необходимо, чтобы эти цели были наглядно видны, реально достижимы и соответствовали возможностям спортсмена.

*6.Установление конкретных задач подготовки, выбор средств, методов.*

Путь к осуществлению поставленной цели идет через решение многих задач. Важно определить конкретные задачи для конкретного занятия, микроцикла, этапа, периода, года подготовки. Задачи в индивидуальных планах следует выражать в конкретных цифрах, чтобы ученики точно знали, чего они должны достигнуть(например, в развитии мышечной силы толкнуть штангу определенного веса т.п.).

На основании конкретных задач тренировки выбираются средства: упражнения физические, технические, волевые, идеомоторные и другие; активный отдых, массаж ит.д.

Исходя из задач и выбранных средств, а также учитывая уровень подготовленности спортсмена, выбирают методы выполнения упражнений.

Затем с учетом подготовленности спортсмена и задач подготовки определяются нагрузки. При этом учитываются уровень нагрузки в предыдущем году, научные данные, необходимость постоянного повышения нагрузок.

7. *Составление общих и индивидуальных планов*.

Следует учитывать, что планы подготовки не догма, а конкретная основа для реализации, сообразующая с изменяющимся состоянием спортсмена и др. Поэтому почти всегда вносятся коррективы и выполненная программа подготовки несколько отличается от ранее разработанных планов. Необходима тесная связь личных планов с групповыми планами занятий. Спортсмен обязательно должен хорошо знать свой индивидуальный план

8.*Практическое выполнение программы подготовки и ее коррекция.*

Содержание спортивной подготовки, все возрастающие требования к функциональным возможностям, обеспечение восстановительных процессов и адекватной адаптации организуются так, чтобы достичь поставленных целей эффективного развития спортивной формы. Процесс спортивной подготовки индивидуально чрезвычайно динамичен, подвижен во всех своих многообразных частях, в объеме, интенсивности, сложности, психической напряженности, соотношении работы и отдыха и во многом другом. Поэтому обеспечить всю эту многообразную динамику, все изменения нагрузок можно лишь при сопоставлении намеченных программ с фактическим выполнением, оценивая при этом состояние и работоспособность спортсмена и корректируя ранее намеченные планы. Постоянная сбалансировка намеченной программы тренировки с возможностями спортсмена, выявление путей еще большего повышения его подготовленности и есть самое главное в управлении. В большом спорте дальнейший прогресс невозможен без научного установления всех параметров спортивной подготовки, без анализа и оптимизации всех ее составляющих частей.

9.*Контроль и учет.*

**Вопросы для контроля**

1.Перечислите стороны управления спортивной подготовкой.

2.Что такое педагогическое обследование?

3.Что включает в себя медицинское обследование?

**Литература**

Гилленберг Ю.Ю. Общие сведения о подходе к тренировкам, планирование тренировочного процесса [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.Ю. Гилленберг, И.Ф. Межман. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2015. — 50 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/71862.html

**Характеристика этапов подготовки юных спортсменов**

**План**

1.Этап начальной подготовки.

2.Этап начальной специализации.

3.Этап спортивного совершенствования.

***Этап начальной подготовки*** юных спортсменов в различных видах спорта в большинстве видов спорта начинается с 9 – 12 и длится около 2-х лет. Этот период двигательного развития детей характеризуется ростом результатов при выполнении физических упражнений, требующих обучения и комплексного проявления физических качеств.

Основными задачами начальной подготовки являются: укрепление здоровья, разносторонняя физ. подготовка, овладение основными двигательными навыками данного вида спорт, воспитание морально – волевых качеств, начальная теоретическая подготовка.

На базе разносторонней физ. подготовки и овладения основами двигательных действий возможно осуществление отбора для специализации.

Ранняя специализация , по данным многочисленных научных исследований, является бесперспективной, так как она способствует форсированию подготовки юного спортсмена, что приводит к постепенному застою спортивных достижений.

Основными средствами на данном этапе являются простейшие упражнения из данного вида, комплексы круговой тренировки, упражнения легкой атлетики, гимнастики, акробатики, спортивные игры, теоретическая подготовка.

Дети приходят заниматься в этом возрасте, как правило, не с целью стать чемпионами, главное для них - получить удовольствие от тренировки или соревнований.

Значительный отсев из групп начальной подготовки, наблюдаемый в ДЮСШ, часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому в этих группах необходимо проводить упражнения для повышения эмоциональности: различные подвижные игры с элементами легкой атлетики, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать до 40% общего объема по времени. Эти упражнения параллельно решают и задачи ОФП. Объем средств ОФП и обучения технике должен составлять также 40%. Остальные 20% специальной физической подготовке, участию в соревнованиях, тестированию, контрольным упражнениям.

На 1-м году в группах начальной подготовки рекомендуется заниматься 3 раза в неделю по 90 мин, на 2-м – 4 раза по90 – 100 мин.

В этом возрасте необходимо уже приучать к выполнению специализированной зарядке.

Важной задачей на этапе начальной подготовки является воспитание у юных спортсменов способности переносить значительные физические и психические нагрузки.

Другой важнейшей задачей – это обучение основам рациональной техники, создание хорошей школы движений. При этом обучение в основном должно быть групповым, без излишней индивидуализации. В младшем школьном возрасте дети обладают способность овладевать достаточно сложных движений. Они хорошо воспринимают воспринимают новые упражнения, однако чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся детали. Поэтому при обучении технике предпочтительнее использовать целостный метод без дробления на элементы. Важное значение в подготовке юных спортсменов на этапе начальной подготовки имеет метод сопряженного воздействия, позволяющий посредством определенных упражнений , одновременное осуществление технической подготовки и развитие физических качеств.

При воспитании физических качеств в группах начальной подготовки необходимо учитывать возрастной период для развития того или иного качества.

Для воспитания скорости наиболее благоприятные возможности имеют дети 10 – 12 лет. Способность к быстроте движений заложена у человека генетически. К 12 – 13 годам быстрота и подвижность нервных процессов достигают почти уровня взрослого человека. Наиболее эффективными средствами развития быстроты в группах начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры, бег на коротких отрезках, прыжковые упражнения, метание камня.

Воспитание силы и скоростно - силовых на начальном этапе спортивной подготовки имеет большое значение. Наиболее благоприятный возраст – 14 – 16 лет. Упражнения, воспитывающие силу, в группах начальной подготовки должны сопровождаться напряжениями, исключающими натуживание и максимальные мышечные усилия. Поэтому большинство тренеров в этом возрасте исключают занятия со штангой. Для развития силы рекомендуются акробатические упражнения, гимнастические упражнения на снарядах, упражнения с отягощениями до половины собственного веса.

На этапе начальной подготовки важное значение приобретает развитие ловкости движений при обучении технике данного вида спорта. Для этого выполняют упражнения в необычных условиях, изменением исходного положения, со сменой способов.

Параллельно с развитием ловкости у детей необходимо развивать гибкость. С 7 – 8 летнего возраста дети обладают хорошей гибкостью и подвижностью в суставах, а к 13 годам это качество ослабевает, особенно у детей, обладающих повешенным уровнем силы. В занятия необходимо включать специальные упражнения для развития гибкости с предметами, у гимнастической стенки, упражнения на растягивание.

Большое значение на этапе начальной подготовки приобретает развитие выносливости. Упражнения на выносливость повышают физическую работоспособность юного спортсмена, что в дальнейшем помогает ему выполнять значительные объемы тренировочных нагрузок. Упражнения на выносливость укрепляют здоровье детей, особенно СС и дыхательную системы. На этапе начальной подготовки преимущество отдается развитию общей выносливости (аэробным возможностям). Для этого используется длительный равномерный бег в невысоком темпе на пульсе 150 – 160 уд/мин., спортивные игры, лыжный спорт, плавание, длительные прогулки в горной местности. Анаэробные возможности (специальная выносливость) развиваются посредством соревновательных упражнений, скоростно – силовых упражнений.

***Этап начальной специализации*** начинается в 13 – 14 лет и продолжается до 16 – 17 лет обычно в учебно – тренировочных группах ДЮСШ, СДЮШОР, школах – интернатах спортивного профиля.

Этот период двигательного развития детей характеризуется ярко выраженной неравномерностью прироста показателей физической подготовленности. У девочек это происходит в период полового созревания – в 12 -15 лет, у мальчиков – в 13 – 16 лет.

При переходе к этапу начальной специализации тренер должен учитывать уровень физического развития и подготовленности, паспортный и биологический возраст спортсмена, его способности к возрастающим физическим нагрузкам.

Цель занятий данного этапа заключается в разносторонней подготовке спортсменов и постепенном переходе к более узкой специализации.

Решая основные задачи этапа, тренер – преподаватель постепенно проводит дальнейший отбор для более узкой специализации, одним из критериев начинают служить результаты юных спортсменов в соревнованиях.

Большинство специалистов считают, что следует избегать ранней специализации, которая хотя и дает в ближайшее время быстрый прирост спортивных результатов, но в итоге приводит к стабилизации развития функциональных и физических возможностей, что не обеспечивает абсолютно лучшего результата. Поэтому подготовка на этапе начальной специализации должна иметь разносторонний характер.

В учебно-тренировочных группах 40% времени должно отводиться средствам специальной подготовки, 40% - общей физической подготовке и 20% - средствам, повышающим эмоциональность тренировки.

Постепенно с ростом уровня подготовленности увеличивается число занятий в недельном цикле: 1 -2-й годы – 5 раз в неделю по 1,5 – 2 часа в неделю; 3 -4-й годы – 6 – 9 раз в неделю по 1,5 – 2,5 часа ( двухразовые тренировки с 2-мя днями отдыха).

В условиях ДЮСШ вторые тренировочные занятия могут быть совмещены с утренней специализированной зарядкой и выполняться самостоятельно. В условиях специальных классов и школ – интернатов первое занятие лучше проводить до обеда, а второе вечером.

На этом этапе происходит переориентация целевой установки занимающихся на достижение высоких спортивных результатов.

На всем протяжении этапа начальной специализации тренер – преподаватель должен проводить специализированные тесты и контрольные упражнения (2 – 4 раза в год) и анализировать их динамику.

На этапе начальной спортивной специализации происходит постепенное увеличение всех параметров тренировочных нагрузок: общего объема, объема интенсивных тренировочных средств различной направленности. Однако в этом возрасте на спортивные результаты оказывает большое влияние прирост общего объема тренировочной нагрузки, который повышается за счет увеличения числа тренировочных занятий и их продолжительности. Примерный прирост общего объема тренировочных нагрузок из года в год составляет 10 – 15%. Повышение интенсивности занятий происходит за счет увеличения объема специальных упражнений, количества и качества соревнований и средств скоростно – силовой подготовки.

К 16 – 17 годам занимающиеся постепенно подходят к этапу углубленной специализации.

***Этап спортивного совершенствования*** (углубленной специализации) начинается 16 – 17 и продолжается до 19 – 20 лет, постепенно переходя в этап высших достижений. Лучшие воспитанники ДЮСШ, СДЮШОР переходят заниматься в группы спортивного совершенствования и в 10 – 11 классы школ - интернатов спортивного профиля, в ШВСМ.

Этот период двигательного развития характеризуется стабилизацией, индивидуальной физической подготовленностью юношей и девушек.

При переходе к этапу спортивного совершенствования тренер должен учитывать прежде всего не паспортный, а биологический возраст ученика, уровень его спортивных результатов, стаж занятий спортом, уровень физического развития и спортивной подготовленности.

Цель занятий на данном этапе – достижение результатов на уровне КМС и МС.

Основными задачами этого этапа углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки, совершенствование техники, продолжение разносторонней физической подготовки, совершенствование морально – волевых качеств, психологическая, тактическая теоретическая подготовка.

В группах спортивного совершенствования 60% времени отводится специальной подготовке, 30% - ОФП, 10% - упражнениям для повышения эмоциональности занятий.

Постепенно с ростом спортивных достижений число занятий увеличивается до 12-ти с одним днем отдыха. На этом этапе происходит дальнейшее повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Общий объем и интенсивность тренировочных нагрузок, начиная с 15 – 16 лет и почти до окончания спортивной карьеры развиваются параллельно и повышаются из года в год.

**Вопросы для контроля**

1.Перечислите этапы подготовки юных спортсменов.

2.Назовите основные средства подготовки на этапе начальной подготовки.

3.Назовите нагрузку в занятиях на втором году обучения.

4.Назовите процентное соотношение ОФП и СФП на этапе ранней специализации.

**Литература**

Новиков А.А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс] : монография / А.А. Новиков. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2012. — 256 c. — 978-5-9718-0589-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16826.html>

Семенова Г.И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г.И. Семенова. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 104 c. — 978-5-7996-1412-6. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/68299.html

**Организация и проведение соревнований**

**План**

1. КЛАССИФИКАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

2. СПОРТИВНЫЙ КАЛЕДАРЬ. ПОЛОЖЕНИЕ

3. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ, ЗВАНИЙ,РЕКОРДОВ

4. ЗАЯВКИ И ДОПУСК УЧАСТНИКОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

5. **УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ.**

6. пРЕДСТАВИТЕЛЬ И КАПИТАН КОМАНДЫ

7.ЗАЯВЛЕНИЯ И протесты.

8. ОБЯЗАННОСТИ И ПРАВА СУДЕЙ

9.алгоритм проведения и организации соревнований.

***КЛАССИФИКАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ***

В зависимости от масштаба ***и*** значимости все соревнования, проводящиеся на территории РФ можно условно разделить на два уровня:

1-й уровень – чемпионаты, первенства и Кубки России; официальные соревнования, проводимые по Положениям международных федераций;

2-й уровень – соревнования, проводимые спортивными организациями субъектов федерации, городов и других административных делений.

Соревнования подразделяются на личные, лично-командные и командные (в основном кубки и матчевые встречи). При необходимости соревнования могут проводиться в несколько кругов. Квалификационные (отборочные) соревнования проводятся с целью отбора сильнейших спортсменов для участия в основных соревнованиях

***СПОРТИВНЫЙ КАЛЕДАРЬ. ПОЛОЖЕНИЕ*.**

На предстоящий сезон предварительно утверждается календарь проведения российских и международных соревнований. Затем последовательно разрабатываются календари областного, городского, районного уровня и, наконец, календари коллективов физической культуры.

В спортивном календаре перечисляются по месяцам все предстоящие соревнования, в которых должны участвовать спортсмены подведомственных организаций. Указываются город и спортивная база. Результаты, показанные на соревнованиях, проводимых вне календаря, не классифицируются, рекорды и высшие достижения, установленные на них, не регистрируются.

Основным регламентирующим документом является Положение о соревнованиях, которое может разрабатываться для какого-то определенного соревнования или для всех соревнований года (например, положение о спартакиаде).

Положение составляется на основании и в полном соответствии с календарным планом.

Для того, чтобы исключить различное толкование Положения, следует руководствоваться основными разделами правил, в соответствии с которыми оно должно составляться

Основные пункты и разделы Положения:

- цели и задачи;

- сроки и место поведения соревнований;

- условия допуска команд и участников;

- программа соревнований;

- порядок определения командного первенства;

- порядок приема (финансирование) участников, судей (питание, размещение команд, проезд, стартовые взносы);

В Положении определяются организации, которые могут принять участие в данных соревнованиях, а также квалификация и возрастные группы спортсменов. Необходимо указать, сколько человек можно выставлять в каждом виде. Системы зачета могут быть разнообразными и выбираются ОПС в зависимости от цели соревнований.

***ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ, ЗВАНИЙ, РЕКОРДОВ***

Судейская коллегия должна знать действующие в данный период разрядные нормативы, требования к условиям выполнения разрядного норматива и порядку присвоения спортивных званий. При этом должны быть соблюдены определенный уровень соревнований для фиксации того или иного норматива; наличие в составе судейской коллегии судей соответствующей квалификации; необходимое техническое обеспечение соревнований (например, указателя скорости ветра)

В РФ установлено присвоение званий МСМК, МС, спортивных разрядов: КМС, спортсмен 1-го, 2-го, 3-го юношеского и взрослого разрядов.

Рекорды и высшие достижения различаются по ведомственному или территориальному признаку, а также для отдельных возрастных групп: для женщин и мужчин, девушек и юношей, девочек и мальчиков.

Рекорды или высшие достижения признаются, если они установлены на официальном (календарном) соревновании. Судейская коллегия не имеет право подавать материалы на оформление рекорда РФ и выше, если участник, показавший этот результат, не прошел допинг контроля.

***ЗАЯВКИ И ДОПУСК УЧАСТНИКОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ***

Каждая организация, желающая участвовать в соревнованиях, обязана предоставить в секретариат соревнования (комиссию по допуску участников) заявку в сроки, предусмотренные Положением. Форма заявки приведена в Правилах того или иного вида спорта.

На соревнованиях высшего уровня практикуется подача сначала именных заявок, а затем технических, предъявляемых представителем в день приезда.

На соревнования более низкого уровня подается одна заявка, в которой указывается ФИО участника, принадлежность к организации, год рождения, разряд, вид, в котором будет участвовать спортсмен. Заявки должны быть подписаны руководителем организации, представителем, врачом, заверены печатью заявляющейся организации, а против каждой фамилии должна стоять подпись врача, заверенная печатью медицинского учреждения. На заявке должно быть указано общее число спортсменов, допущенных врачом до соревнований.

Как правило, представитель команды подает в комиссию следующие документы: заявку личную карточку участника (в лично командном зачете, личном, вне конкурса), паспорт, классификационную книжку, членский билет спортивной организации.

Дозаявки и перезаявки должны быть поданы не позднее, чем за час до начала соревнований.

Ни одному спортсмену не разрешается выступать за пределами РФ (за другие страны , клубы), если допуск не разрешен национальной федерацией.

***УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ***

В нашей стране любой гражданин имеет право принять участие в соревнованиях, если он имеет необходимую подготовку и разрешение врача.

Соревнования могут проводиться как по возрастным группам, так и без ограничения возраста.

Принадлежность к возрастным группам определяется их возрастом по состоянию на 31 декабря в год проведения соревнований.

Допускается участие подготовленных спортсменов младших групп в соревнования старших возрастных групп. Спортсмены старшего возраста не имеют права принимать участие в соревнованиях младших возрастных групп (исключение составляют группы ветеранов).

Возрастные группы: подростки, младшая юношеская, старшая юношеская, юниоры, молодежная, группа взрослых спортсменов, ветераны.

Участник обязан знать и выполнять Правила, Положение и все условия по своему виду спорта.

Участникам не разрешается получать какую – либо помощь в процессе соревнований, оказываемую любыми способами, включая технические средства (видеомагнитофоны, радиопередатчики, мобильные телефоны и т.п.).

Спортсмен, получивший или оказавший в ходе соревнования какую – либо помощь, должен быть предупрежден судьей, в случае повторного нарушения – дисквалифицирован. Устная или визуальная информация от лиц, находящихся вне места проведения соревнований, не относится к запрещенной помощи.

Медицинская помощь, необходимая спортсмену для того, чтобы продолжить участие в соревновании, могут оказываться официальным медицинским персоналом, имеющим четкие знаки отличия. Спортсменам запрещается применение до и во время соревнований допинга. О любом медикаменте, принятом участником в лечебных целях в течении двух дней до начала соревнований необходимо официально заявить в ГСК. Участник, уличенный в применении допинга или передаче его другим спортсменам, дисквалифицируется. Спортсмен, отобранный на контроль по допингу, получает официальное уведомление и обязан в течении 1-го часа после окончания соревнований явиться в помещение допингового пункта для сдачи биопроб. Неявка спортсмена на допинговый контроль без уважительной причины квалифицируется как факт приема допинговых препаратов.

При неявке участника без уважительной причины на соревнования следующего круга он лишается права на личное место, а команда – очков.

Участник, заявленный нескольких видах программы, обязан принять в них участие. При неявке на соревнования по одному из заявленных видов без предварительного отказа за 1 час до соревнований участник не допускается к соревнованиям по остальным видам.

Участник, ведущий себя неспортивно или неприлично, решением судейской коллеги может быть дисквалифицирован.Также спортсмен может быть отстранен от соревнований в виду явной технической неподготовленности. Причины дисквалификации должны быть отражены в протоколах. Участник может быть отстранен также официальным врачом в связи с заболеванием.

На всех соревнованиях участники должны соревноваться в форме. На одежде и обуви спортсменов может быть реклама спонсоров в соответствии с инструкцией соответствующей международной руководящей организации. Обувь не должна быть специальной конструкции, дающей спортсмену какое- либо нечестное преимущество перед другими участниками. В некоторых видах спорта толщина подошвы ограничена. В видах спорта, в которых выдаются номера, участник не имеет права выступать без номера.

Порядок выступления команд и участников определяется жеребьевкой

***пРЕДСТАВИТЕЛЬ И КАПИТАН КОМАНДЫ***

Каждая организация, участвующая в соревнованиях должна иметь своего официального представителя, который отвечает за все, что связано с участием спортсменов его команды в данных соревнованиях. При отсутствии такового его функции выполняет капитан команды.

Представитель несет ответственность за дисциплину участников, своевременную их явку на соревнования в соответствующе спортивной форме. Он способствует ОПС и судейской коллегии в выполнении участниками Правил и соблюдении Регламента соревнований.

Представитель несет ответственность за своевременную подачу заявки в комиссию по допуску. Только он имеет право на подачу дозаявок и перезаявок, а также протестов от имени участника или команды.

Представитель имеет право получать информацию от секретариата, присутствовать и выступать на совещаниях судейской коллегии, если они проводятся с приглашением представителей. Он может присутствовать при проведении жеребьевки.

Представитель не имеет права вмешиваться в действия судейской коллегии и других лиц, проводящих соревнования., а также находиться в местах проведения соревнований.

***ЗАЯВЛЕНИЯ И ПРТЕСТЫ***

При возникновении у участника или представителя команды сомнений в правильности хода соревнований, решений отдельных судей представитель команды может обратиться с устным заявлением к главному судье или заместителю гл судьи., а затем, в случае необходимости, и с письменным протестом в апелляционное жюри.

Если по устному заявлению не может быть принято решение на месте или представитель не удовлетворен принятым решением, он может изложить свое заявление в виде письменного протеста, которое подается не позднее. Чем за 30мин.после официального результата. На соревнованиях высокого уровня подача протеста сопровождается внесением денежного залога в размере, определяемым Положением. Если протест признается обоснованным – залог возвращается, если необоснованным - залог поступает в судейский фонд. При разборе протеста судьи могут использовать любые доказательства в том числе видеозапись, опрос свидетелей из числа официальных лиц. Решение по протесту оформляется письменным заключением.

Протесты, касающиеся права спортсмена участвовать в соревнованиях или его принадлежности к организации подаются в комиссию по допуску участников. Решение по данному протесту должно быть принято до начала соревнований.

***ОБЯЗАННОСТИ И ПРАВА СУДЕЙ***

Судейство соревнований осуществляют спортивные судьи, действующие в соответствии с Правилами.

Спортивный судья должен иметь необходимую подготовку и опыт, знать и соблюдать Правила, выполнять условия проведения конкретных соревнований (Положение, Регламент, Расписание).

Судья должен иметь отличительные знаки, обозначающие выполняемые им обязанности. Рекомендуется использовать единую судейскую форму.

Для проведения каждых соревнований создается судейская коллегия, которая формируется соответствующей коллегией судей и ОПС, а для непосредственного проведения состязаний формируются специализированные судейские бригады, каждая из которых возглавляется старшим судьей.

Для подготовки и проведения соревнований кроме судейского состава привлекаются вспомогательный и обслуживающий персонал.

Руководство работой судейской коллегии осуществляется ГСК (гл. судья, заместитель гл. судьи, гл. секретарь, инспектор).

Судья имеет право судить соревнования в соответствии со своей квалификацией ( категорией).

За грубые и умышленные нарушения судейских правил, морально – этических норм спортивный судья может быть переведен в низшую судейскую категорию, лишен судейского звания или даже исключен из состава коллегии судей.

В зависимости от уровня подготовки, опыта и стажа судейства присваивается следующие категории: юный судья, судья по спорту, судьи 1, республиканской, международной категорий.

Основной формой подготовки судей являются семинары, в программу которых включаются теоретический раздел и стажировка.

При проведении соревнований любого уровня необходимо медицинское обеспечение.

Врач соревнований:

- проверяет при подаче заявки правильность представленной медицинской документации;

- оказывает помощь спортсменам, а в необходимых случаях и другим лицам;

- проводит контрольно – врачебные обследования участников при заболевании, травмах и дает заключение о возможности продолжения соревнований;

- по окончании соревнований представляет главному судье сведения о заболеваниях и травмах участников, отчет о медико – санитарном обеспечении.

***Алгоритм организации и проведения спортивных соревнований*:**

1.Реклама (уведомление о проведении соревнований).

2.Сбор заявок от команд.

3.Получение допуска врача участниками турнира (подпись и печать врача).

4.Организация судейства.

5.Организация места проведения соревнований, подбор необходимого инвентаря.

6.Подготовка открытия турнира.

7.Методические указания соревнующимся.

8.Расстановка судей.

9.Собсвенно соревнование.

10.Определение победителей и призеров, расстановка мест в протоколе.

11.Оформление грамот.

12.Награждение.

Критерии оценки работы судейской бригады:

1.Умение тестировать:

- объяснение теста;

- методические указания;

- качество измерения.

2.Заполнение документации (заявки, протоколы, грамоты):

- правильность оформления;

-аккуратность оформления.

3.Умение работать в группе:

- работа на общую цель;

- личная ответственность за взятые обязательства;

- корректность во взаимодействии.

**Вопросы для контроля**

1.Назовите уровни соревнований.

2.Назовите разделы Положения о соревнованиях.

3.Что входит в командную Заявку на соревнования.

4.Какие звания и разряды включены в Классификацию.

5.В какие сроки должны быть поданы в судейскую коллегию дозаявки и перезаявки.

6.Нзовите состав Главной судейской коллегии.

**Литература.**

Новиков А.А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс] : монография / А.А. Новиков. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2012. — 256 c. — 978-5-9718-0589-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/16826.html

**Восстановление и реабилитация при занятиях спортом**

**План**

1.Характрика утомления.

2.Классификация видов утомления.

3.Диагностика утомления.

4.Средства восстановления.

В современном спорте проблема восстановления (реабилитации) так же важна, как и сама тренировка, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок. В связи с этим методы снятия утомления

у спортсменов приобретают первостепенное значение. Зачастую тренировочные занятия проводятся на фоне хронического утомления, что приводит к перенапряжению локомоторного аппарата и к различным предпатологическим и патологическим состояниям. Это имеет место в тех случаях, когда организация тренировочного процесса не отвечает научным требованиям и нагрузки не соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.

Особое значение приобретает изучение закономерностей восстановительных процессов, характера утомления и методов, повышающих эффективность восстановления и активного отдыха. Разумное применение средств восстановления в тренировочном и соревновательном режиме возможно при четком понимании тренером, врачом, спортсменом сути утомления, его характера, особенностей вида спорта.

Умелое сочетание всех форм восстановления на различных этапах учебно – тренировочного процесса является залогом эффективности тренировочного процесса, дает возможность избежать неблагоприятных последствий от тренировочных нагрузок, позволяет сохранить здоровье и продлить жизнь спортсмена.

*Утомление* – это такое состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена. Понижение работоспособности является главным внешним проявлением этого состояния.

Утомление – естественный физиологический процесс, который характеризуется субъективным признаком – усталостью ( тяжесть в голове и конечностях, общая слабость, разбитость, трудность выполнения упражнений). Русский физиолог А.А. Ухтомский считал, что усталость является предупредителем утомления. Но выраженная усталость не всегда соответствует степени утомления, т.е. объективным физиологическим сдвигам, наступающим в организме в процессе тренировки. Большую роль играет эмоциональная настроенность спортсмена: при высоком интересе к выполняемой работе усталость долго не проявляется, при падении интереса усталость наступает рано.

Утомление – это биологическая защитная реакция, направленная против истощения функционального потенциала ЦНС. Многие ученые считают, что в основе утомления лежат механизмы охранительного торможения, которые предохраняют нервные центры от функционального утомления. Что касается исполнительных органов, т.е. самих мышц, то их изменения вторичны и обусловлены изменением состояния высших нервных центров.

Существует следующая *классификация* проявления утомления:

*1.Легкое утомление* – обычно развивается после мышечной работы, даже незначительной по объему и интенсивности, и проявляется в виде усталости. Работоспособность при этой форме утомления, как правило, не снижается.

*2.Острое утомление* – развивается при предельной однократной физической нагрузке. Отмечается слабость, резко снижается работоспособность и мышечная сила, появляются атипические реакции ССС на функциональные пробы. Эта форма утомления чаще всего развивается у плохо тренированных спортсменов. При этом определяется бледность лица, тахикардия, повышение максимального давления на 40 – 60 мм рт. ст., резкое снижение минимального давления, повышение общего лейкоцитоза крови, появление белка в моче.

*3.Перенапрежение* – остро развиваемое состояние после выполнения однократной предельной тренировочной или соревновательной нагрузки на фоне сниженного функционального состояния организма (перенесенного заболевания, хронической интоксикации, тонзиллита, кариеса зубов гайморита и др.). Чаще развивается у квалифицированных спортсменов, которые способны благодаря высокоразвитым волевым качествам выполнять большие нагрузки на фоне утомления. Перенапряжение проявляется общей слабостью, вялостью, головокружениями, иногда обморочным состоянием, нарушением координации движений, сердцебиением, увеличением печени (болевой печеночный синдром), атипическими реакциями ССС на нагрузку. Эта форма утомления длится от нескольких дней до нескольких недель и требует вмешательства врача и тренера.

*4.Перетренированность* – это состояние, которое развивается у спортсменов при неправильно построенном режиме тренировочных занятий и отдыха. Главными причинами его развития являются:

-хроническая физическая перегрузка;

-однообразие средств и методов тренировки;

-нарушения принципа постепенности в увеличении нагрузки;

-недостаточный отдых;

-слишком частые выступления в соревнованиях;

-очаги хронической инфекции.

Перетренированность характеризуется выраженными нервно – психическими сдвигами, ухудшением спортивных результатов, нарушением деятельности СС и нервной систем, снижением сопротивляемости организма к инфекциям. При этой форме утомления требуется вмешательство врача и тренера.

*5.Переутомление* – патологическое состояние организма, чаще всего проявляющееся в виде невроза. Наблюдается он, как правило, у спортсменов с неустойчивой нервной системой, эмоционально впечатлительных, при чрезмерных физических нагрузках. Клинические проявления этого состояния более четки, чем при перетренировке. Спортсмены апатичны, их не интересуют спортивные результаты, участие в соревнованиях, появляются боли в сердце, нарушены пищеварение, половая функция. Это состояние требует вмешательства врача и тренера.

***Диагностика***утомления основывается на учете субъективных и объективных данных. Основным признаком утомления является снижение работоспособности. Спортсмены с различными формами утомления подлежат тщательному медицинскому обследованию с учетом показателей физического развития. Утомление, возникающее в процессе в процессе занятии спортом – физиологическое состояние. Однако при нерациональных занятиях и использовании неадекватных физических нагрузок в нем могут возникать различные отрицательные изменения. Поэтому все спортсмены должны проходить регулярный врачебный осмотр с использованием различных тестов и проб.

**Сердечно-сосудистая система***.*

*Пульс и артериальное давление* наиболее полно характеризуют функциональное состояние ССС. Увеличивается частота сердечных сокращений в состоянии покоя, нередко наблюдается сердечная аритмия. Артериальное давление (АД) при нарастании утомления повышается на 20-50 мм. р. ст. При остром утомлении после большой физической нагрузке минимальное давление может упасть до ноля(феномен бесконечного тона).

*Элетрокардиография*  АД пульс

*Среднее артериальное давление*: среднее АД АДдиаст. + ------------

2

Наблюдения показывают, что при физическом утомлении среднее АД повышается на 10-30мм рт.ст.

*Коэффициент экономичности кровообращения (КЭК)* = АДмакс – АДмин. \* ЧСС

В норме КЭК равен 2600. при утомлении КЭК увеличивается.

*Ортостатическая проба.* В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение пульса на 10-15 уд/мин. Учащение пульса до 20уд/мин считается удовлетворительным, более 20 – неуд.

*Клиностатическая проба –* переход из положение стоя в положение лежа. В норме уменьшение пульса на 6-10уд/мин.

ЧСС\*10

*Коэффициент выносливости* КВ = ----------------------

пульсовое давление

**Функция внешнего дыхания.**

*Жизненная емкость легких(ЖЕЛ)*. При переутомлении ЖЕЛ снижается.

*Проба Розенталя* заключается в пятикратном измерении ЖЕЛ с интервалом отдыха 15 сек. У тренированных спортсменов отмечаются почти одинаковые данные или их увеличение. Уменьшение показателя говорит об утомлении или отклонениях в состоянии дыхательного аппарата.

*Проба Штанге –* задержка дыхания на вдохе. Тренированные спортсмены способны задержать дыхание на 60-120сек. При утомлении время задержки резко снижается.

*Также с помощью специальной аппаратуры* проверяются функции нервной системы, нервно-мышечного аппарата, психическое состояние, биомеханические изменения.

Установлено, что направленность течения восстановительных процессов после больших физических и эмоциональных нагрузок в одних случаях может вызвать рост, а в других – падение работоспособности. При этом в организме могут развиваться два противоположных состояния: нарастание тренированности и повышение работоспособности (если восстановление обеспечивает восполнение энергетических ресурсов) и переутомление (если восполнение энергетических ресурсов не происходит).

Однако в определенные периоды целесообразно проводить тренировочные занятия на фоне неполного восстановления, что является важным стимулом для увеличения функциональных возможностей организма и повышения работоспособности.

Если ритм восстановления опережает ритм воздействия, тренировки практически не происходит.

Если при тренировке постоянно отмечается значительное превышение ритма воздействия над ритмом восстановления, развиваются деструктивные изменения и возникает состояние, которое физиологи определяют как хроническое истощение, а врачи – как перетренированность. В результате у спортсменов могут возникать различные предпатологические состояния.

Восстановление работоспособности спортсмена в процессе тренировки и соревнований отличается от восстановления после травм, заболеваний и перетренированности.

Средства восстановления делят натри группы: педагогические, медико-биологические, психологические.

**Педагогические** средства восстановления являются основными.

Они включают в себя:

-рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена, правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов, широкое использование переключения, четкую организацию работы и отдыха;

-целесообразное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор мест занятий, упражнения для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона);

-варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочными занятиями;

-при разработке планирования включать различные восстановительные средства в месячных и годовых циклах подготовки;

При построении отдельных тренировочных занятий особого внимания заслуживает организация подготовительной и заключительной части занятий. Рациональное построение подготовительной части способствует более быстрому «вхождению» в работу, обеспечивает высокий уровень работоспособности в основной части. Оптимальная организация заключительной части позволяет быстрее устранить утомление, являющееся следствием выполненных упражнений.

Правильный подбор упражнений и методов их использования в основной части занятий обеспечивают высокую работоспособность спортсменов, необходимый уровень эмоционального состояния, что, в свою очередь, благоприятно сказывается на процессах восстановления.

Методика построения тренировочного микроцикла зависит от различных факторов. К ним в первую очередь следует отнести особенности протекания процессов утомления и восстановления в результате нагрузок на отдельных занятиях.

Чтобы правильно построить микроцикл, нужно точно знать, какое воздействие оказывают на спортсмена нагрузки, различные по величине и направленности, какова динамика и продолжительность протекания процессов восстановления после них. Не менее важными являются сведения о суммарном эффекте нескольких различных по величине и направленности нагрузок, о возможности использования малых и средних нагрузок с целью интенсификации процессов восстановления после больших и значительных нагрузок.

Важную роль играет оптимальное соотношение нагрузки и отдыха в микроциклах, а также использование разгрузочных циклов, основная функция которых – обеспечение полноценного восстановления после напряженной тренировки в предыдущих микроциклов и создание оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в организме.

Педагогическим средством, способствующим восстановлению, является полноценная разминка. С помощью разминки достигается оптимальная возбудимость ЦНС, предварительная мобилизация функций организма на выполнение интенсивной мышечной деятельности. Недооценка разминки нередко является причиной различного рода травм опорно – двигательного аппарата, которые снижают функциональные возможности организма, а нередко выводят спортсмена из строя на длительный срок. Разминка способствует повышению возбудимости и подвижности нервных процессов в коре головного мозга, усиливает дыхание и кровообращение, ускоряет физико-химические процессы обмена веществ в скелетной мускулатуре, улучшается эластичность, сократительная способность мышц, что предохраняет их от повреждений. Разминка способствует также более быстрой врабатываемости организма спортсмена, снижению или ликвидации предстартовой лихорадки, апатии. После разминки необходимо соответствующе одеться , чтобы сохранить накопленное тепло.

**Медико-биологические средства восстановления,** к числу которых относятся: рациональное питание, физио- и гидропроцедуры; различные виды массажа; приём белковых препаратов, спортивных напитков; использование бальнеотерапии, локального отрицательного давления (ЛОД, баровоздействие), бани-сауны, оксигенотерапии, кислородных коктейлей, адаптогенов и препаратов, влияющих на энергетические процессы, электростимуляции, аэронизации и др. Действие этих средств направлено на восполнение затраченных при нагрузке энергетических и пластических ресурсов организма, восстановление витаминного баланса, микроэлементов, терморегуляции и кровоснабжения, повышение ферментной и иммунной активности и тем самым не только облегчение естественного течения процессов восстановления, но и повышение защитных сил организма, его устойчивости по отношению к действию различных неблагоприятных и стрессовых факторов.

**Психологические средства восстановления**

К важнейшим средствам восстановления относятся: аутогенная тренировка и её модификации – психорегулирующая тренировка, внушённый сон-отдых, самовнушение, видеопсихическое воздействие. Значительное влияние на психическое состояние спортсмена оказывают условия тренировки и соревнований, организации быта и досуга.

Особое внимание специалистов привлекают возможности использования психорегулирующей тренировки, которая основана на регулировании психического состояния, использовании сознательного расслабления мышечной системы и воздействии спортсмена на функции своего организма посредством слова.

После интенсивных физических и психических нагрузок для ускорения процессов восстановления может использоваться метод произвольного мышечного расслабления, основанный на последовательном расслаблении наиболее крупных мышечных групп.

Применение этого метода положительно воздействует на состояние нервно-мышечного аппарата, снижает возбудимость центральной нервной системы.

При необходимости быстрого восстановления сил в случае переутомления можно также прибегнуть к гипнотическому внушению: часто оно является наиболее действенным, а иногда единственным способом устранения явлений перенапряжения и переутомления.

Одним из важных направлений использования психологических средств восстановления и управления работоспособностью является рациональное использование положительных стрессов, в первую очередь правильно спланированных тренировочных и соревновательных нагрузок, и ограждение от отрицательных стрессов.

Для того чтобы правильно регулировать воздействие стрессов на организм спортсменов, необходимо, прежде всего, определить источники стрессов и симптомы реакций спортсмена на стресс. Источники стрессов могут носить:

*1. Общий характер*: (уровень жизни, [питание](http://opace.ru/a/pitanie), учёба и работа; отношения в семье и с друзьями; климат, погода, сон, [состояние здоровья](http://opace.ru/a/fizicheskoe_vospitanie_i_zdorove) и др.);

*2. специальный характер* (работоспособность на тренировках и соревнованиях, [утомляемость](http://opace.ru/a/utomlenie) и восстановление, состояние техники и тактики, потребность в отдыхе, интерес к занятиям и активности, психологическая устойчивость, болезненные ощущения в мышцах и внутренних органах и др.)

Следует учитывать, что эффективность психологических процедур повышается при комплексном их применении. Комплекс воздействий с применением методов рассудочной терапии, внушённого сна, эмоционально-волевой и психорегулирующей тренировки оказывает выраженное восстанавливающее влияние после напряжённой тренировочной и соревновательной деятельности.

Не следует, однако думать, что подготовка спортсменов целиком зависит от тренеров, психологов, врачей, массажистов. Немаловажная роль принадлежит и самому спортсмену, ибо кто лучше его самого может знать его состояние.

**Вопросы для контроля**

1.Что такое утомление?

2.Назовите признаки утомления.

1.Охарактеризуйте ортостатическую пробу.

4.В чем заключается проба Штанге?

5.Перечислите медико – биологические средства восстановления.

6.Что относится к психологическим средствам восстановления.

**Литература**

Воспитание силы и быстроты [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л.А. Аренд [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 177 c. — 978-5-89040-470-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22651.html>

Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс] : учебник / В.Д. Фискалов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2010. — 392 c. — 978-5-9718-2462-8. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/16832.html

Методы восстановления [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 157 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65711.html

**Спортивный травматизм**

**План**

1.Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.

2.Оказание первой помощи при травмах.

Хронические перегрузки, перенапряжения при занятиях спортом повышают угрозу травмирования и возникновения посттравматических заболеваний у спортсменов. Поэтому очень важно как можно раньше выявлять причины, которые могут вызвать то или иное патологическое состояние у спортсмена.

У мужчин травмы возникают значительно чаще. В большинстве спортивные травмы – легкие, которые после соответствующего лечения пострадавшие полностью восстанавливают свою спортивную работоспособность. Однако имеют место и более тяжелые повреждения, которые сопровождаются временной потерей не только спортивной, но и общей трудоспособности, а порой приводят к стойкой инвалидности и даже к смерти. Наиболее травмоопасными являются игровые виды спорта, лыжи, гимнастика.

Внешние факторы спортивного травматизма:

1.*Неправильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований*.

Это проведение тренировок с большим количеством спортсменов под руководством одного тренера, проведение занятий без тренера, проведение занятий с большим числом групп на одной площадке, отсутствие страховки.

2.*Неправильная методика проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований*.

Это проведение соревнований по одной программе со спортсменами, имеющими разную степень подготовленности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности состояния спортсмена, чтобы нагрузка соответствовала его возможностям. Поэтому необходимо пресекать порочную практику « натаскивания» на результат юных спортсменов. Причинами травм могут быть: пренебрежение разминкой; построение занятий без соблюдения принципа постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, а также увеличения нагрузки.

3.*Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря*, *одежды и обуви спортсмена.*

*4.Неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении учебно-тренировочных занятий.*

Это температурные факторы (ожоги, обморожения), плохое освещение, недостаточная вентиляция, избыточная или недостаточная влажность воздуха. При сочетании ряда таких неблагоприятных факторов вероятность получения травмы увеличивается, а степень ее тяжести возрастает.

5.*Нарушение правил врачебного контроля.*

*6.Нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.*

Помимо внешних факторов в спортивном травматизме играют роль и внутренние факторы:

1.Состояние утомления и переутомления.

2.Изменение функционального состояния отдельных систем организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

3.Нарушение биомеханической структуры движения.

4.Наклонность к спазмам мышц и сосудов.

5,Недостаточная подготовленность спортсмена.

***Оказание медицинской помощи при травмах***

*Ушибы* **–** самый частый вид спортивных повреждений. Ушибы *мягких тканей и суставов* сопровождается кровоизлиянием, припухлостью. Первая помощь заключается в как можно большем охлаждении ушибленного места, затем накладывается давящая повязка. Через сутки после травмы могут быть назначены физические методы лечения ( токи Бернара, электрофорез и др.). Не ранее чем через 2-3 дня назначают тепловые процедуры, но ни в коем случае не парная. При сильном ушибе суставов обязателен рентгеновский контроль.

При ушибах головы нужно провести дифференциальный диагноз между ушибами мягких тканей головы и более серьезными закрытыми черепно-мозговыми травмами. Сотрясение головного мозга условно подразделяют на три степени:

При *легкой степени* характерна кратковременная потеря сознания (3-5мин). Ощущается головная боль, головокружение, разбитость, шум в ушах, тошнота.

*Средняя степень* потери сознания сопровождается потерей сознания от 15мин до 1 часа и более. Все приведенные симптомы выражены резче. Кроме того, больные не реагируют на окружающее, не могут связно ответить на вопросы, наступает расстройство памяти. Чем сильнее сотрясение, тем выраженнее рвота, которая может повторяться.

*Тяжелая степень сотрясения характеризуется* длительной потерей сознания ( до нескольких дней) вплоть до комы.

Кроме сотрясения возможен *ушиб головного мозга* о внутренние стенки черепа, *сдавливание* головного мозга вследствие кровоизлияния в полость черепа.

Все перечисленные травмы головного мозга могут сопровождаться переломами черепа. После закрытых черепно-мозговых травм могут наблюдаться поздние неврологические расстройства, психические нарушения ( у боксеров). Спортсмены, перенесшие тяжелые черепно-мозговые травмы, как правило, в спорт не возвращаются

*Сдавливания* **-** вид травмы, характерный для борцов (ушных раковин, грудной клетки). Лечение: холод, покой, физиотерапия и другие меры, направленные на рассасывание кровоизлияния и уменьшение болей.

*Раны*при занятиях спортом возникают нечасто. При потертостях рекомендуются ванны с марганцевокислым калием, а также используются различные смягчающие кремы. Незначительные ушибленные раны обрабатываются перекисью водорода.

При оказании первой помощи глубокие раны (например, в фехтовании) промывать каким – либо дезинфицирующем раствором или водой запрещается. При значительном артериальном кровотечении из ран на конечностях накладывают жгут, под который подкладывают марлю, вату. Жгут во избежание омертвения конечности разрешается держать непрерывно не более 1-1,5ч. Если транспортировка пострадавшего в больницу потребует большего времени, жгут периодически снимают на 2-3мин, при этом артерию прижимают к подлежащей кости. Если конечность под жгутом сильно бледнеет, синеет – это угрожающий признак расстройства кровообращения, которое может оказаться неоратимым.

*Повреждения мышц* в спорте встречаются достаточно часто. Эти травмы вызываются резкими форсированными движениями, превышающими пределы эластичности. Первая помощь - местное применение холода. При полном разрыве мыщцы необходимо стационарное лечение. При частичном разрыве проводится консервативное лечение. В этих случаях сила мышцы восстанавливается полностью через 1,5-2месяца. Значительно чаще у спортсменов наблюдаются надрывы мышц различной локализации. В этих случаях выздоровление наступает через2-4 недели.

*Повреждение сухожилий*у спортсменов – явление нередкое, когда происходит отрыв сухожилия в местах прикрепления. Первая помощь такая же, как и при ушибах. Лечение чаще всего оперативное.

*Вывих* – смещение суставных костей относительно друг друга. Сначала необходимо провести рентген (определить, нет ли перелома) и только потом вправлять вывихнутую конечность.

*Переломы и переломовывихи*бывают открытые и закрытые.

Первая помощь при подозрении на перелом верхних или нижних конечностей заключается в наложении транспортных шин или шин из любых подручных средств на место перелома с захватом выше- и нижележащих суставах. В случае открытого перелома предварительно следует наложить антисептическую повязку.

Первая помощь при подозрении на травмы позвоночника любой тяжести заключается в осторожном перекладывании больного на жесткие носилки.

*Термические поражения при занятиях спортом (ожоги, отморожения, ознобления)* встречаются не часто. Первая помощь при ожогах сводится к обработке коже обожженной поверхности спиртом и нанесении на нее слоя нейтрального жира. *Отморожению* способствуют не только метеорологические и температурные факторы, но и промокшая одежда, влажная и тесная обувь и т.п., а также общее состояние спортсмена: усталость, недавно перенесенное заболевание, угнетенное настроение. Оказание первой помощи предусматривает восстановление нарушенного кровообращения и согревание отмороженной части тела. Для этого проводя осторожное растирание, пострадавшему дают горячий чай, кофе. При обширных отморожениях конечностей пострадавшего отогревают в ванне с теплой водой, температуру которой следует повышать постепенно с18 до35 градусов в течении 15мин.

При воздействии холода на организм спортсмена возможны не только локальные отморожения, но и *ознобление* кожных покровов, легких и общее замерзание. При озноблении кожи наблюдается спазм кровеносных сосудов, вследствие чего кожные покровы бледнеют, затем принимают синюшный оттенок. В дальнейшем, если не применять мер к восстановлению кровообращения в ознобленных участках тела, может наступить замерзание.

*Замерзание* – результат переохлаждения организма при низкой температуре и повышенной влажности. При этом наступает сонливость, глухота, заторможенность, постепенно нарушается речь, урежается, пульс и дыхание.

**Вопросы для контроля**

Оказание первой помощи при переломах;

-ушибах;

-обморожениях.

**Литература**

Методы восстановления [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 157 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65711.html

**Основы гигиены при занятиях спортом**

**План**

1.Правила и требования личной гигиены.

2.Рациональное питание при занятиях спортом.

3.Требования к спортивной одежде.

Личная гигиена обеспечивает сохранение здоровья, высокую жизнедеятельность организма спортсмена, его возможность для выполнения и усвоения тренировочной работы, более эффективного восстановления и достижения требуемой адаптации.

Правила и требования личной гигиены:

1)Правильный суточный режим, включающий в себя научно-обоснованного и ставшего привычным для спортсмена распорядка дня: подъема, времени для работы, учебно-тренировочных занятий, приема пищи, восстановительных мероприятий, культурного досуга, отхода ко сну и его продолжительности.

2)Уход за кожей (ванна, душ, обтирание, растирание веществами, способствующими нормальному состоянию кожи), гигиеническое содержание которой оказывает существенное влияние на общее состояние организма.

3)Содержание в отличном состоянии полости рта, в частности зубов. Здесь недопустимы какие – либо отклонения.

4)Оптимальные условия для сна: чистый воздух в спальне, постель средней мягкости, свежее белье, отсутствие синтетики.

*Рациональное питание* спортсмена – важнейшее условие его жизни, состояния и эффективной подготовки. Для восстановления всех сил и возможностей организма спортсмена, его нервно-психических сил требуется адекватное восполнение всего того, что было израсходовано в процессе нагрузки и что требуется для адаптивных процессов. Необходимо восполнение энергетических затрат за счет соответствующей калорийности дневного рациона, при этом важно, чтобы рацион был сбалансирован по основным компонентам: белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным солям. Обычно прием пищи 3 раза в день, а со специальной целью 5 раз, но соблюдая умеренность в еде. На переваривание пищи затрачивается значительная энергия, и поэтому при переедании организму значительно труднее справляться с работой, менее эффективно происходит восстановление. Примерное распределение объема пищи: утром и вечером – по 25%, днем – 50%. Прием пищи рекомендуется за 1,5-2часа до тренировочного занятия , в отдельных случаях и за 3-4часа, например, перед очень нагрузочной работой. Опытные спортсмены перед соревнованиями за 1,5-2дня значительно уменьшают рацион и подгоняют свой режим так, чтобы на старт выйти с освобожденным желудочно-кишечным трактом. Умеренность в еде способствует полноценной деятельности всех механизмов пищеварения, а избыточная пища – их ухудшает.

*Спортивная одежда* должна поддерживать тепловое равновесие организма во время занятий спортом и отвечать ряду гигиенических и спортивно-технических требований, обеспечивающих удобство, защиту от повреждений и т.п. Она должна быть легкой , не стесняющей движения , без грубых швов.

Высокий уровень гигиенических требований к спортивной одежде обусловлен необходимостью сохранения благоприятных условий работы внутренних органов и всех физиологических систем при интенсивных физических упражнениях в различных метеорологических условиях. Спортивная ткань должна иметь малую теплопроводность, хорошую воздухопроницаемость, гигроскопичность и высокую эластичность. В некоторых видах спорта большое значение имеют аэродинамические свойства одежды.

Основным показателем соответствия одежды, предъявляемым гигиеническим требованиям, является пододежный микроклимат, который складывается из такиххарактеристик, как температура, влажность, подвижность воздуха, содержание углекислого газа.

Гигиеничность обуви – это ее способность поддерживать нормальный влаготемпературный режим стопы при отсутствии вредных токсических воздействий. Любая спортивная обувь должна быть удобной, не сдавливающей ступню и то же время достаточно плотно облегающей ногу. При тренировках следует пользоваться также обувью с другими параметрами, нежели соревновательная. В соревновании не должна использоваться обувь, впервые одетая перед стартом.

**Вопросы для контроля**

1.Что включает в себя суточный режим спортсмена.

2.Режим питания.

3.Требования к спортивной одежде и обуви.

**Литература**

Методы восстановления [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 157 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65711.html

**Педагогическое мастерство тренера**

**План**

1.Современный тренер в педагогической системе.

2.Предпосылки формирования мастерства тренера.

3.Характеристика воспитательного процесса.

4.Психологические аспекты деятельности тренера.

5**.**Индивидуализация педагогического процесса**.**

***№ 1. Современный тренер в педагогической системе.***

Деятельность тренера, как правило, рассматривается очень узко,выделяя только ее внешнюю сторону­­ – руководство тренировкой. Однако деятельность тренера имеет многообразный педагогический характер и осуществляется в рамках определенной педагогической системы, тренер – детский спортивный коллектив,, которая обладает устойчивостью, стабильностью, жесткой организацией.

Функционирование этой системы должно обеспечивать нормальное протекание учебно- тренировочного процесса при активном взаимодействии всего комплекса обучения и воспитания юных спортсменов

*1.Понятие об уровнях деятельности.*

В деятельности тренера можно выделить 5 уровней:

1.Репродуктивный(минимальный).

Тренер на примере может показать как выполнять систему упражнений, умеет передать то, что знает сам.

2.Адаптивный(низкий)

Тренер умеет не только сообщить то, что знает и умеет сам, но и приспособить свое сообщение к индивидуальным особенностям подростков. На этом уровне тренер сознает, что подростки плохо усваивают тот или иной материал, но не умеет научить их т.е. он видит задачу, но не умеет ее решить.

3.Локально – моделирующий знания(средний).

Тренер умеет не только передавать знания и умения, приспосабливая их к особенностям юных спортсменов, но и конструировать систему ЗУН по отдельным разделам, темам, учитывая те трудности, которые могут встретить подростки, знает и умеет как эти трудности преодолеть. Но это касается отдельных разделов тренировки, ане всей программы.

4.Системно – моделирующий знания (высокий)

Тренер умеет передать ЗУН в области избранного вида спорта. Он сознательно строит программу обучения, учитывая на какие знания и умения можно опереться.

5.Системно – моделирующий деятельность и поведение(высший)

Тренер умеет моделировать такую систему деятельности подростков, которая формирует у них черты высокой нравственности. То есть тренер умеет сформировать не только конкретные спортивные умения и навыки, но и положительное отношение к труду, окружающим людям, общественной нравственности.

*2.Требования к деятельности тренера*.

Современный тренер – это человек :

а) высоких нравственных качеств, чуткий, внимательный.

б)который умело организует воспитание юных спортсменов.

в)фанатически преданный спорту, целеустремленный, склонный к смелым поискам и новаторству, проявляющий энтузиазм, умение работать перспективно.

г)который систематически учитывает результаты педагогического труда, использует педагогические рекомендации идеи в практической деятельности, обучает юных спортсменов применять знания на практике, умело анализирует педагогическую ситуацию и выбирает наиболее эффективные средства воздействия на юных спортсменов.

д)развивающий у юных спортсменов инициативу и самостоятельность, учащий преодолевать трудности.

Деятельности тренера присущи следующие компоненты:

а)Проектировочный и конструктивный компоненты.

Это способность тренера к предвиденью и проектированию жизнедеятельности спортивного коллектива а также собственной деятельности и поведения.

б). Коммуникативный

Это способность тренера устанавливать педагогически целесообразные отношения с юными спортсменами, родителями, администрацией и т.п.

в) Организаторский.

Это способность тренера организовать деятельность спортивного коллектива, спортивную работу с учетом включения в нее каждого спортсмена.

г)Гностический

Это способность к изучению и оценке опыта руководства детскими спортивными коллективами, анализ собственного опыта, опыта своих коллег, постоянное самообразование

Требования к современному тренеру:

Современный тренер это человек:

- высоких нравственных качеств,

-обладающий высокой культурой,

-который умело организует воспитательный процесс юных спортсменов,

-предан спорту, целеустремленный, склонный к смелым поискам и новаторству, проявляющий энтузиазм,

-который систематически учитывает результаты педагогического труда, использует педагогические идеи и методические рекомендации в практической деятельности, обучает юных спортсменов применять знания на практике, умело организует педагогическую ситуацию и выбирает наиболее эффективные средства воздействия на юных спортсменов,

-развивающий у юных спортсменов инициативу и самостоятельность, преодолевать трудности.

Успех в деятельности тренера во многом зависит от личностных качеств и авторитета тренера. Педагогический авторитет тренера основывается на глубоком знании своего дела, требовательности к себе, увлеченности своей работой, а также зависит от умения тренера устанавливать правильные принципиальные отношения с воспитуемыми, с коллегами, родителями, общественностью. Психологический авторитет тренера для юного спортсмена- это уверенность в правильности действий тренера. Чем авторитетнее тренер, тем большее влияние оказывает он на своих воспитанников. То, что говорит авторитетный тренер, оценивается как важное, а потому гораздо лучше воспринимается.

Авторитет тренера складывается из его истинных достоинств и недостатков.То, что тренеры, имея те и или иные недостатки, пользуются авторитетом, обьясняется явлением КОМПЕНСАЦИИ личностных качеств. Различают два вида компенсации личностных качеств:

а)Неосознанная, которая происходит помимо воли тренера. Отсутствующие или недостаточно развитые личностные качества автоматически компенсируются хорошо развитыми другими, способными нейтрализовать их отрицательное влияние.

б)Осознанная , когда тренер отсутствующие или недостаточно развитые положительные качества сознательно компенсирует, применяя различные приемы, формируя навыки и привычки нужного поведения

**№ 2*. ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ МАСТЕРСВА ТРЕНЕРА.***

*1.Педагогические способности.*

Способность – это свойство личности, которое является благоприятной предпосылкой для успешного овладения одним или несколькими видами деятельности и выполнения их.

(например, наблюдательность, память, воображение и т.п.)

Чем способнее тренер, тем быстрее вырабатываются у него навыки, умения педагогической деятельности, тем быстрее он становится мастером своего дела. Поэтому опытный мастер не тот, кто долго проработал, а тот, кто максимально умеет использовать свою деятельность для выработки, формирования мастерства.

Виды педагогических способностей:

1.Перцептивные.

Включают педагогическую наблюдательность, позволяющую проникать во внутренний мир подростка, подмечать качества, выявлять интересы и склонности и использовать все это в педагогическом процессе.

2. Конструктивные.

Это способности, благодаря которым тренер способен предвидеть результаты своей деятельности, предугадывать поведение воспитанника в педагогических ситуациях.

3.Дидактические.

Позволяют наиболее доходчиво передавать дидактический материал.

4. Экспрессивные.

Проявляются в наиболее эффективном выражении своих мыслей, знаний, убеждений, чувств с помощью речи, мимики и пантомимики.

5.Коммуникативные.

Помогают тренеру устанавливать с воспитанниками наиболее благоприятные взаимоотношения.

6.Организаторские.

Проявляются в организации жизни и быта спортсменов, их учебы, труда, отдыха и т. д.

7.Академические.

Это способности к научным исследованиям, обобщение своего опыта.

8.Специальные( дополнительные: к музыке, живописи, к технике и т. п.)

Опыт показывает, что не у всех тренеров одинаково развиты все педагогические способности. Нередко одно – два наиболее проявляющихся качества в личности тренера определяют мастерство тренера. Недостающие качества могут быть либо развиты, либо компенсированы.

Поэтому педагогическое мастерство не является лишь свойством талантливых людей, а достигается в результате формирования и совершенствования педагогических способностей.

«Самый важный компонент педагогических способностей – это любовь к детям, ибо научиться любить детей невозможно ни в каком учебном заведении, ни по каким книгам».(В. А. Сухомлинский).

Успех тренерской работы определяют знания и умения, уровень которых в значительной мере обуславливается личностными качествами тренера

Личность выражается прежде всего в мотивах ее деятельности, которыми являются:

- интерес к спорту и физ. культуре,

- склонность к педагогическому труду в этой области,

- стремление к постоянному совершенствованию в нем,

- любовь к детям,

- глубокая убежденность в большой общественной важности занятий спортом для детей,

- чувство долга и ответственности за качество своей работы.

*2.Педагогическое творчество*

Педагогическое творчество – это создание новых способов решения педагогических задач.

Педагогическое искусство – это сумма умений и знаний, без которых невозможно решить педагогические задачи.

Свой творческий процесс тренер должен постоянно соотносить с творческим процессом юных спортсменов.

Одной из специфических творческих проблем в деятельности тренера является деление учебно – тренировочного процесса на этапы, образующие динамическую систему, которая регулируется постоянно возникающими педагогическими задачами, что требует от тренера умения оперативно ориентироваться в меняющихся обстоятельствах, анализировать, принимать то или иное решение.

Мотивы творчества тренера можно рассматривать как стремление к самовыражению и как желание решать оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи в работе с детьми.

Творческая деятельность невозможна без следующих компонентов:

Вдохновение и разум.

Разум контролирует творческое настроение. Воображение создает образы, действия, обстоятельства, мысленно возникающие перед тренером при принятии решения. В процессе творческой работы разум как бы идет за вдохновением, устраняя все лишнее, подыскивая более подходящие действия, приемы и т.п.

Импровизация.

Педагогическая импровизация – это творчество тренера непосредственно во время общения с детьми, в момент осуществления педагогического замысла.

Интуиция.

Это форма непосредственного познания, заключающаяся во взаимодействии чувственных образов и абстрактных понятий, способность на основе накопленного опыта и приобретенных знаний угадывать истину, открывать новое,как бы минуя промежуточные логические рассуждения.

В деятельности тренера можно выделить три типа интуиции: интеллектуальную, эстетическую, этическую.

Интеллектуальная интуиция в педагогическом творестве означает целостный охват задачи или ситуации без использования развернутых аналитических средств.

Эстетическая интуиция помогает тренеру формы наглядности, создавать новое, формировать эстетические вкусы у детей.

Этическая интуиция – это выражение этического или морального чувства, часто проявляющаяся как педагогический такт.

Творческая фантазия.

Это способность комбинировать данные опыта в соответствии с творческой задачей.

Об эффективности педагогической деятельности тренера можно судить потому, как юные спортсмены проявляют творчество в овладении организаторскими и спортивными умениями. Задача тренера – это вызвать в юном спортсмене желание творить и постоянно поддерживать этот процесс.

***№ 3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС.***

Воспитание – один из основных видов педагогической деятельности тренера, более широкий и сложный, чем обучение и образование, и протекающий в соответствии с присущими ему законами и закономерностями.

*С точки зрения тренера* процесс воспитания имеет следующие ступени:

1)Анализ, в ходе которого тренер наблюдает и оценивает проявления воспитанников.

2)Выбор методов, соответствующих внутреннему миру воспитанников.

3) собственно воспитательное воздействие.

*С точки зрения подростков* процесс воспитания имеет следующие ступени:

1)Знакомство с требованиями к поведению юного спортсмена.

2)Осмысление своего поведения.

3)Выполнение требований.

4)Повторение (закрепление) данного поведения.

Учебно – тренировочный процесс обладает воспитательными возможностями. В аспекте нравственного воспитания все зависит от тех задач и установок, которые получают юные спортсмены от тренера, а также от требований, которые тренер предъявляет к их поведению на тренировках, от использования других мер воспитательного воздействия. При этом юным спортсменам прививаются умения руководить работой и поведением товарищей, понимания значения взаимопомощи и страховки, умения и навыки коллективной работы, самоконтроля и т.п.

Ведя юного спортсмена за собой, тренер должен понимать, до каких пределов можно настаивать на той или иной задаче, когда нужно, и когда нельзя отступать. Тренер должен одновременно и следовать за волей спортсмена и направлять ее, не давая чувствовать насилие.

Опытные тренеры изучают свой спортивный детский коллектив по следующей схеме:

1)определяют неформального лидера и наиболее активных ребят

2)выясняют, имеется ли в команде устойчивое общественное мнение

3)принято ли в команде переживать удачи или неудачи каж дого…и т. д.

Такой анализ позволяет составить мнение о микроклимате в коллективе и построить работу так, чтобы она понятна и интересна юным спортсменам.

Большое значение в развитии положительных качеств детей и подростков имеет правильно организованное руководство *самовоспитанием.*

*Самовоспитание* – это сознательная систематическая работа личности над собой, направленная на формирование и совершенствование положительных и устранение отрицательных качеств в соответствии с требованиями общества, личными потребностями и сложившимися идеалами.

Руководство самовоспитанием юных спортсменов начинается с формированием у них морально – психологической готовности к самовоспитанию, сознательного и критического отношения к себе, с создания условий, побуждающих подростка к самосовершенствованию. Задача тренера- пробудить желание ребят к самовоспитанию, а потом обратить это желание в потребность.

*Свою специфику имеет воспитательная работа с трудными подростками,* которая заключается в том, что здесь особенно важны индивидуальный подход, проявление теплоты, такта, настойчивости и, самое главное, веры в человека со стороны тренера. Долг тренера – постараться выйти за рамки сложившегося о подростке мнения как о тяжелом, невыносимом человеке, разглядеть за внешними, порой и в самом деле грубыми и непривлекательными формами поведения хорошие черты.

Выделяют три группы запущенных подростков:

1)с нарушением положительного отношения к учебе ( отсутствие трудовых навыков, не приучены к систематическому труду, появление отрицательного интереса вне школы, конфликты с родителями и т. п.)

2)с нарушениями положительного отношения к труду( отсутствие трудовых навыков, не приучены к систематическому труду, избалованы в семье т.п.)

3)подростки, которые отличаются крайней циничностью, склонностью хулиганству(нарушены отношения с родителями, конфликтность как доминирующая черта характера, жестокость по отношению к более слабым.

Для успешного воспитания трудного подростка необходимо выполнять следующие требования:

1)тренер должен глубоко и всесторонне знать каждого юного спортсмена;

2)тренер обязан намечать ближайшие и отдаленные задачи его воспитания с постепенным повышением требований к воспитуемому;

3)применять к данному воспитаннику наиболее эффективные для него методы, средства, приемы воздействия;

4)необходим всесторонний анализ результатов работы по воспитанию и внесение корректив в программы воспитания и в меры воспитательного воздействия.

Очень важно тренеру правильно разрешить сложный вопрос о соотношении элементов техники и естественных чувств в своем поведении. Мастерство тренера выражается в умении владеть средствами педагогической техники: уметь, когда это нужно, скрыть свое дурное настроение, а, если необходимо – показать свою взволнованность, радость, страстность.

Педагогическая техника позволяет тренеру управлять своими эмоциями, организовывать поведение, а характер и темперамент определяют его способность подчинять свое поведение не толь чувству правды, но и чувству формы.

Существует одна область педагогической техники – « скрытая педагогическая позиция «, на которой основан метод косвенного воздействия, т.е. создание естественной педагогической ситуации, направляющей воспитанника на самоанализ своего поведения и сознательное подчинение его интересам коллектива

Можно выделить некоторые приемы косвенного воздействия наличность юного спортсмена:

- переключение деятельности подростков с отрицательной на положительную;

- самопереключение воспитанников на вновь организуемые виды деятельности;

- дружеская просьба

- подключение к личности, когда она изменяет свое поведение под воздействием определенных лиц, которые незаметно подключаются к нему тренером( организация дружбы между детьми и т. п);

- авансирование доверием;

- мнимое безразличие к проступку;

- мнимое игнорирование недостатков личности;

- ожидание меры воздействия .

Эффективность воспитательной работы тренера во многом определяется тем, насколько у него развиты п е д а г о г и ч е с к а я э т и к а и п е д а г о г и ч е с к и й т а к т.

*В педагогической этике* нравственные качества тренера становятся необходимой составной частью профессиональных качеств тренера без которых все другие его качества и умения обесцениваются

Этикет поведения тренера – это не просто вежливость, воспитанность, чуткость, внимательность, точность. Это эталон поведения для воспитанников.

Педагогическая этика- это комплекс нравственных норм поведения, способствующих морально – педагогическому влиянию педагога на своих воспитанников в процессе воспитания.

*Педагогический такт* – это умение в каждом конкретном случае найти педагогически целесообразный прием воздействия на личность или коллектив.

Основные признаки педагогического такта:

- требовательность без грубости и мелочной придирчивости;

- естественность, простота обращения, не допускающая фамильярности и панибратства;

- принципиальность и настойчивость без упрямства;

- внимательность и чуткость к ребятам без подчеркивания этого;-

- отдача распоряжений без упрашивания;

- обучение юных спортсменов без подчеркивания своего превосходства в ЗУН;

- серьезность подхода к выполнению учеником того или того упражнения независимо от его правильности и грамотности;

- умение тренера смотреть на мир и поступки людей глазами своих воспитанников, предугадывать их возможные реакции на те или иные педагогические воздействия.

**№4. Психологические аспекты деятельности тренера**

*1.Готовность к деятельности и психические состояния тренера.*

Готовность как психическое состояние личности – это внутренняя настроенность тренера на определенное поведение при решении спортивных педагогических задач.

Состояние готовности включает:

- познавательные компоненты (понимание профессиональных задач, оценка их значимости, знание способов решения );

-эмоциональные компоненты ( чувство профессиональной чести и ответственности, уверенность в успехе, воодушевление );

- мотивационные компоненты ( потребность успешного решения задачи, интерес к процессу их решения, стремление добиться успеха );

- волевые компоненты ( мобилизация сил, преодоление сомнений и т. д. )

Профессия тренера как педагога предъявляет к нему следующие группы требований:

1)к физическим качествам( здоровье, особая выносливость нервно – психической сферы

2) к нервно - психической сфере(распределение внимании, непрерывность внимания, наблюдательность, память, мышление, воображение);

3)к волевым качествам9 целеустремленность, умение настойчиво добиваться цели, терпение, способность владеть собой и влиять на других.

Кроме свойств личности результативность педагогической деятельности определяет развитие специальных педагогических, спортивных и общих способностей.

Важным условием формирования готовности личности к деятельности является ее адаптация к условиям педагогического процесса.

Выделяют пять уровней адаптации:

1)На н е г а т и в н о м уровне тренер не владеет методами и формами обучения и воспитания юных спортсменов; не умеет корректировать свою деятельность, у него отсутствует потребность в самоконтроле, самообразовании; отсутствие положительной направленности на воспитательную деятельность( в основном преобладает спортивный интерес)

2)На п а с с и в н о м уровне тренер безразлично относится к спортивным результатам слабых подростков, формально осваивает методы, формы учебно – воспитательной работы. Тренер вял, пассивен, рассеян.

3)На а к т и в н о м уровне тренер стремится овладеть формами и методами учебно – воспитательной работы; имеет потребность в сомообразовании и самоконтроле. Умело действует через актив команды.

4)На а к т и в н о - п р о д у к т и в н о м глубоко осваивает методы и формы учебно – воспитательной работы; имеет устойчивую потребность в самоконтроле и самообразовании. Действия энергичные, точные, слово не расходится с делом.

5)На т в о р ч е с к о м уровне творчески осознает методы и формы учебно – воспитательной работы; умеет корректировать свою деятельность; обладает высокой требовательностью и самокритичностью оценки своего труда, высокую познавательную активность, стремлением внедрять лучший опыт в свою работу, современными методами исследования.

Степень готовности к деятельности определяется вооруженностью тренера общими и профессиональными знаниями, умениями, навыками. А также совершенствованием психических процессов, свойств личности.

Психическое состояние представляет сложное образование, в котором можно выделить интеллектуальною, эмоциональную и двигательную стороны. Психические состояния многообразны и зависят от условий и ситуаций, их вызывающие.

Все психические состояния, которые испытывает тренер можно объединить в 4 группы:

1)активные положительные( состояние психической и творческой готовности к предстоящей педагогической деятельности);

2)пассивные положительные( тренер в целом положительно относится к своему делу, но недостаточно собран, мобилизован, не очень подвижен);

3)активные отрицательные(тренер, имея предубеждения к делу или условиям его выполнения, старается свою работу выполнить);

4)пассивные отрицательные(тренер настроен неохотно к предстоящей работе).

*2.Психологический анализ процессов воспитания и обучения.*

Психологический смысл единства обучения и воспитания юных спортсменов заключается в том, что на основе определенной суммы знаний, умений и навыков необходимо обеспечить развитие в процессе обучения направленности личности, характера, спортивных способностей подростков, их мировоззрения, высоких моральных чувств, интеллектуальных способностей, эстетических потребностей и вкусов, физических качеств.

Педагогическая система « тренер –детский спортивный коллектив» формирует не только спортивные знания и умения подростков, но и их духовный мир. Тренер должен уметь предвидеть, что произойдет в развитии личности под влиянием в ходе обучения конкретному виду спорта .

Спортивная подготовка подростков – многокомпонентная система. Назначение и место каждого компонента этой системы должны быть осознаны тренером .Стимулируя стремление к выполнению все усложняющихся задач, привлекая подростков к систематической тренировке, разъясняя ее значение, создавая условия для оценочных действий, требующих анализа обстановки и принятия самостоятельного решения, тренер ведет направленное воспитание.

В зависимости от специфики спортивной деятельности тренер должен формировать у юного спортсмена не только комплекс необходимых физических и технических, но и психических качеств. В различных видах спорта ведущие психические качества существенно отличаются( готовность к риску, самообладание, решительность, настойчивость, целеустремленность, психическая выносливость).

Таким образом, успешно решить воспитательные задачи в процессе обучения можно только учитывая индивидуально – психологические, возрастные и социально – психологические особенности подростков, содержании е и структуру отдельных качеств и свойств личности юного спортсмена.

*3.Психологическая подготовка юного спортсмена.*

Для целенаправленного формирования психики юного спортсмена тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна проходить через все разделы тренировки(физическую, техническую….и т.д.)

При подготовке к соревнованиям юный спортсмен и тренер должны четко представлять, с помощью каких методик спортивной подготовки можно достичь состояния готовности.

Подготовка к соревнованиям проходит в 2 этапа.

1-й этап.Общая психологическая подготовка.

Это морально- этическое воспитание(формирование у спортсменов идейной направленности личности, дисциплинированности, организованности, коллективизма, развития способности произвольно управлять собой в условиях соревнований); совершенствование интеллектуальных качеств; морально – волевая подготовка(совершенствование типичной для данного вида структуры морально – волевых качеств); настройка на выполнение упражнений(совершенствование приемов идеомоторной подготовки т. п.); развитие способности критически оценивать выполнение упражнения и планировать последующие действия(развитие отчетливости двигательных, зрительных, слуховых анализаторов, формирование специализированных восприятий – «чувство воды», «чувство льда» и д.р.); вооружение приемами саморегуляции внутренних состояний (приучение к самоконтролю, овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляция дыхания, переключение внимания и мыслей, организация и мобилизация волевых усилий); вооружение способами сохранения и восстановления нервно – психической свежести(овладение приемами словесного самовоздействия, аутогенной, психорегулирующей тренировки и т. п.).

Общая психологическая подготовка направлена на преодоление навыков преодоления объективных и субъективных трудностей.

2-й этап. Специальная психологическая подготовка. (психологическая подготовка к соревнованиям)

Заключается в создании у юного спортсмена готовности к выступлению в конкретном соревновании и сохранению этой готовности на протяжении всего состязания.

К задачам специальной психологической подготовки относятся:

- осознание особенностей и задач предстоящего соревнования, условия предстоящего соревнования;

- осознание сильных и слабых сторон противника и подготовка к эффективным действиям в соответствии с этими особенностями;

- доведение до высокоэффективного уровня способности владеть требуемыми двигательными навыками с учетом их психологической структуры;

-формирование твердой уверенности в своих силах и возможности достижения победы;

-преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;

-создание и поддержание бодрого эмоционального возбуждения;

- готовности к максимальным волевым напряжениям.

Тренеру необходимо учитывать не только особенности личности юного спортсмена, но и его временные психические состояния.

Психические предстартовые состояния делятся на:

- личностные и ситуативные;

- положительные и отрицательные;

- продолжительные и краткие;

-более или менее осознанные.

Важнейшей задачей психологической подготовки является совершенствование умений юного спортсмена регулировать свое внутреннее состояние перед соревнованиями, которое регулируется с помощью самовнушения, аутогенной тренировки, применения дыхательных упражнений. Юного спортсмена необходимо обучать мобилизации сил во время соревнований.

Для регуляции психического состояния перед выходом на старт большое значение имеет осмысленное представление программы предстоящего выступления, которое должно поднять настроение, устранить скованность, расслабить мышцы.

Существует 2 группы приемов управления своими действиями:

1)самоотвлечение внимания от процесс деятельности.

2)самоуспокоение на уровне определенной самобилизации, самообладания, самоубеждения, самоприказов.

Интенсивность эмоциональных состояний во время соревнований зависит от многих факторов:

- масштаб и условия проведения соревнований ;

- значимость соревнований;

- состав участников,

- индивидуальные психологические особенности спортсмена;

-знание приемов саморегуляции.

Наставления тренера во время соревнований должны быть краткими, убедительными. Важно правильно понять состояние спортсмена, чтобы своевременно и верно дать ему указания.

Существенную роль в процессе адаптации подростка к условиям активной спортивной деятельности играют его личностные особенности: характер, темперамент, уровень интеллекта, что необходимо учитывать тренеру, давая посильные нагрузки.

Таким образом, руководство учебно – тренировочным процессом будет успешным только с учетом психологических факторов

***№5.Индивидуализация педагогического процесса.***

Только зная индивидуальные особенности и условия жизни юного спортсмена, можно отбирать цели, содержание, методы, средства и организационные формы обучения и воспитания. Индивидуальный подход предполагает знание индивидуальности, т.е. того особенного, неповторимого, что отличает одного человека от всех других и включает природные и социальные, физические и психические, врожденные и приобретенные свойства.

Индивидуальный стиль руководства тренером – это устойчивая система средств, методов и приемов общения тренера с воспитанниками, направленная на решение задач спортивной тренировки.

Выделяют три основных стиля руководства:

1)а в т о р и т а р н ы й (преимущественная форма общения – неодобрение и замечания, тон чаще резкий и ироничный;

2)д е м о к р а т и ч е с к и й ( ровная направленность обращения со всеми занимающимися. Основные формы общения – указания, вопросы, одобрение и неодобрение, тон преимущественно ровный.

3)л и б е р а л ь н ы й ( в круг общения в первую очередь попадают сильные спортсмены, оббьем воспитательной работы сужен. (Формы обращения – вопросы, неодобрений значительно меньше, чем у тренеров другого стиля.)

Второй стиль по степени успешности воспитательной деятельности считается оптимальным.

Наряду с перечисленными стилями руководства выделяют следующие стили руководства:

1)а в т о к р а т и ч е с к и й (самовластный, когда тренер единолично управляет спортивным коллективом. Тренер последовательно предъявляет к к спортсменам требования и жестко контролирует их выполнение.

2)и г н о р и р у ю щ ий (тренер стремится организовать учебно – тренировочный процесс без учета его воспитательной функции.

3)н е п о с л е д о в а т л ь н ы й (тренер в зависимости от обстоятельств или собственного эмоционального состояния осуществляет любой из вышеописанных стилей руководства, что ведет, что ведет к ситуативности системы взаимоотношений с юными спортсменами.

Эмоциональное самочувствие подростков во многом зависит от стиля руководства педагога. Наиболее частыми конфликты с юными спортсменами бывают у тренеров у тренеров автократического, авторитарного и непоследовательного стиля руководства.

Стиль руководства тренера зависит и формируется от различных субъективных и объективных факторов ( темперамент, воля, эмоциональность, широта обшей культуры и т. п.), педагогического опыта и спортивного мастерства.

Тренер может достигнуть мастерства, только учитывая свои стойкие индивидуальные особенности, обусловленные свойствами нервной системы.

В деятельности тренеров с активным положительным отношением к труду и высоким уровнем педагогического мастерства, но разными свойствами нервной системы проявляются различные стили руководства:

1)О р г а н и з а т о р с к о – к о м м у н и к а т и в н ы й стиль присущ тренерам с сильной подвижной нервной системой. Его основные признаки:

- краткость и лаконичность плана тренировки;

- быстрота и четкость организации юных спортсменов в начале тренировки;

-активное требование выполнения всех команд и распоряжений;

-склонность к импровизации, творческий и разнообразный характер ведения тренировки;

- оперативность в решении педагогических задач не в ходе непосредственно в ходе тренировки;

- использование разнообразных методических приемов обучения и педагогического воздействия;

- большая интенсивность общения, экспромтный и непринужденный его характер;

- неравномерность тона обращения к подросткам, резкий переход от спокойного до повышенного.

К о н с т р у к т и в н о – о р г а н и з а т о р с к и й стиль присущ тренерам с сильной инертной системой. Его основные признаки:

- заблаговременная и тщательная подготовка к тренировке ;

- предварительное обдумывание предстоящих действий на тренировке;

- соответствие тренировки намеченному плану;

- устойчивость системы требований к организации юных спортсменов в начале и ходе тренировки;

- равномерный темп ведения тренировки;

- однообразный и устойчивый репертуар дисциплинарных воздействий;

- относительная бедность и стандартность средств общения;

- устойчивый (преимущественно спокойный) тон обращения к подросткам.

К о н с т р у к т и в н о - к о м м у н и к а т и в н ы й стиль деятельности присущ тренерам со слабой нервной системой. Его основные признаки:

- повышенная ответственность к подготовке и проведению тренировки;

- тщательность и детализация в отборе учебного материала ;

- соответствие тренировки намеченному плану;

- усиленный контроль за правильностью выполнения упражнений, исполнения команд, дисциплины;

- система индивидуальных заданий и поручений воспитанниками;

- ровный, спокойный тон обращения к подросткам( преимущественно доброжелательный);

- избегание конфликтов в общении с ребятами.

Обучение как специфический вид деятельности представляет собой двусторонний процесс, в котором различаются преподавание( деятельность обучающего) и учение( деятельность учащегося).

И н д и в и д у л ь н о - д и ф ф е р и н ц и р о в а н н ы й подход осуществляется в условиях коллективного обучения, он как своеобразное приспособление объективных требований к особенностям субъекта. То, что является чрезмерным для одной части подростков, оказывается полумерой для других.

Индивидуально – дифференцированный подход в обучении оперирует в основном качественными понятиями: уровень обучаемости и уровень работоспособности. Эти уровни подвижны и не всегда прямо пропорциональны. По этим двум показателям подростки разделяются на группы с разными уровнями спортивных способностей и физической подготовленности.

Функциональные возможности организма всегда в чем – либо индивидуально различны. Даже в группе людей одного возраста, пола и уровня предварительной подготовленности не найти и двух с абсолютно одинаковыми возможностями. Индивидуальные различия проявляются и в освоении движений, и в характере реакции организма на физическую нагрузку, и в динамике его адаптационных( приспособительных) перестроек. Все это обязывает строго индивидуализировать процесс подготовки юных спортсменов.

Индивидуализация процесса спортивной подготовки подростков основана на органичном сочетании двух направлений – обще подготовительного и специализированного. Первое предполагает освоение обязательного минимума жизненно важных двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний, а также достижение определенного уровня разностороннего развития физических качеств. Основное содержание программы занятий в рамках данного направления независимо от индивидуальных склонностей. Индивидуализация же проявляется главным образом в методах обучения и воспитания, а также дополнительных средствах.

Специализированное направление предполагает углубленное совершенствование в избранной деятельности. Здесь уже не только методы, но и содержание занятий определяется в зависимости от индивидуальных склонностей, одаренности подростков. Сочетание обоих направлений создает условия для всестороннего и в то же время глубоко индивидуализированного физического совершенствования.

Индивидуальный подход в процессе обучения и воспитания юных спортсменов выражается в дифференцировании ученых заданий и путях их выполнения, норм нагрузки и способов ее регулирования, форм занятий и приемов педагогического воздействия в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. В итоге это позволяет развивать способности наиболее одаренных, подтягивать отстающих до среднего уровня

Индивидуальность подростка является результатом наследственности и воспитания в широком смысле слова.

Ряд типичных психологических особенностей у подростков позволяет объединить их в условные группы:

1 группа - подростки с ярко выраженной заинтересованностью в спортивной деятельности и наличием умений и навыков удовлетворения этих потребностей. Эта группа малочисленна, в нее входят лучшие спортсмены;

2 группа – подростки с ярко выраженным стремлением к спортивной деятельности, которые, однако, не имеют навыков осуществления этого стремления;

3 группа – подростки проявляют интерес только к отдельным упражнениям, достаточными навыками не обладают;

4 группа - подростки не проявляют большого интереса к спортивной деятельности, не обладают навыками.

Данные группы не статичны. В процессе учебно – воспитательной работы происходят перемещения из группы в группу в направлении более высокого уровня спортивной умелости, что проявляется прежде всего в достижении высоких спортивных результатов.

Тренеру необходимо помнить, что личностное и индивидуальное в ребенке проявляется уже на ранних стадиях его развития, что заслуживает самого пристального внимания.

Существует примерная модель индивидуализации воспитания личности юного спортсмена в детском спортивном коллективе:

- изучение тренером личности подростка;

- проектирование личностных свойств и качеств;

установление непосредственных контактов между тренером и спортсменами, а также использование тренером методов и средств воздействия;

- корректирование хода и результатов процесса воспитания.

*Методы воспитания* представляют собой способы, с помощью которых совершаются целенаправленные педагогические воздействия на сознание, поведение воспитанников, на формирование у них необходимых качеств.

В педагогике различают такие понятия как прием и средство.

Прием воспитания – это частное выражение метода в конкретных обстоятельствах.

Средство – это организация методических путей для решения воспитательных задач.

Методы воспитания позволяют влиять на сознание, чувства, поведение юных спортсменов. Каждый метод объединяет целую группу приемов воздействия, которые составляют определенную систему.

В процессе воспитания применяются в основном 4 метода.

1. М е т о д у б е ж д е н и я является основным в воспитании, ему подчиняются все остальные потому что:

- с его помощью формируется самое важное качество человека – сознание

- путем убеждения можно решить большинство воспитательных задач, что не достичь другими методами;

- только в сочетании с различными приемами убеждения любой другой метод дает наибольший воспитательный эффект.

Известны две разновидности этого метода: убеждение словом ( доклад, лекция, беседа и т. п. и убеждение делом, то есть убеждением на примере воспитателей, других людей, на личном опыте подростков.

Юные спортсмены наиболее часто выбирают жизненные примеры следующим образом:

- выбор идеала определяется ярким рассказом, интересной книгой, кинофильмом, вызывающим восхищение. Этот путь характерен для подростков младшего возраста( 7 – 10 лет);

- образец близок к выбирающему;

- идеал наделен чертами, противоположными чертам данного молодого человека, но которые он хотел бы иметь;

- в основе выбора лежит привязанность, признательность, любовь к старшему.

Велико значение личного примера воспитателя. К. Д. Ушинский писал, что влияние личности воспитателя «нельзя заменить ни учебниками, ни моральными сентенциями, ни системой наказаний и поощрений».

Педагогический принцип тренера – воспитание действием, личным примером.

В процессе убеждения необходимы выдержка, терпение, педагогический такт, умение выслушивать доводы подростка, разбираться в них и, в случае необходимости. Правильно опровергать. Раздражение и грубость недопустимы – это признак слабости тренера.

2.М е т о д о р г а н и з а ц и и п о в е д е н и я (метод приучения ).

Основные разновидности приучения : требование, поручение, упражнение, переключение.

Требование может быть выражено в виде просьбы. совета, указания, распоряжения, приказа.

А. С. Макаренко указывал три стадии развития требования:

- единоличное непреклонное требование;

- поддержание детским активом;

- требование всего детского коллектива.

Разновидностью требования могут быть:

- обязательство перед коллективом;

- поручение;

- упражнение – это организация постоянно повторяющихся действий юных спортсменов с целью накопления ими опыта правильного поведения, выработки морально – волевых качеств и формирования спортивной умелости и мастерства. А.С. Макаренко подчеркивал, что без постоянного упражнения воспитанников в нравственных поступках невозможно организовать воспитательный процесс.

Требования к упражнению:

- юные спортсмены должны выполнять упражнение сознательно, полностью понимая поставленные перед ним задачи;

- осваиваются ЗУН в строгой последовательности, постепенно усложняя и разнообразя набор упражнений;

- каждое последующее упражнение должно вытекать из предыдущего, быть тщательно организовано и отличаться целенаправленностью.

3.М е т о д с т и м у л и р о в а н и я п о в е д е н и я (положительная оценка, одобрение поступков и действий, поощрение)

Важное воспитательное значение имеет техника поощрения. Меры поощрения должны быть справедливыми и обязательно должны быть поддержаны коллективом т. к. подростки ревниво относятся к удачам сверстников и болезненно переживают малейшую несправедливость. Поощрение должно быть своевременным( не раньше и не позже), гласным, с соблюдением чувства меры.

В стимулировании положительного поведения большую роль играет доверие, применяемое в разнообразной форме. Действенность доверия в воспитательной работе объясняется тем, что оно часто строится на поступках тренера, которых подросток от него не ожидает. В результате наступает расторможенность, внутреннее сопротивление воспитательному воздействию ослабевает.

Вместе с ростом доверия должны возрастать и требования к подростку. Доверие оправданно только том случае, если подросток дорожит мнением тренера и всего коллектива. В противном случае выраженное доверие не трогает его, предстоящее поручение тяготит его. В таком случае этот прием оказывается нейтральным. Еще хуже, если подросток использует доверие в корыстных целях( любым способом занять призовое место в соревнованиях, получить награду т , п.). В таком случае доверие разлагающе действует и на подростка и на всех остальных.

Одним из самых эффективных способов стимулирования активности подростков, побуждения их к инициативе, творчеству является участие юного спортсмена в соревнованиях, Они способствуют самоутверждению личности в ближайшем окружении, в обществе и подчинении личных интересов общественным. Однако фактор соперничества и связанные с ним отношения могут способствовать формированию не только положительных, но и отрицательных черт характера.

4. М е т о д п р и н у ж д е н и я.

Наказание – одна из форм принуждения. Проблема наказания до сего времени считается спорной, вызывает разногласия среди воспитателей. На этот вопрос ответил А.С. Макаренко « Я лично убежден в следующем: там, где нужно наказывать, там педагог не имеет право не наказывать. Наказание – это не только право, но и обязанность…..».Наказание призвано ликвидировать конфликтную ситуацию, а не завязывать узлы новых противоречий.

Не следует наказывать сразу же под впечатлением событий, т. к. наказание может оказаться слишком жестоким и необъективным, что приводит к взаимной неприязни

тренера и ученика, оставляет неприятный осадок. Дозировка наказания должна быть строго выверенной.В наказании, как и вообще в педагогике надо избегать одних и тех же методов. Форма порицания зависит от степени вины. Это может быть замечание на сборе команды, шутка, насмешливая реплика в адрес нарушителя, беседа с родителями.

Нельзя наказывать весь коллектив, если тот еще недостаточно сплочен. Но по мере развития и укрепления коллектива следует использовать высшую форму ответственности : « Каждый за всех и все за каждого». Техника наложения взыскания должна быть тонка и разнообразна. Предварительно тренер должен потребовать от подростка объяснений.

На практике наказание в чистом виде как лишение чего – либо следует избегать. Оно обязательно сопровождается осуждением, внушением, порицанием, предупреждением, иначе оно теряет свое воспитательное значение.

Одним из способов воздействия в сплоченном детском коллективе является моральное принуждение, главным выражением которого является общественное мнение коллектива.

Итак, мастерство тренера в применении методов поощрения и наказания проявляется :

- в выявлении мотивов и причин, побудивших подростка к проступку;

- в отборе наиболее эффективных способов стимулирования поведения юного спортсмена с учетом причин, характера проступка;

- предвидения характера ответной реакции отдельного воспитанника и всего коллектива.

**Вопросы для контроля**

1.Перечислите уровни деятельности тренера в зависимости от его мастерства.

2.Из каких показателей складывается авторитет тренера?

3.Перечислите виды способностей, необходимых в деятельности тренера.

4.Что такое педагогическое творчество?

5.Назовите ступени процесса воспитании я сточки зрения педагога и подростка.

6.Выделите группы трудных подростков.

7.Перечислите основные признаки педагогического такта.

8.Перечмислите пять уровней адаптации в деятельности тренера.

9.Назовите стили руководства тренера учебно-тренировочным процессом в зависимости от темперамента.

10.Какой метод воспитания является основным в педагогической деятельности тренера.

**Литература**

Гилленберг Ю.Ю. Общие сведения о подходе к тренировкам, планирование тренировочного процесса [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.Ю. Гилленберг, И.Ф. Межман. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2015. — 50 c. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71862.html>

Лысова И.А. Информативность показателей перспективности спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства [Электронный ресурс] : монография / И.А.

Лысова, П.К. Лысов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский гуманитарный университет, 2014. — 212 c. — 978-5-98079-937-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22451.html>

Малкин В.Р. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 104 c. — 978-5-7996-1753-0. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/69670.html

**Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена**

**План**

1.Комплексный контроль при занятиях спортом.

2.Контроль за соревновательными и тренировочными нагрузками.

3. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.

4**.**Контроль за факторами внешней среды.

5.Учет в процессе спортивной тренировки.

6.Педагогический контроль и учет

7.Дневник и ежедневный самоконтроль спортсмена

***1.Комплексный контроль***

Комплексный контроль – это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, спортивно –медицинские и другие виды тестов).

Комплексный контроль включает в себя три вида 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. Выделяют три группы тестов.

1)Тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физического развития (рост и масса тела, толщина кожно – жировых складок, длина и обхват рук, ног, туловища ит.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 основной для оценки физического состояния спортсмена.

2) Стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание (например, бежать на тредбане со скоростью 5м/с в течении 5 мин). Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении непредельной нагрузки и поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата не нужна.

1) Тесты, при выполнении которых нужно показать максимально высокий двигательный результат. Измеряются значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей. Особенность таких тестов – необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

Для контроля и учета используются следующие взаимосвязанные формы:

1. Педагогический контроль и учет.

2. Медицинский и научный контроль.

3. Самоконтроль спортсмена.

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий, этапный, итоговый контроль.

*Оперативный контроль* - это за оперативным состоянием спортсмена , в частности за готовностью к выполнению очередной попытки, очередного упражнения и т.д. Он направлен на оценку реакций организма на тренировочные или соревновательные нагрузки, техники двигательного действия.

*Текущий контроль* – это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношение, регистрация анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

Многие специалисты спорта оперативный и текущий контроль объединяют в один общий вид контроля.

*Этапный контроль* – это измерения и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена. Проводится раз в 1-3 месяца, включающий в себя комплексное обследование многих сторон подготовленности спортсмена, чтобы оценить происшедшие изменения под влиянием проведенных тренировок, выявить их эффективность, определить сильные и слабые места в состоянии и работоспособности спортсмена. Особенно важен этапный контроль для оценки хода адаптационных изменений и восстановительных процессов.

*Итоговый контроль* (в конце большого цикла подготовки), состоящий из этапного комплекса обследования с добавлением медицинских методов для всесторонней оценки состояния здоровья спортсменов.

На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность спортивной тренировки, выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов, внести соответствующие коррективы в программу их тренировки, оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения тренера.

*2.****Контроль за соревновательными и тренировочными нагрузками***

Контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления: контроль за результатами соревнований в циклах подготовки и измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

*Контроль за результатами соревнований* заключается в оценке эффективности выступлений в соревнованиях в определенном (чаще всего в годичном) цикле подготовки. Динамика показателей соревновательной деятельности в цикле тренировки часто используется как критерий , позволяющий определить состояние спортивной формы спортсмена. Некоторые специалисты считают, что спортсмен находится в состоянии спортивной формы до тех пор пока колебания его результатов находится в пределах 2-3 %.

Современная измерительная и вычислительная техника позволяет регистрировать десятки различных показателей соревновательной деятельности. Так, например, в беге на100м можно измерить время реакции, время достижения максимальной скорости. Время ее удержания и падения., длину и частоту шагов на различных участках дистанции, время опоры и полета ит.д. Зарегистрировать их все, а потом проанализировать, сопоставляя с критериями тренировочной деятельности и показателями, характеризующими подготовленность спортсмена, тренеру почти невозможно. Поэтому необходимо выбрать из множества показателей соревновательного упражнения только *информативные*, которые и должны измеряться ходе контроля.

*Контроль за тренировочными воздействиями* заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок.

Основными показателями объема нагрузки являются:

- количество тренировочных дней;

- количество тренировочных занятий;

- время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность;

- количество, километраж специализированных упражнений

Показателями интенсивности нагрузки являются концентрация упражнений во времени, скорость, мощность выполнения упражнений.

В процессе тренировки контролируют:

- объем специализированных упражнений;

- объем упражнений, выполняемых в отдельных зонах интенсивности;

- объем упражнений, направленных на совершенствование общей и специальной физической, технической, тактической подготовленности;

- объем упражнений восстановительного характера, выполненных в микроциклах, помесячно, в годичном цикле.

Сравнение этих показателей с динамикой спортивных результатов позволяет тренеру выявить рациональное соотношение между отдельными типами тренировочных нагрузок, сроки достижения высших результатов после их пиковых значений, период запаздывающей трансформации тренировочных нагрузок в высокие спортивные результаты

***3. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена***

Оценка состояния подготовленности спортсмена в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

- оценку специальной физической подготовленности;

- оценку технико – тактической подготовленности;

- оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и функциональных систем проводится медико – биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

*Оценка специальной физической подготовленности* из отдельных оценок уровня основных физических качеств. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины качествам.

Контроль за *технической подготовленностью* заключается в количественной и качественной сторон техники действий спортсмена.

Критерии технического мастерства:

1.*Объем техники* определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях.

2.*Разносторонность* техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен.

3.*Эффективность техники* определяется по степени ее близости к оптимальному варианту. Эффективная техника – та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения. Спортивный результат – важный, но не единственный критерий эффективности техники. В циклических видах особенно важны показатели экономичности техники.

4.Контроль за *тактической подготовленностью* заключается оценке целесообразности действий спортсмена (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях.

***4.Контроль за факторами внешней среды***

Для того, чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходила соревновательная деятельность. Кроме того, само выполнение тренировочных программ часто зависит от условий внешней среды.

Факторы внешней среды:

- климат конкретной географической местности и степень адаптации к этим условиям ( температура и влажность окружающей среды, интенсивность солнечной радиации, направление ветра, атмосферное давление);

- состояние спортивного сооружения ( покрытие, освещенность, размеры, микроклимат, условия скольжения на льду или снега);

- качество спортивного инвентаря и оборудования;

- поведение зрителей (фактор своего и чужого поля);

- социально – психологическая обстановка в местах размещения спортсменов, условия размещения, питания и отдыха спортсменов, продолжительность переездов;

- объективность судейства.

***5.Учет в процессе спортивной тренировки***

Важное значение имеет эффективная система учета в процессе спортивной тренировки. Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективны путь к повышению спортивного мастерства. Он позволяет следить за уровнем подготовленности спортсмена, динамикой спортивных результатов, состоянием здоровья и т.д. Анализ данных учета дает возможность активно вмешиваться в учебно – тренировочный процесс, совершенствовать его.

Формы учета показателей спортивной тренировки:

- *предварительный учет* позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсменов;

- *текущий учет* проводится непрерывно в процессе отдельной тренировки, в микро- и мезоциклах;

- *оперативный учет* является разновидностью текущего, который в основном позволяет получить нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся в ходе одного занятия и позволяет корректировать ход тренировки.

Основными документами учета в ДЮСШ являются журнал учета занятий, дневник тренировки, журнал учета спортсменов – разрядников, инструкторов – общественников, судей по спорту, таблица рекордов, протоколы соревнований, личные карточки и врачебно – контрольные карты занимающихся.

***6.Педагогический контроль и учет***

Осуществляется тренером за ходом подготовки и осуществляется в следующих направлениях:

1.Фиксация фактического выполнения индивидуальной программы по объему, интенсивности, планированию и другим частям тренировочного процесса.

2.Ежедневное определение состояния спортсмена, его работоспособности, переносимости нагрузок, восстановления, настроения, желания тренироваться, поведения и др. Осуществляется это путем опроса учеников и на основе данных самоконтроля спортсмена, а также ваших наблюдений за ходом тренировки, сопоставления уровней работоспособности в одном и том же упражнении в разные дни.

3.Измерения уровня компонентов подготовленности путем контрольных упражнений, подобранных применительно к особенностям вида спорта. Это прежде всего выполнение соревновательного упражнения или части его, а также специальных упражнений. Показатели их очень конкретны и убедительны. Например, контрольные упражнения толкателя ядра высшего класса: прыжок в длину с места – 3,40-3,50м, прыжок вверх с места – 95-110см, взятие штанги на грудь – 180-190кг, бросок ядра двумя руками назад через голову – 22-23м. приседание со штангой – 240-250кг 5 раз, жим штанги лежа – 230-240кг.

Показатели уровня компонентов подготовленности выражаются в цифрах и баллах. Оценка в баллах используется во всех случаях, когда невозможно выразить показатель в абсолютных значениях (уровень интеллектуальности, многие нравственные и психологические компоненты, совершенство координации и др.).

Измерения проводятся на основе следующих положений:

- весь составленный вами комплекс контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовленности – 4 раза в год (например, в начале и середине подготовительного и соревновательного периодов);

- более узкий круг контрольных упражнений для наблюдения за динамикой наиболее важных физических качеств и отстающих сторон в функциональных и двигательных возможностях спортсмена – не менее 1 раз в месяц;

- найти отстающие звенья можно работой до сильного утомления, когда спортсмен субъективно определяет трудности (боль в печени, отдельных мышцах и т.д.). Очень показательна для мышечной перегрузки их боль на другой день после тренировки. Но следует учитывать, что подобные ощущения могут возникнуть и в суммарном проявлении. Наблюдения за учеником во время его работы до утомления позволяют увидеть, что и как изменяется в его движениях, они тоже скажут о многом;

- наблюдение за техникой осуществляется как визуально, так и с помощью видеоаппаратуры;

- наблюдение за ходом совершенствования тактики ведется визуально, графической и другой записью, а также с помощью приборов;

- определение работоспособности спортсмена посредством выполнения установленной индивидуальной стандартной пробы (СТП) раз в 1-2 недели, которая состоит из выполнения одного или нескольких упражнений, всегда одних и тех же по структуре движений, по продолжительности, интервалам отдыха и т.п. Например, стайер проверяет свою подготовленность с помощью бега 5\*2000м с определенным интервалом отдыха. Являясь частью подготовки спортсменов, СТП должна постоянно на протяжении года применяться в тренировке.

- фиксирование всех результатов, показанных спортсменом в прикидках и соревнованиях любого масштаба, с указанием задач, которые были перед ним поставлены (показать результат, проверить тактический вариант т.д.).

***7.Дневник и ежедневный самоконтроль спортсмена***

В дневнике следует записывать: продолжительность тренировки, место и условия, содержание, дозировку, результаты. В дневник записывается все, что касается режима, - длительность и качество сна, время подъема, самочувствие, питание, отдых.

Минимум самоконтроля включает в себя следующие методы:

- ортостатическая проба после сна. ЧСС – интегральный показатель функционального состояния организма. При усталости, недостаточном восстановлении, предсоревновательном возбуждении, начальной фазе перетренировки, заболевании частота пульса при утреннем измерении будет выше. При нарастании тренированности в работе, требующей длительного проявления выносливости, частота пульса постепенно уменьшается до оптимальной;

- определение самочувствия. Записывается, исходя из пятибалльной оценки (5-отл. и т.д.), определяется сразу после утреннего измерения ЧСС. Оно должно постоянно держаться на уровне оценок 4 и 5;

- кистевая динамометрия измеряется сразу после оценки самочувствия одной и той же рукой. Кистевая динамометрия позволяет определять возбудимость ЦНС. Когда процесс тренировки развивается соразмерно возможностям ученика, показатели КД будут на уровне его обычной нормы (допустимо колебание 1-2кг). Снижение этого показателя должно насторожить, поскольку оно бывает при перегрузке в тренировке, недостаточном восстановлении, нервной усталости, начальной фазе перетренировки. Особенно важен такой контроль в предсоревновательные недели, так как подготовленность спортсмена может быть проявлена в полной мере при оптимальной возбудимости ЦНС. Если накануне соревнований, возбудимость будет чрезмерной, то следует провести легкую тренировку, иначе в ночь на день соревнований возникнет охранительное торможение и спортсмен в момент старта «перегорит».Анализ ежедневных показателей КД дает возможность не только контролировать изменение возбудимости нервной системы, но и направлять ее по нужному руслу с помощью режима, массажа, тренировки, фармакологии.

-взвешивание проводится перед и после тренировки. Контроль позволяет определить «боевой» вес спортсмена и обеспечить его к состязанию. При правильном подходе вес взрослого спортсмена может снижаться, а затем должен стабилизироваться на прежнем уровне. Продолжающееся снижение веса в соревновательном периоде требует внимательного изучения причин этого. У спортсменов, не достигших возраста, вес должен постепенно увеличиваться от года к году. Стабилизация веса у таких спортсменов на протяжении нескольких месяцев, а тем более снижение его свидетельствует о чрезмерной нагрузке.

- определение желания тренироваться оценивается субъективно по пятибалльной системе. Очень большое желание и нежелание тренироваться – крайние степени. Надо учитывать и направленность желания спортсмена. Например, спортсмен, уставший от своего вида, может с большим желанием тренироваться в других упражнениях. Желание тренироваться – верное свидетельство полного восстановления. Спортсмен, научившийся субъективно оценивать свое состояние, может задолго ощутить первые симптомы перетренировки.

- определение работоспособности (РАБ) также определяется по пятибалльной системе субъективно. Вместе с динамикой степени желания тренироваться фиксация РАБ приучает спортсмена правильно оценивать свои возможности. РАБ должна находиться на уровнях определяемых задачами и построением микроцикла. Она меньше после нагрузки, больше после оптимального отдыха и еще значительней при подготовке к соревнованиям.

Очень важно, чтобы все показатели в дневник заносились регулярно Кроме вышеназванных показателей, в дневник заносятся результаты соревнований, контрольных прикидок.

**Вопросы для контроля.**

1.Какие виды показателей включает в себя комплексный контроль?

2.Перечислите виды контроля.

3.Что включает в себя контроль за тренировочными нагрузками?

4.Назовите критерии технического мастерства.

5.Назовите факторы внешней среды.

6. Перечислите формы учета показателей спортивной тренировки.

7.Назовите основные методы самоконтроля.