

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивный комплекс»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**Разработка программ тренерами и
тренерами-преподавателями.
Виды программ подготовки**

(для тренеров и тренеров-преподавателей МБУ «Спортивный комплекс»)

Разработала:
Калинина Марина Юрьевна,
инструктор-методист

г.Балтийск
2020

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО

Калинина Марина Юрьевна

инструктор-методист

Муниципальное бюджетное учреждение "Спортивный комплекс"

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,
которая успешно прошла проверку и получила высокую
оценку от эксперта «Инфоурок»:

"Разработка программ спортивной подготовки"

Web-адрес публикации:

<https://infourok.ru/razrabotka-programm-sportivnoj-podgotovki-4824185.html>

Данное свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: infourok.ru/standart



И. В. Жаборовский
Руководитель
«Учебного центра «Инфоурок»



Свидетельство о регистрации
в Национальном центре ISSN
(присвоен Международный
стандартный номер сериального
издания:
№ 2587-8018 от 17.05.2017)



infourok.ru

28.12.2020
КЧ16249591

Разработка программ тренерами и тренерами-преподавателями

Виды программ подготовки

В данной методической разработке рассматриваются особенности рабочих программ тренеров и тренеров-преподавателей, выделены различные виды общеобразовательных и образовательных программ спортивной подготовки.

Содержание

1. Положение о рабочей программе тренера, тренера-преподавателя
2. Виды программ спортивной подготовки
3. Подготовка спортсмена в процессе тренировки

I. Положение о рабочей программе тренера, тренера-преподавателя

В спортивных школах на протяжении последних лет действовали учебно-тренировочные программы подготовки спортсменов.

Приём учащихся на обучение по данным программам прекращён в государственных организациях после 1 января 2014 года, в муниципальных организациях после 1 июля 2015 года. Это отражено в статье 2 части 5 Федерального закона от 6 декабря 2011 года № 412-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». В части 7 этой же статьи указано, что спортивная подготовка, принятых в организации, осуществляющих спортивную подготовку, до наступления дат, указанных в части 5 осуществляется в соответствии с реализуемыми на момент приёма учебно-тренировочными программами подготовки спортсменов до завершения такими лицами очередного этапа спортивной подготовки. Следовательно, дети, принятые на обучение до 1 января 2014 года в государственные учреждения, до июля 2015 года в муниципальные учреждения (ДЮСШ) должны закончить обучение на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе, совершенствования спортивного мастерства. Работать данные группы должны по учебно-тренировочным программам подготовки спортсменов. Они могут называться модифицированными или адаптированными и ориентируются на примерные программы по видам спорта, выпущенные издательством «Советский спорт», и быть в наличии у каждого тренера-преподавателя. Эти программы рассчитаны на 52 недели годового плана. В годовой учебный план входит: учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта, рассчитанные на 46 недель, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Обучающиеся, принятые в государственные организации после 1 января 2014 года (т.е. с 1 сентября 2014 года), в муниципальные организации после 1 июля 2015 года (т.е. с 1 сентября 2015 года) могли пройти тестирование в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки (ФССП) и быть зачислены в группу начальной подготовки 1-го года обучения, тренировочную группу 1-го года обучения, группу совершенствования спортивного мастерства

1-го года обучения, группу высшего спортивного мастерства 1-го года обучения. Приказы об утверждении Федеральных стандартов спортивной подготовки приняты Минспортом России в течение 2013-15 годов по 49 олимпийским видам спорта и 24 неолимпийским видам.

В случае выполнения всех требований Федеральных стандартов спортивной подготовки обучающиеся зачисляются:

- в группу начальной подготовки первого года обучения;
- в тренировочную группу первого года обучения;
- группу совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения;
- группу высшего спортивного мастерства 1-го года обучения.

Если в ДЮСШ обучающиеся занимаются на всех этапах обучения, должна быть разработана одна программа спортивной подготовки, включающая все этапы обучения. Годовой план по этим программам составляет 52 недели. Необходимо отметить, что основными условиями выполнения этой программы являются: наличие материально-технической базы (спортивных залов, медицинского пункта), обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, спортивной экипировкой, наличие финансовых средств для командирования на соревнования и учебно-тренировочные сборы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Программа спортивной подготовки по олимпийским видам спорта должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

На титульном листе программы указывается: наименование вида спорта; наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку; название программы; название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана программа; срок реализации программы; год составления программы.

В **пояснительной записке** программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

Нормативная часть программы должна содержать: продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по олимпийским видам спорта; соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки; планируемые показатели соревновательной деятельности по олимпийским видам спорта; режимы тренировочной работы; медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку; предельные тренировочные нагрузки; минимальный и предельный объем соревновательной деятельности; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; требования к количественному и качественному составу групп подготовки; объем индивидуальной спортивной подготовки; структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Методическая часть программы должна содержать: рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; рекомендации по планированию спортивных результатов; требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки; рекомендации по организации психологической подготовки; планы применения восстановительных средств; планы антидопинговых мероприятий; планы инструкторской и судейской практики.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать: конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в олимпийских видах спорта; требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки; виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля; комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Перечень информационного обеспечения программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется Учреждением, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Обучающиеся могут не проходить тестирование по ФССП или не сдать тесты и быть зачислены на этапы для обучения по предпрофессиональным программам. В этом случае в спортивной школе должна быть разработана **дополнительная общеобразовательная (предпрофессиональная) программа по этому виду спорта.**

Предпрофессиональная программа может быть разработана для этапов: начальной подготовки, тренировочного, совершенствования спортивного мастерства. В приказе Минспорта РФ от 12 сентября 2013 года № 730 все виды спорта разделены на 9 групп. Годовой план в данной программе должен быть не менее 52 недель, программа утверждается локальным актом организации.

Программа должна иметь следующую структуру: титульный лист; пояснительную записку; учебный план; методическую часть; систему контроля и зачетные требования; перечень информационного обеспечения.

На титульном листе Программы указывается: наименование Программы; наименование образовательной организации, реализующей Программу; срок реализации Программы; фамилия, имя, отчество (при наличии) разработчика(ков) Программы; фамилия, имя, отчество (при наличии) не менее двух рецензентов Программы; населенный пункт, в котором находится образовательная организация; год составления Программы.

В пояснительной записке Программы дается характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст детей для зачисления на

обучение и минимальное количество детей в группах. Учебный план Программы должен содержать: продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям; навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном; соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

Методическая часть Программы включает в себя: содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки; требования техники безопасности в процессе реализации Программы; объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Система контроля и зачетные требования Программы должны включать: комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы; методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся; требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки. При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется образовательной организацией. Перечень информационного обеспечения Программы должен включать: список литературы, содержащий не менее 10 источников; перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта (дисциплины); перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

Требования к условиям реализации Программы и срокам обучения. ФГТ устанавливают следующие требования к условиям реализации Программы: к образовательному и тренировочному процессу; к методическим, кадровым, финансовым, материально-техническим и иным условиям реализации Программы с целью достижения планируемых результатов ее освоения. Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки: этап начальной подготовки – до 3 лет; тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет; тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет; этап совершенствования спортивного мастерства – до 2 лет. На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации). Срок обучения по Программе в зависимости от избранного вида спорта – от 6 до 10 лет. Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год. Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки. Образовательная организация в соответствии с утвержденными ею локальными нормативными актами ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета не менее чем на 36 недель (по национальным и адаптивным видам спорта) и не менее чем на 42 недели (по остальным избранным видам спорта), в котором предусматриваются: график (расписание) тренировочных занятий в течение недели; занятия по предметным областям (в том числе проводимые по группам, подгруппам и индивидуально); минимум один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня (без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно); участие в соревнованиях; самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы); промежуточная и итоговая аттестация обучающихся. В каждой группе видов спорта соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана предлагается сохранять в размере 60-90% от аналогичных

показателей, устанавливаемых ФССП по избранному виду спорта. Если обучающиеся зачислены в спортивно-оздоровительные группы (это чаще всего дети, которые моложе минимального возраста, определенного для зачисления в группы начальной подготовки), то они должны заниматься по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе в каждом виде спорта.

Содержание **дополнительных общеразвивающих программ** и сроки обучения по ним, формы обучения, количество обучающихся в группе, возрастные категории, продолжительность учебных занятий определяется локальным нормативным актом организации. Таким образом, максимальное количество программ, которое может быть в детско-юношеской спортивной школе на современном этапе – четыре на каждом отделении по виду спорта, до тех пор, пока обучающиеся не закончат обучение по учебно-тренировочным программам (модифицированным или адаптированным).

Основные документы, которые используются в подготовке программ:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 6 декабря 2011 года № 412-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;

- письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 года № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- приказ Минспорта РФ от 12 сентября 2013 года № 730, согласованный с Минобрнауки РФ) «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

II. Виды программ спортивной подготовки

2.1. Подготовка спортсмена в процессе тренировки

Обобщение разрозненных и относительно устоявшихся мнений позволяет предложить три наиболее значимых признака для их общей классификации:

- по преимущественному влиянию на те или иные компоненты готовности спортсмена к достижению (техническая, тактическая, физическая, психологическая, интеллектуальная (теоретическая) подготовка);

- по характеру взаимосвязи со спортивной специализацией (общая и специальная подготовка);

- по степени соединения, сочетания и реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности различных сторон подготовленности, качеств и способностей (интегральная подготовка) (рис. 3.).

2.1.1. Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова. Выделяют четыре группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, метания, прыжки,

тяжелая атлетика и др.). В этих видах спорта техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, например, во время отталкивания в беге или в прыжках в длину и высоту, при выполнении финального усилия в метании копья, диска и т.д. Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велоспорт и др.). Здесь техника направлена на экономизацию расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена. Виды спорта, в основе которых лежит искусство движений (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.). Техника должна обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений. Спортивные игры и единоборства. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять, и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством. Критериями технического мастерства являются: объем техники – общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен; разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов. Так, в спортивных играх это – соотношение частоты использования разных игровых приемов. Данные показатели технического мастерства являются особенно значимыми в тех видах спорта, где имеется большой арсенал технических действий, – спортивные игры, единоборства, гимнастика, фигурное катание; эффективность владения спортивной техникой характеризуется степенью близости техники спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту. Оценка эффективности техники осуществляют несколькими способами:

- сопоставление ее с некоторым биомеханическим эталоном;
- сопоставление оцениваемой техники движения с техникой спортсменов высокой квалификации;
- сопоставление спортивного результата с результатами в технически более простых заданиях, характеризующих двигательный потенциал спортсмена – силовой, скоростно-силовой и др.;
- сопоставление показанного результата с затратами энергии и сил при выполнении двигательного действия. Чем меньше будут затраты энергии, т.е. экономичность его движений, тем выше эффективность техники.

Освоенность техники движений. Этот критерий показывает, как заучено, закреплено данное техническое действие.

Для хорошо освоенных движений типичны:

- стабильность спортивного результата и ряда характеристик техники движения при его выполнении в стандартных условиях;
- устойчивость (сравнительно малая изменчивость) результата при выполнении действия (при изменении состояния спортсмена, действий противника в усложненных условиях);
- сохранение двигательного навыка при перерывах в тренировке;
- автоматизированность выполнения действий.

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности. Задачи в процессе общей технической подготовки решаются следующие: увеличить (или восстановить) диапазон двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта; овладеть техникой упражнений, применяемых в качестве средств ОФП.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта. Она обеспечивает решение следующих задач: сформировать знания о технике спортивных действий; разработать индивидуальные формы техники движений,

наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена; сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях; преобразовать и обновить формы техники (в той мере, в какой это продиктовано закономерностями спортивно-тактического совершенствования); сформировать новые варианты спортивной техники, не применявшиеся ранее (например, «фосбюри-флоп» в прыжках в высоту; техника толкания ядра по принципу поворота, как в метании диска; «коньковый» ход в лыжах и др.). В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы:

1). Средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов и др.;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолитирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

2). Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений.

В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения, позволяющие овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения, которые направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения, направленные на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Процесс технической подготовки осуществляется в течение всей многолетней тренировки спортсмена. Многолетний процесс технической подготовки спортсмена можно подразделить на 3 стадии:

1. Стадию базовой технической подготовки.

2. Стадию углубленного технического совершенствования и достижение высшего спортивно-технического мастерства.

3. Стадию сохранения спортивно-технического мастерства. Каждая стадия включает этапы, состоящие из годичных циклов. Например, первая стадия состоит обычно из 4-6 годичных циклов, вторая – 6-8, третья – 4-6.

Поэтому построение, конкретное содержание и методика технической подготовки спортсмена на каждой стадии, как правило, подчиняется периодизации годичного цикла тренировки. Чаще всего это наиболее ярко выражено в подготовке высококвалифицированных спортсменов.

Процесс овладения и совершенствования техники движений в рамках годичного цикла тренировки у квалифицированных спортсменов во многом зависит от закономерностей

приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы. В связи с этим в годичном цикле выделяют 3 этапа технической подготовки:

- 1) поисковый;
- 2) стабилизации;
- 3) адаптивного совершенствования (приспособительного).

Техническая подготовка на 1-м этапе направлена на формирование новой техники соревновательных действий (или ее обновленного варианта), улучшение предпосылок ее практического освоения, разучивания (или переучивания) отдельных движений, входящих в состав соревновательных действий. Этот этап совпадает с первой половиной подготовительного периода.

На 2-м этапе техническая подготовка направлена на углубленное освоение и закрепление целостных навыков соревновательных действий. Он охватывает значительную часть второй половины подготовительного периода.

На 3-м этапе техническая подготовка направлена на совершенствование сформированных навыков, увеличение диапазона их целесообразной вариативности (изменчивости), стабильности (устойчивости), надежности применительно к условиям основных соревнований. Этот этап обычно начинается с завершающей части подготовительного периода и распространяется на соревновательный период в целом.

Главными задачами каждого этапа технической подготовки при совершенствовании технического мастерства являются:

- достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, составляющих основу технических приемов в избранном виде спорта, повышение их эффективности в соревновательных условиях;

- частичная перестройка двигательных навыков, совершенствование кинематики или динамики отдельных деталей навыка с точки зрения достижений современной науки и требований спортивной практики.

Для решения первой задачи, как правило, применяются метод усложнения внешней обстановки, метод упражнения при различных состояниях организма; для решения второй: метод облегчения условий технических действий, метод сопряженных воздействий.

Метод усложнения внешней обстановки при выполнении технических приемов реализуется в ряде методических приемов.

Методический прием сопротивления условного противника используется, главным образом, в спортивных играх и единоборствах. Элементы борьбы с условным противником помогают спортсмену совершенствовать структуру и ритм выполнения технического приема, быстрее достигнуть стабильности и результативности. Он обеспечивает также высокую плотность нагрузки на занятии, является действенным психологическим фактором для воспитания уверенности в собственных силах, для воспитания смелости и решительности.

Методический прием трудных исходных положений и подготовительных действий. Так, в прыжках в воду уменьшается высота трамплина, футболистам предлагается выполнять удары ногой и головой по мячу, летящему по сложной траектории, и т.д.

Методический прием максимальной скорости и точности выполнения действий. Например, в боксе спортсмену задаётся высокий темп ударов за определенный промежуток - 1 раунд. В прыжках в длину – разбег выполняется по слегка наклонной дорожке. В футболе используется сближение между партнерами при выполнении передачи мяча с постоянной скоростью и др.

Методический прием ограничения пространства для выполнения действий позволяет усложнять условия ориентировки при совершенствовании навыка. Так, в лыжном спорте в сложную трассу включаются спуски с закрытым поворотом, что ограничивает время выбора поворота определенного радиуса. В беге и прыжках шаги выполняются по заранее сделанным меткам. В боксе используется уменьшенный ринг и т.п.

Методический прием выполнения действий в необычных условиях предполагает изменение условий тренировки (естественных условий, инвентаря), содействует совершенствованию одной или нескольких характеристик техники движений (пространственных, временных, динамических, ритмических и т.д.). Например, в легкой атлетике проводится бег или разбег в прыжках против сильного ветра, на увлажненном грунте, а в лыжных гонках – передвижение по обледенелой лыжне. Метод упражнения при состояниях организма спортсмена, затрудняющих выполнение технических действий, также реализуется в многообразных приемах.

Методический прием выполнения действия в состоянии значительного утомления. В этом случае спортсмену предлагают упражнения после физической нагрузки большого объема и интенсивности, например, в гимнастике в конце занятия спортсмен выполняет «на технику» наиболее сложную комбинацию, в лыжных гонках техника на трассах с различным рельефом совершенствуется после прохождения дистанции, превышающей соревновательную, со скоростью, близкой к соревновательной. Этот прием оказывает на центральную нервную систему организма высокую нагрузку и требует от него высокой концентрации волевых усилий.

Методический прием выполнения действий в состоянии значительного эмоционального напряжения осуществляется введением контрольных, соревновательных и игровых методов в выполнение упражнений на технику.

Методический прием периодического выключения или ограничения зрительного контроля позволяет избирательно воздействовать на рецепторно-анализаторные компоненты двигательного навыка. В результате у спортсменов повышается способность к тонкому восприятию и тщательной оценке собственных движений по кинестетическим ощущениям. Например, гребля с закрытыми глазами позволяет лучше ощущать ход лодки и легче осуществлять контроль за стабильностью навыка при помощи «мышечного чувства».

Методический прием формирования рабочей обстановки настраивает спортсмена на обязательное выполнение усовершенствованного технического приема в соревновательной обстановке, стимулирует его активность в процессе совершенствования навыка. Так, в тренировочном бою фехтовальщик получает установку концентрировать внимание преимущественно на технических приемах защиты или, наоборот, на атакующих приемах.

Метод облегчения условий выполнения технических действий состоит из целого ряда методических приемов. Вот некоторые из них.

Методический прием вычленения элемента действия. Например, в боксе вычленяются: акцентированное ударное движение кисти, толчок ногой и тазом, вращательное движение туловища и плечевого пояса с последующим соединением этих элементов. В плавании выделяется работа рук и ног. Методический прием снижения мышечных напряжений позволяет спортсмену более тонко корректировать отдельные движения в двигательном навыке, контролировать координацию движений (по механизму обратной связи), что ускоряет процесс совершенствования. Так, в борьбе подбирается противник более легкого веса, в боксе спортсмены выполняют упражнения в легких тренировочных перчатках.

Методический прием дополнительных ориентиров и срочной информации содействует наиболее быстрому овладению необходимой амплитудой движения, темпом, ритмом, активизирует процесс осознания выполняемого действия.

Метод сопряженных воздействий реализуется в спортивной тренировке в основном при помощи двух приемов.

Методический прием специализированных динамических упражнений основан на взаимном развитии физических способностей и совершенствовании двигательных навыков. Это достигается путем подбора специальных упражнений. Так, в плавании используются ласты и лопатки на руках для создания дополнительного сопротивления при гребковых движениях. В легкой атлетике прыжковые упражнения, прыжки в длину и высоту выполняются с утяжеленным поясом.

Методический прием специализированных изометрических упражнений предполагает использование изометрических упражнений в определенных суставных углах, характерных для технического приема.

На содержание и формы технической подготовки спортсмена влияют уровень его предварительной подготовленности, особенности избранного вида спорта, структура годичного цикла и другие факторы. Поэтому в практике спорта имеют место различные варианты ее построения.

2.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка спортсмена направлена на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических способностей – силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости.

Современный спорт предъявляет высокие требования к физической подготовленности спортсменов. Это объясняется следующими факторами: рост спортивных достижений всегда требует нового уровня развития физических способностей спортсмена. Например, для того чтобы толкнуть ядро за 20 м, необходима не только совершенная техника, но и очень высокий уровень развития силы и быстроты. Расчеты показывают, что увеличение дальности полета ядра на 1 м требует повышения мощности толчкового усилия на 5-7%. Высокий уровень физической подготовленности – одно из важных условий для повышения тренировочных и соревновательных нагрузок. За последние 20 – 25 лет показатели нагрузок в годичном цикле у сильнейших спортсменов мира увеличились в 3 – 4 раза. Вследствие этого резко возросло и количество спортсменов с хроническим перенапряжением миокарда. Это заболевание характерно в основном для спортсменов, имеющих недостатки в физическом развитии, в деятельности отдельных органов и систем. Физическая подготовка необходима спортсмену любого возраста, квалификации и вида спорта. Однако каждый вид спорта предъявляет свои специфические требования к физической подготовленности спортсменов – уровню развития отдельных качеств, функциональным возможностям и телосложению. Поэтому имеются определенные различия в содержании и методике физической подготовки в том или ином виде спорта, у спортсменов различного возраста и квалификации.

2.2.2. Виды, задачи и средства физической подготовки

Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП). ОФП представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

Задачи ОФП:

- повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма;
- развитие всех основных физических качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости;
- устранение недостатков в физическом развитии.

Средствами ОФП являются упражнения из своего и других видов спорта. Значительное место отводится также упражнениям на развитие ловкости и гибкости. Меньший удельный вес имеют упражнения на развитие общей выносливости. У бегунов на длинные дистанции, наоборот, упражнения на развитие общей выносливости играют особую роль. Им отводится значительное место в процессе ОФП. Силовые упражнения выполняются с меньшими отягощениями, но большим числом повторений. ОФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта.

При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП:

- развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта;

- повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;
- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.

Основными средствами СФП спортсмена являются соревновательные специально-подготовительные упражнения. Соотношение средств ОФП и СФП в тренировке спортсмена зависит от решаемых задач, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, вида спорта, этапов и периодов тренировочного процесса и др. С ростом квалификации спортсмена увеличивается удельный вес средств СФП и соответственно уменьшается объем средств ОФП.

2.3.Тактическая подготовка

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта.

Тактика – это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований. Различают индивидуальную, групповую и командную тактику. Тактика может быть также пассивной, активной и комбинированной (смешанной). Пассивная тактика – это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия. Например, финишный «бросок» из-за спины в беге, велосипедном спорте, контратака в боксе, фехтовании, в футболе и др.

Активная тактика – это навязывание сопернику действий, выгодных для себя.

Например, бег с нерегулярно меняющейся скоростью, так называемый рваный бег, резкие переходы от активного наступательного боя в боксе к замедленному. Частая смена технических приемов и комбинаций в футболе; достижение высокого результата сразу же в первой попытке, заплыве – в прыжках в длину и в высоту, метаниях, плавании и др.

Смешанная тактика включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.

Тактика спортсмена в соревнованиях определяется, прежде всего, той задачей, которую ставят перед ним. Все разнообразие таких задач можно свести к четырем:

- показать максимальный, рекордный результат;
- победить соперника независимо от того, какой будет показан результат;
- выиграть соревнования и одновременно показать высший результат;
- показать результат, достаточный для выхода в следующий тур соревнований - четвертьфинал, полуфинал и финал.

От решения какой-либо одной из этих задач в соревновании и будет зависеть, какую тактику выберет спортсмен или команда.

Можно выделить 4 тактические формы ведения соревновательной борьбы:

- тактику рекордов;
- тактику выигрыша соревнований независимо от показанного результата;
- тактику выигрыша соревнований с высоким результатом;
- тактику выхода в очередной тур состязаний.

Рассмотрим наиболее типичные варианты и комбинации тактических приемов при использовании каждого вида соревновательной тактики.

Тактика рекордов.

В циклических видах спорта чаще всего применяется тактика лидирования в ходе состязания. Спортсмен берет на себя роль лидера задолго до финиша и старается удержать преимущество до конца соревнований. Указанная тактика может вывести из равновесия основных конкурентов, заставить их нервничать, менять свои тактические планы.

Выделяют два варианта тактики лидирования:

- лидирование с равномерной скоростью при прохождении дистанции – в беге, плавании, гребле;

- лидирование с изменением скорости, темпа на дистанции. Тактику рекордов с равномерным темпом успешно демонстрировали.

Большинство мировых рекордов в видах спорта, требующих проявления выносливости, установлено при равномерном прохождении дистанции. Это объясняется тем, что с физиологической точки зрения неравномерный режим работы, по сравнению с равномерным, вызывает повышенный расход энергии. Поэтому его применяют только достаточно хорошо подготовленные спортсмены.

Тактика выигрыша соревнований независимо от показанного результата.

Эту тактику обычно применяют в финальных соревнованиях, а также тогда, когда показанный спортивный результат не может повлиять на окончательное распределение мест между основными соперниками. Любой из тактических приемов должен быть тщательно подготовлен в процессе тренировки.

При решении данной сложной задачи, как правило, спортсмен:

- стремится достигнуть максимальной результативности и оторваться от соперников в начале состязания («тактика отрыва») – развить максимальную скорость в первой половине дистанции; прыгнуть на максимальную длину или высоту в первой зачетной попытке;

- выполнить хорошо самое трудное упражнение в первой части обязательной или произвольной программ в гимнастике, прыжках в воду и т.д.;

- сохраняет силы для решающего финишного рывка («тактика финишного спурта»). После старта сразу же занимает место за лидером, внимательно следит за всеми конкурентами или держится в лидирующей группе, готовясь в любой момент предпринять маневр;

- умышленно изменяет скорость, темп движений, отдельные тактические приемы и их комбинации в ходе состязания («тактика изматывания соперника»);

- резко изменяет скорость на дистанции в беге, плавании, в лыжных гонках, проводит многократные эпизодические взрывные атаки в боксе, в фехтовании), часто изменяет технические приемы, тем самым ставит соперника в затруднительное положение и т.д. Тактика выигрыша соревнований с высоким результатом. Это довольно редкая тактика. Она встречается тогда, когда места в соревнованиях определяются без финалов, т.е. по результатам, показанным в различных забегах, попытках, заплывах. При решении этой задачи возможны две ситуации: когда основные соперники уже стартовали, и спортсмену известен их результат; когда основные конкуренты стартуют в последующих забегах, заплывах. В первом случае спортсмен должен показать результат выше, чем у его основного соперника («тактика побития результата соперника»):

а) пройти дистанцию по графику соперников с небольшим запасом – в беге, плавании, гребле и т.д.;

б) поднять штангу большего веса, чем у конкурента;

в) метнуть снаряд на большее расстояние;

г) забить больше голов, набрать больше очков – в футболе, гандболе, борьбе и др.

Во втором же случае спортсмен стремится показать высокий результат в первых попытках («тактика первого удара», «тактика отрыва»).

Тактика выхода в очередной тур состязаний. Некоторые спортсмены показывают высокие результаты в предварительных соревнованиях, затрачивая много сил, а в финале, не успев отдохнуть, значительно снижают свои достижения и проигрывают. Другие спортсмены слишком экономят силы в предварительной части соревнований и в итоге не попадают в финал. Чтобы избежать этих ошибок, необходимо: знать, сколько спортсменов (команд) попадает в финал; иметь представление о силе соперников; уметь показать результат, достаточный для выхода в полуфинал, финал. В практике спорта при решении этой тактической задачи спортсмен (команда) стремится: показать результат, достаточный для выхода в следующий этап

состязаний («тактика рационального распределения сил по ходу состязания»). Показывать высокие результаты на каждом этапе состязаний («тактика поддержания психологического преимущества и непобедимости»).

2.4. Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсмена. Принято различать общую и специальную тактическую подготовку. Общая тактическая подготовка направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам. Специальная тактическая подготовка направлена на овладение и совершенствование спортивной тактики в избранном виде спорта. В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

- приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике (о ее эффективных формах, тенденциях развития в избранном и смежных видах спорта);

- сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этой стране и разработка тактического плана выступления спортсмена на соревновании;

- освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы;

- формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей – наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника;

- овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

Специфическими средствами тактической подготовки являются:

- физические упражнения, т.е. двигательные действия, используемые для решения определенных тактических задач. В тактических действиях выделяют три главные фазы:

- восприятие и анализ соревновательной ситуации;

- мысленное решение тактической задачи;

- двигательное решение тактической задачи.

Все эти фазы тесно связаны с памятью и представляют собой нейромоторные компоненты решения тактической задачи.

Они могут моделировать отдельные тактические приемы или целостные формы тактики состязаний. В зависимости от этапа подготовки эти упражнения

применяются:

- а) в облегченных условиях;

- б) в усложненных условиях;

- в) в условиях, максимально приближенных к соревнованиям.

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

Спортсмен должен знать:

- правила соревнований, особенности их судейства и проведения;

- условия соревнований и своих противников;

- основы тактических действий в спорте, их зависимость от физической,

- технической и волевой подготовленности; главные особенности тактики своего вида спорта и др.

Важное значение имеет изучение специальной литературы, изучение правил, особенностей судейства и проведения соревнований, анализ фото, киноматериалов по тактике, анализ наблюдений на соревнованиях, изучение условий и мест проведения соревнований. Тактическая подготовка сводится в одних случаях к рациональному распределению сил спортсмена в ходе соревнований или целесообразному использованию техники для решения

конкретных спортивных задач, в других – к повышению эффективности во взаимодействиях с партнерами по команде или к быстрому и своевременному переключению с одной системы тактических действий на другую.

2.5. Психологическая подготовка спортсмена

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

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную.

Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях. К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся, в частности, тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение); совершенная идеомоторика; оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.). Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др. Специфика вида спорта предъявляет различные требования к качествам и структуре психологической подготовленности спортсмена. Спортсменам, специализирующимся в боксе, борьбе, метаниях, легкой атлетике, спринтерских дистанциях, видов спорта циклического характера, присущи такие качества, как склонность к лидерству, высокий уровень мотивации, склонность к риску, умение сконцентрировать в

нужный момент все свои силы и отдать их для победы, одновременно им часто свойственны недоверчивость, стремление избежать подчиненной роли, упрямство, склонность к конфликтам. Для спортсменов, специализирующихся на длинных дистанциях, характерны активность, способность к перенесению высоких нагрузок, умение подчинять личные интересы общественным, отсутствие мнительности, однако они нередко недостаточно уверены в собственных силах, склонны к своеобразным поступкам и суждениям. Спортсменов, специализирующихся в спортивных играх и единоборствах, сложнокоординационных видах спорта, отличают эффективное зрительное восприятие, быстрота сенсомоторного реагирования и оперативного мышления, широкое распределение, быстрое переключение и устойчивость внимания, сообразительность, настойчивость, решительность, смелость, быстрота и точность сложных двигательных реакций, скорость образования и перестройки двигательных навыков.

Рассматривая подготовку спортсмена в психолого-педагогическом аспекте, целесообразно, прежде всего, остановиться на формировании мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности; воспитании волевых качеств, необходимых для успеха в спорте; совершенствовании специфических психических возможностей. Спортивная деятельность отдельного спортсмена или команды в любом виде спорта всегда обусловлена теми или иными мотивами, которые имеют как личностную, так и общественную ценность. Они выступают в качестве внутренних побудителей человека к деятельности. В отличие от побудителей деятельности, которые определяют то, что хочет сделать или чего хочет достичь спортсмен, мотивы объясняют, почему он хочет именно это сделать и именно этого достичь. В качестве мотивов спортивной деятельности могут быть различные интересы, стремления, влечения, установки, идеалы и т.п. У юных спортсменов, как правило, преобладают опосредованные мотивы занятий спортом – быть сильным, здоровым, ловким, всесторонне физически развитым и др. С возрастом и по мере роста достижений эти мотивы отходят на второй план, на первый выходят непосредственные мотивы спортивной деятельности – выполнить спортивный разряд, стать героем спорта, войти в состав сборной команды страны, добиться высоких результатов во всероссийских и международных соревнованиях, стать чемпионом мира или Олимпийских игр. Значение конкретных мотивов, которыми руководствуется спортсмен, имеет для тренера и спортивных руководителей большое практическое значение, так как позволяет оценить свойства личности, проявляющиеся в этих мотивах (любопытность, целеустремленность, патриотизм, трудолюбие, индивидуализм, коллективизм, чувство товарищества и др.), и использовать их для воспитания спортсмена. Успеху формирования мотивации к длительному тренировочному процессу способствуют: постановка далеко отставленных целей, формирование и поддержание установки на успех, оптимальное соотношение поощрений и наказаний, эмоциональность тренировочных занятий, развитие спортивных традиций, принятие коллективных решений, особенности личности тренера.

Кроме обеспечения мотивации спортсменов, тренер должен формировать систему отношений к разным сторонам тренировочного процесса, обеспечивающих успешность спортивной деятельности. Элементами системы отношений спортсменов к тренировочному процессу являются отношение к спортивной тренировке в целом, отношение к тренировочным и соревновательным нагрузкам, отношение к тренировочным занятиям, отношение к спортивному режиму и т.п. Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка. Под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели. Трудности в спорте делятся на субъективные и объективные. Субъективные трудности зависят от особенностей личности данного спортсмена (характера, темперамента и т.д.).

Эти трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях (страх перед противником, боязнь получить травму, смущение перед публикой). Объективные трудности вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности: строгим соблюдением установленного режима, публичным характером соревновательной деятельности, интенсивными тренировочными занятиями, участием в большом количестве соревнований, неблагоприятной погодой, координационной сложностью упражнений и др.

Основные волевые качества в спорте – целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание. Целеустремленность выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задачи и цели тренировки, средства и методы их достижения. Чтобы осуществить поставленные перед собой цели и задачи, спортсмен совместно с тренером планирует их. Для реализации этих планов большое значение имеют оценка достигнутых результатов, контроль тренера и самоконтроль. Настойчивость и упорство означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствия на пути к достижению цели. Эти волевые качества связаны с обязательным выполнением задач тренировок и соревнований, совершенствованием физической, технической и тактической подготовки, соблюдением постоянного строгого режима. Спортсмен должен посещать все тренировки, быть трудолюбивым, не снижать своей активности из-за утомления и неблагоприятных условий, до конца бороться на соревнованиях. Инициативность и самостоятельность предполагают творчество, личный почин, находчивость и сообразительность, умение противостоять дурным влияниям. Спортсмен должен уметь самостоятельно выполнять и оценивать физические упражнения, готовиться к очередным тренировкам, анализировать проделанную работу, критически относиться к суждениям и действиям товарищей, исправлять свое поведение.

Решительность и смелость есть выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Эти качества подразумевают своевременность, обдуманность принятых решений, хотя в отдельных случаях спортсмен может идти и на определенный риск. Выдержка и самообладание означают способность ясно мыслить, относиться к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в различных и неблагоприятных условиях, т.е. преодолевать растерянность, страх, нервное возбуждение, уметь удержать себя и товарищей от ошибочных действий и поступков. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств.

Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет спортсменам проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности. Воспитание волевых качеств у спортсменов требует, прежде всего, постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач. Добиваясь достижения поставленных целей, спортсмены напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением.

Основным средством воспитания волевых качеств спортсменов является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения специфических для данного вида спорта волевых усилий. В любом волевом действии есть интеллектуальная, моральная и эмоциональная основа. Вот почему волевая подготовка должна строиться на формировании у спортсменов нравственных чувств и совершенствовании интеллектуальных способностей, таких, как ширина, глубина и гибкость ума, самостоятельность мышления и т.п. Воспитывать волевые качества у спортсменов необходимо планомерно с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психологических возможностей. При воспитании волевых качеств у спортсменов следует, прежде всего, учитывать особенности избранного вида спорта. В связи с этим заслуживает внимания классификация ведущих и дополнительных волевых качеств спортсмена.

Воспитание волевых качеств спортсменов связано с постоянным преодолением объективных и субъективных трудностей. Усложнение учебно-тренировочного процесса, создание преодолимых, но требующих волевых усилий трудностей, борьба с «тепличными» условиями, создание на тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение условий занятий к соревновательным – вот основные требования, которые дают возможность воспитывать волевые качества в процессе тренировки.

Для реализации названных требований в процессе воспитания волевых качеств применяется целый ряд методических приемов: использование неблагоприятных метеорологических условий; вариативность трасс, площадок, мест тренировок, расположения снарядов; преодоление сверхсоревновательного времени; уменьшение площади для действий, создание мнимых усложнений; опробование соревновательных трасс, мест, снарядов, режима, соревнования с различными (сильными и слабыми) соперниками; проведение занятий в присутствии судей, гостей, зрителей; создание неожиданных препятствий различной степени трудности и др. Наряду с этим широко используются одобрение, похвала, поощрение, критика, пример, убеждения.

Важным разделом волевой подготовки спортсмена является последовательное усиление самовоспитания на основе самопознания, осмысления своей деятельности. Сюда входят такие компоненты, как:

- а) соблюдение общего режима жизни;
- б) самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы;
- в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и им подобных методов и приемов;
- г) постоянный самоконтроль.

Психологическая подготовка к соревнованиям

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную, перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает:

- получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах;
- получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;
- определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации);
- выработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований; разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований;
- стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки;
- организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и практического мышления; создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает:

- психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением;

- психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления; психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления.

Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевую настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействия, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена. Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает: краткий самоанализ в перерывах и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности; психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений – нормализацию психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработку уверенности в своих силах; психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями – анализ прошедших выступлений; ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности; организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение напряженности путем применения разных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.). Успешность выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнования.

Оптимальное возбуждение – «боевая готовность». Это состояние характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов. перевозбуждение – «предстартовая лихорадка». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования. Недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия». В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др. Торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. Спортсмен осознает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться. Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других – препятствуют. В связи с этим перед тренером и спортсменом перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи: как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности»; уменьшить уровень эмоционального возбуждения – если спортсмен находится в состоянии «предстартовой лихорадки»; увеличить эмоциональный тонус спортсмена и уровень его активности – если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии»; изменить уровень эмоционального возбуждения – если спортсмен находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения.

С этой целью используются различные средства, методы и приемы воздействия на психику спортсмена, соответствующая организация учебно-тренировочного процесса. Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

а) словесные воздействия тренера, способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности – разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их рекомендуют проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика спорта показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, эти воздействия не дают положительного эффекта, а иногда приносят вред;

б) самовоздействия (аутовоздействия) спортсмена – самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности. Например, широко используются самоприказы типа «успокойся», «возьми себя в руки», «все в порядке», «молодец» и др.;

в) переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции - чтение юмористической литературы, просмотр кинофильмов, телепередач;

г) фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений;

д) успокаивающая аутогенная тренировка;

е) успокаивающий массаж;

ж) успокаивающая разминка (с преобладанием упражнений, выполняемых плавно, не спеша и т.п.);

з) специальные зрительные упражнения, направленные на снижение психического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящими выступлениями, настройки на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т.д. Словесные и образные самовоздействия сводятся в этом случае к концентрации мыслей на достижение победы, высокого результата, настройке на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей, самоприказам типа «отдай все – только выиграй», «мобилизуй все, что можешь» и т.д. Используются также «тонизирующие» движения; произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции; разминка с имитацией усилий, бросков; массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания); воздействие холодowymi раздражителями на локальные участки тела. Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и внушенный сон-отдых. Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.). Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения привнесшем, зачастую одинаковом, проявлении требуют различных способов регулирования (что не всегда учитывают даже опытные тренеры). Для устранения состояния торможения требуется внимательное и спокойное отношение к спортсмену, снижающее его возбуждение, малоинтенсивная разминка (лучше уединенная), теплый душ, психорегулирующие воздействия.

2.6. Интеллектуальная подготовка. В подготовке спортсменов важную роль играет их интеллектуальная подготовка. Она направлена на осмысление сути спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение высоких спортивных результатов. Интеллектуальные способности – это не только готовность спортсмена к усвоению и использованию знаний, опыта в организации поведения и спортивной деятельности, но и способность мыслить самостоятельно, творчески, продуктивно. По мере повышения уровня спортивных достижений возрастают и требования к интеллектуальным способностям спортсмена, которые развиваются и совершенствуются лишь в той мере, в какой спортсмен интеллектуально активен. Отсюда вытекает необходимость специальной организации и целенаправленного стимулирования интеллектуальной деятельности спортсмена.

В интеллектуальных способностях спортсмена можно выделить некоторые компоненты, которые имеют существенное значение во всех видах спорта и в то же время проявляются в разной мере, в зависимости от специфики спортивной специализации. В структуре интеллектуальных способностей спортсмена ведущими компонентами являются:

- способность концентрировать внимание на познании закономерностей спортивной подготовки и эффективном решении задач в процессе тренировки и соревнований;
- способность к быстрому усвоению специальных знаний и оперированию ими в ходе спортивной деятельности;
- способность к оперативной переработке информации, полученной в результате наблюдений, восприятий, и реализация ее в соответствующих действиях;
- способность к запоминанию, сохранению и воспроизведению информации;
- способность мышления, обеспечивающая продуктивность умственной деятельности спортсмена, особенно в сложных ситуациях (скорость и гибкость протекания мыслительных процессов, самостоятельность мышления, широта и глубина ума, последовательность мысли и др.);
- способность действовать и принимать решения с определенным упреждением в отношении ожидаемых событий.

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

В содержание интеллектуального образования входит совокупность разнообразных знаний, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности. Это могут быть:

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

Комплекс перечисленных знаний составляет предмет теоретического образования и самообразования спортсмена. Передача и усвоение знаний в процессе теоретических занятий происходят в тех же формах, какие характерны для умственного образования (лекции, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы). Непосредственно на теоретических занятиях теоретическая подготовка направлена на формирование у спортсменов сознательного и активного отношения к выполнению тренировочных заданий, обеспечивающих повышение уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности, выбору рациональных способов соревновательной борьбы в условиях состязаний и т.п. Развитие интеллектуальных способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта, осуществляется путем выполнения специальных заданий и способов организации занятий, побуждающих спортсмена к творческим проявлениям при создании новых вариантов техники движений, разработке оригинальной тактики состязаний, совершенствованию средств и методов подготовки.

2.7. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена – технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

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

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

Особое внимание интегральной подготовке уделяется также в спортивных единоборствах. В боксе, во всех видах борьбы нельзя подготовить спортсмена без боевой практики во многих соревнованиях. Не так велико значение интегральной подготовки для спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, в которых общее количество технических приемов и тактических действий в целом ограничено, а основной объем тренировочной работы циклического характера по форме, структуре, особенностям функционирования систем организма максимально приближен к соревновательному.

В процессе интегральной подготовки, наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование всех сторон подготовленности, целесообразно выделить и ряд частных направлений, связанных с сопряженным совершенствованием нескольких компонентов готовности спортсмена к достижению, – физическое и техническое, техническое и тактическое, физическое и тактическое, физическое и психологическое и т.п. Для повышения эффективности интегральной подготовки применяются разнообразные методические приемы. К ним относятся: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений.

III. Перечень информационного обеспечения

3.1. Литература:

1. Зацiorский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1984.
2. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1985.
3. Курамшин Ю.Ф. /Теория и методика физической культуры: Учебник / – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.
4. Матвеев Л.П. /Теория и методика физической культуры. /- М.: Физкультура и спорт, 1991.

3.2. Интернет ссылка:

1. http://aldebaran.ru/series/programmyi_sportivnoyi_podgotovki/