

Министерство образования и науки Республики Казахстан
Павлодарский Государственный университет им. С. Торайгырова
кафедра Физическая культура и спорт

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ ЛЕКЦИЙ

по дисциплине: «Управление процессом спортивной подготовки в избранном виде спорта»

для студентов специальности 050108,5В010801 Физическая культура и спорт

Старший преподаватель ФКиС
_____ Е.А.Фербер

Павлодар

Лекция 1.

Тема: Цель, задачи, объект, предмет дисциплины.

Цель: Ознакомить с задачами планирования, на примере различных видов спорта за рубежом и странах СНГ.

План.

1. Современный опыт и практика.
2. Упорядочение внешних взаимодействий.
3. Определение уровня тренированности спортсменов.
4. Литература.

Различные взгляды на построение спортивной тренировки

В период 20-30-х годов текущего столетия происходят значительные сдвиги, как в теории, так и в практике спорта. В зарубежной литературе этих лет наиболее полное представление по вопросам построения тренировки отражено у европейских авторов, причем, главным образом по легкой атлетике. Более полно эти взгляды изложены в капитальном руководстве «Атлетика», опубликованном в 1930 году. Оно явилось результатом сотрудничества группы виднейших специалистов различных стран Европы.

Автор раздела общих основ тренировки Лаури Пикала (Финляндия) формулирует ряд принципов, которые распространяет, как на весь процесс многолетних занятий спортом, так и на построение ежегодной тренировки:

1. Тренировочный процесс должен быть подчинен определенному чередованию работы и отдыха. В связи с этим Пикала намечает волнообразные колебания нагрузок в течение отдельных занятий, тренировочных недель, месяцев и года.

2. Количество (объем) тренировочной работы необходимо постепенно уменьшать, а «остроту» (напряженность) ее увеличивать. От большой продолжительной, «потогонной» работы к относительно небольшим по объему, но «острым» нагрузкам.

3. Необходимо также идти от широкой общей физической подготовки к специальной тренировке. Лаури Пикала выделяет в годичном плане тренировки (для взрослого квалифицированного спортсмена) четыре отрезка (периода): предварительный, весенний, летний период тренировки и период осенне-зимнего отдыха.

Предварительная тренировка направлена главным образом на подготовку внутренних органов; вместе с тем здесь предусматриваются специально подготовленные гимнастические упражнения, специфичные для избранного вида спорта. Главная задача весенней тренировки – «овладение стилем», т.е. техникой, избранного вида спорта. В летней тренировке предусматривается достижение высшей тренированности и участие в состязаниях. Важнейшим условием предупреждения перетренированности Пикала считает волнообразные изменения нагрузок и чередование их с кратковременным отдыхом.

Осенне-зимний период, как его понимает автор, трудно назвать периодом тренировки. Это скорее «тренировочная пауза» в 3-4 месяца. Четыре – шесть недель из этого времени отводится для полного отдыха; затем спортсмен переключается на легкие, «развлекательные» занятия туризмом, футболом или другими упражнениями.

У Пикала чувствуется стремление не допускать длительных перерывов в тренировочном процессе. У Манга намечился новый методический путь, при котором задачи различных видов подготовки спортсмена (физической и технической, общей и специальной) решаются не поочередно, а параллельно.

Изложенные взгляды на построение спортивной тренировки получили распространение не только в легкой атлетике, но также и в лыжном спорте (ряд скандинавских специалистов, в Германии Г. Доноп, К. Зеегер и др.), в плавании (Саито Тахакира и др.), футболе (М. Бэниен и др.) и в других видах спорта,

Периодизация тренировки легкоатлетов выглядит, по Дайсону, следующим образом:

1. «Внесоревновательное время» (сентябрь – март), когда проводится подготовительная работа средствами кроссов, гимнастических упражнений в зале др.
2. «Предсоревновательное время» (март) – начало специальной подготовки.
3. «Ранний сезон» (апрель) – наиболее напряженная специальная подготовка.
4. «Средний соревновательный сезон» (май – середина июня) – снижение напряженности тренировки, приобретение «высшей спортивной формы».
5. «Главное соревновательное время» (середина июня и июля).
6. «Позднесоревновательное время» (середина июля – конец августа).

В последующие годы в Англии появляется сразу несколько спортивных руководств, где тренировочный процесс представлен также в виде круглогодичного цикла, но цикл уже длится на 3-4 периода, причем в определенные периоды предусмотрены ежедневные и даже двукратные занятия в день (Ф. Стэмпл, С. Дункан, К. Боун, Д. Питерс и др.)

Американская спортивная тренировка (Бреснаан и Татл) рекомендует для легкоатлетов следующую периодизацию:

- 1.«Предварительный сезон» - с 15 марта по 1 апреля (сроки указаны для восточных и центральных зон США).
- 2.«Ранний сезон» - 2-15 апреля.
- 3.«Средний сезон» - 16 апреля – 15 мая.
- 4.«Поздний сезон» - 15 мая – 17 июня.

Остальное время года отводится для активного отдыха и занятий «дополнительными» видами спорта (различные спортивные игры и т.д.). Однако, ряд американских специалистов, не без влияния зарубежного опыта, все определеннее планирует это время, как период специализированной тренировки, включая его, таким образом, в тренировочный цикл (под названием «кондиционной» тренировки). Наряду с этим в американской спортивной практике широко используются «сдвоенные» циклы тренировки, которые приурочены к двум спортивным «сезонам» в году: зимнее – весеннему («сезон в закрытых помещениях») и летнему («сезон на открытом воздухе»). Они находят применение у легкоатлетов, пловцов (Р. Кифут), и в других видах спорта.

Современный опыт и практика

В современной практике поднимается вопрос о программировании спортивной тренировки.

Программирование – это упорядочение содержания тренировочного процесса в соответствии с целевыми задачами подготовки спортсмена и специфическими принципами, определяющими рациональные формы организации тренировочных нагрузок в рамках конкретного времени. Программирование – новая, более совершенная форма планирования тренировки, решающая задачу на более высоком научно-методическом уровне и с большей вероятностью достижения цели.

В основе программирования тренировки лежит процедура принятия решения, связанного, как с определением общей стратегии подготовки спортсмена, так и с выбором оптимального варианта построения тренировочного процесса. Задача эта весьма сложная из-за бесчисленного множества возможных значений и сочетаний в составе, объеме, продолжительности и организации тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности. Практически принятие решения в такой ситуации осуществляется путем перебора и оценки многих из приемлемых вариантов построения тренировки и зависит от опыта тренера.

Выбор решения при программировании тренировки исходит, прежде всего, из познания специфических закономерностей, присущих процессу становления спортивного мастерства (ПССМ) и определяющих его планомерное развитие во времени. Такие закономерности выявляются на основе изучения особенностей долговременной адаптации организма спортсмена к напряженной мышечной работе и принципиальных тенденций в

изменении его состояния в зависимости от организации тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, их объема и продолжительности.

Результаты исследований в указанных направлениях:

-обеспечивают существенное повышение объективности предварительной оценки тренирующего потенциала предполагаемой нагрузки, а, следовательно, и вероятности прогноза (предвидения) тренировочного эффекта, который она может обеспечить;

-способствуют разработке наиболее рациональных форм организации тренировочной нагрузки;

-дают основания к переосмысливанию традиционных принципов построения тренировки.

И так, программирование – это предварительное определение стратегии, содержания и форм построения тренировочного процесса»; организация – практическое осуществление его программы с учетом конкретных условий и реальных возможностей спортсмена; управление – контроль и регулирование хода тренировочного процесса по заранее определенным критериям его эффективности.

Современному этапу развития спорта присущ ряд особенностей, которые оказывают существенное влияние на организацию подготовки спортсменов и ставят перед тренером и спортсменами новые, очень сложные задачи и требования, которые заставляют искать соответствующие формы организации тренировочного процесса.

1.Дальнейшее повышение высокого уровня достижений современных спортсменов требует кардинального усовершенствования, как системы подготовки спортсменов высшей квалификации, так и всей организационно – методической системы многолетней подготовки спортсменов.

2.Исключительно высокая напряженность соревновательной борьбы, связанная с возросшей плотностью спортивных достижений участников крупнейших состязаний, неизмеримо повысила требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально – волевой подготовленности и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

3.Квалифицированные спортсмены достигли столь высокого уровня специальной физической подготовленности, что дальнейшее его повышение становится весьма сложной задачей. Необходимо изыскивать резервы повышения эффективности специальной физической подготовки и в связи с этим рационализировать систему построения тренировочного процесса в целом.

4.Существенно возросли объемы тренировочной нагрузки, что остро поставило проблему ее рационального размещения в рамках годичного цикла и его отдельных этапов. Вместе с тем стала очевидной необходимостью критического отношения к механическому наращиванию объемов, как способу повышения эффективности тренировки. Возникла задача поиска, во – первых, наиболее эффективных соотношений нагрузок различной преимущественной направленности и, во – вторых, новых форм организации тренировки, предусматривающих оптимальные условия для полноценной реализации адаптационных возможностей организма спортсмена на основе рациональной взаимосвязи между затратами и восстановлением его энергетических ресурсов.

5.Возросла роль науки в решении методических вопросов тренировки. Подготовка спортсменов высокой квалификации связана с весьма существенными воздействиями на жизнеобеспечивающие функциональные системы организма и выведением их на столь высокий рабочий уровень, что без научных знаний, опираясь лишь на здравый смысл и интуицию, уже нельзя решить сложнейших проблем современной тренировки.

Традиционные принципы и формы построения тренировки, сложившиеся много лет назад утратили свое некогда прогрессивное значение и не удовлетворяют требованиям и задачам подготовки квалифицированных спортсменов сегодняшнего дня. Необходимо искать новые пути рационализации и повышения эффективности тренировочного

процесса, возможности совершенствования традиционных принципов и форм построения тренировки.

О том, что такой поиск приносит успех, свидетельствуют высокие достижения спортсменов.

Поиск путей интенсификации тренировочного процесса и повышения соревновательного мастерства обусловил целесообразность широкого использования методического приема, который можно охарактеризовать как моделирование соревновательной детальности в условиях тренировки.

Суть этого приема выражается в целостном выполнении основного спортивного упражнения в процессе тренировки на высоком уровне интенсивности и с учетом условий и правил соревнований. Такой прием оказывает на организм воздействие, адекватное соревновательному, и позволяет эффективно решать задачи функционального, технического, тактического и психологического совершенствования спортсмена.

Ранее считалось нецелесообразным выполнять в условиях тренировки основное спортивное упражнение в полную силу, на результат или с соревновательной направленностью. Это объяснялось чрезмерными затратами нервной энергии, негативным влиянием на технику, излишним утомлением и т.п. Поэтому в скоростно-силовых видах спорта рекомендовалось использовать широкий круг специальных упражнений, в циклических – дистанции короче или длиннее соревновательной, преодоление их со скоростью соответственно выше или ниже соревновательной.

Тренировочный процесс

Тренировочный процесс организуется в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются в задаваемой величине роста спортивного результата и обуславливают необходимую для их реализации программу тренировки. Таким образом, величина прироста спортивного результата – это критерий эффективности тренировки. Спортивный результат есть продукт организованного комплекса внешних взаимодействий спортсмена, т.е. такой организации движений и перемещений спортсмена, которая обеспечивает ему эффективное использование его сил и моторного потенциала для решения определенной двигательной задачи.

Комплекс внешних взаимодействий и состояние спортсмена упорядочиваются в необходимом направлении в результате систематической специализированной двигательной активности, которая несет в себе ряд специфических тренирующих воздействий, организуемых таким образом, чтобы обеспечить требуемые изменения в комплексе внешних взаимодействий и в состоянии спортсмена. Следовательно, специализированную двигательную активность, или, как принято говорить, тренировочную нагрузку, надлежит выделить в качестве третьего объекта управления в системе спортивной тренировки.

Таким образом, совокупность названных объектов и представляет собой сложный, иерархически организованный комплексный объект, испытывающий направленное изменение в процессе спортивной тренировки.

В условиях тренировки упорядочивающие воздействия адресуются всем трем составляющим управляемого комплексного объекта одновременно. Однако, в основе изменения его состояния в ходе тренировочного процесса лежит определенная циклическая последовательность событий. Задается дозированная тренировочная нагрузка, под влиянием которой происходит изменение состояния спортсмена, что, в свою очередь, влечет за собой изменения в комплексе внешних взаимодействий спортсмена и соответствующий прирост спортивного результата. С достижением запланированного спортивного результата задается следующая величина его прироста и новые, более высокие характеристики состояния спортсмена.

Формы построения тренировки – это способы упорядочения ее содержания, предусматривающие целесообразное использование нагрузок различной преимущественной направленности, т.е. такое их сочетание и размещение во времени,

которое обеспечивает требуемый тренировочный эффект при оптимальных затратах энергии спортсмена.

Циклические виды спорта

Общей для всех циклических видов спорта двигательной задачей является то, чтобы как можно быстрее перемещаться по дистанции и преодолеть ее за возможно короткое время. При этом преимущественная направленность системы движений выражается в эффективном передвижении по дистанции с предельно возможной экономией мышечных усилий и энергии. Таким образом, техническое мастерство в циклических видах спорта определяется силовыми возможностями спортсмена, емкостью и экономичностью расходования энергетического потенциала и эффективностью восстановления его затрат в соревновательных условиях.

В теории спортивной тренировки различают четыре основных физических качеств: выносливость, силу, быстроту и ловкость. В переходном периоде из всех физических способностей следует, прежде всего, поддерживать выносливость. Наряду с силой именно это качество утрачивается быстрее всего. Кривая, характеризующая динамику тренировочных нагрузок по физической подготовке, совпадает с общей кривой, отражающей объем нагрузок в переходном периоде. Общая кривая значительно снижается по окончании сезона и начинает заметно повышаться с середины переходного периода.

Контроль и самоконтроль в процессе тренировки проводится параллельно тренером и лыжником. Данные контроля фиксируются в журнале тренера и дневнике спортсмена.

Педагогический контроль включает:

1. Учет фактического выполнения плана тренировки по объему интенсивности и т.д.
2. Регулярное определение состояния спортсмена (работоспособности, восстановления, желания тренироваться, настроения и т.д.).
3. Измерение уровня развития физических качеств с помощью контрольных упражнений.
4. Контроль за становлением и совершенствованием техники передвижения на лыжах с последующим анализом с помощью средств срочной информации.
5. Определение уровня тренированности спортсмена путем проведения специальной стандартной пробы. Она должна строго соответствовать особенностям лыжного спорта.
6. Регистрация всех результатов в контрольных соревнованиях с указанием поставленных задач.

Лыжник обязан вести личный дневник самоконтроля с первых дней тренировки.

Особенно важно вести регулярный самоконтроль за общим состоянием и работоспособностью.

Практические рекомендации

Можно рекомендовать следующие основные формы документации для программирования и контроля тренировки.

1. Принципиальная модель системы построения тренировки в годичном цикле.

Модель должна наглядно и лаконично отражать общую стратегию и принципы организации тренировочного процесса. Поэтому ее следует строить в графической форме. Принципиальная модель – хорошая школа профессионального мышления тренера. Вместе с тем графическая форма принципиальной модели построения тренировки – выразительная и простая возможность для тренера донести свои идеи до учеников, которым предстоит их реализовать. От того, насколько они поймут смысл этих идей, во многом зависит успех тренировки.

2. Количественная модель системы построения тренировки (групповая или индивидуальная). Предусматривает общий годовой объем нагрузки по всем средствам подготовки и его распределение по месяцам, ориентированное на реализацию заданной модели динамики специальной подготовленности спортсменов.

3. Программа тренировки для большого этапа подготовки разрабатывается с недельной периодичностью в организации тренировочной нагрузки.

4. Индивидуальная карта спортсмена включает динамику реально выполненного объема тренировочной нагрузки по основным средствам подготовки, а также соответствующие изменения контрольных характеристик, отражающих динамику состояния спортсмена и его спортивного результата. Составление ее – важное условие для контроля и управления ходом тренировочного процесса, а главное, для последующего анализа его эффективности и выводов на будущее.

Лекция 2.

Тема: Понятие о системах управления.

Цель: Дать краткую характеристику планированию; на что нужно обратить внимание; помочь спланировать тренировку и указать на ошибки, часто встречающиеся при выполнении уже в группах спортивного совершенствования.

План.

1. Планирование многолетней тренировки.
2. Отбор.
3. Обучение.
4. Тренировка.
5. Спортивное совершенствование.
6. Литература.

Спортивная тренировка - это специальный педагогический процесс, направленный на подготовку к соревнованиям и на достижения результатов в спорте.

Спортивная тренировка студентов осуществляется в учебном процессе спортивного отделения и в спортивных секциях по видам спорта.

Студент имеет право заниматься спортом вне вуза (если данный вид спорта не культивируется) в ДСО, в школе высшего спортивного мастерства и др. В этом случае для получения зачета по физическому воспитанию студент и предъявляет справку подтверждающую, что он действительно занимается спортом под Руководством конкретного тренера. Подпись тренера заверяется печатью спортивной организации.

Основными компонентами комплексной подготовки спортсмена являются:

- физическая;
- техническая;
- теоретическая;
- тактическая;
- 5) морально-волевая.

Дополнительными факторами спортивной тренировки являются: врачебный контроль, рациональный режим жизни, питание, средства и методы восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок. Это массаж и самомассаж, сауна, водные процедуры.

Физическая подготовка спортсменов имеет первостепенное значение для достижения высоких спортивных результатов, достигнутых в настоящее время, предъявляет исключительно высокие требования к всесторонней физической подготовленности спортсменов, к гармоничному развитию всех органов и систем, физических и волевых качеств. В течение последних 6-7 лет показатели тренировочных нагрузок увеличились в 2-3 раза. Чтобы выполнить подобные нагрузки, необходима исключительно высокая физическая подготовленность спортсмена. Естественно поэтому, что повышению объема и интенсивности тренировочных нагрузок должно предшествовать значительное улучшение уровня общей физической подготовленности.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения: подготовительные упражнения:

- избранные соревновательные;
- специальные упражнения;
- упражнения, связанные с преодолением веса собственного тела;
- упражнения с дополнительным отягощением (снарядом);
- подготовительные упражнения;
- упражнения, выполняемые на тренажерах и др.

Годичный цикл спортивной тренировки состоит из 3-х периодов:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

Подготовительный период делится на два крупных этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Наиболее продолжительным по времени и разносторонним по содержанию является общеподготовительный этап. Его основными задачами являются:

- создание фундамента для последующего формирования спортивной формы и достижения результатов;
- повышение уровня функциональных возможностей организма студентов;
- всестороннее развитие физических качеств;
- формирование разносторонних двигательных навыков и умений;
- формирование и совершенствование техники избранного вида спорта.

На этом этапе характерно постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Можно сказать, что именно в это время выполняется основной (черновой) объем подготовительной работы, от которой в дальнейшем во многом зависит становление и устойчивость спортивной формы, достижение результата на соревнованиях.

В основу планирования учебно-тренировочного процесса положен недельный цикл-чередование задач и средств тренировки по дням недели, который может быть рассчитан на целый месяц. Но с постепенным увеличением объема и дозировки, а также физических упражнений, разнообразный по своей структуре и назначению.

Аналогичное построение спортивной тренировки целесообразно и в последующие месяцы подготовительного периода.

Для подготовки высококвалифицированных спортсменов в вузе необходимо:

-рациональное сочетание занятий спортом с учебным процессом (самостоятельные занятия в условиях сбора, волнообразное чередование физических нагрузок с объемом и напряженностью учебных занятий);

-в период экзаменационных сессий целесообразно снижать тренировочные нагрузки;

-периодизацию тренировок строить с учетом готовности до начала летней экзаменационной сессии, после окончания, которой следует повышать объем и интенсивность применяемых средств тренировки;

-в целях экономии времени не пользоваться транспортом для проезда к месту тренировки, а передвигаться бегом, считая его частью содержания занятия;

Соревновательный период - это период соревнований, он в значительной мере отличается от подготовительного периода.

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

Первый этап необходим спортсменам для того, чтобы все приобретенное в подготовительном периоде (положительные сдвиги в двигательных качествах, функциональных возможностях, психологической сфере) использовать, упрочить и

применить в условиях соревнований.

На данном этапе спортивной тренировки используется более узкий круг упражнений, чем в подготовительном периоде. Они приближены непосредственно к избранному двигательному действию, определяющему спортивный результат (бег, прыжки, борьба и т.д.)

На этапе основных соревнований объем тренировочных средств снижается, интенсивность еще более повышается, увеличивается количество соревнований.

Продолжительность соревновательного периода зависит от вида спорта, квалификации спортсмена и календаря соревнований.

В настоящее время, когда резко сократилось количество студенческих соревнований, по-видимому, возникает необходимость на данном этапе спортивной тренировки более широко использовать контрольные тесты и прикидки.

Примерная схема дневника спортсмена

Дата	№ тренировки	Содержание	Суммарное применение средств тренировки	Примечание
4.10.93	1	1. Разминка 2. Баскетбол 1 час 3. ОФП	Бег равномерный 5км Спортивные игры 1 час	Чувствуется перерыв в тренировках
9.05.93	147	Первый старт	800 м:1.56,2 с	Результатом доволен

Подобный учет спортивной тренировки не занимает много времени, всего 2-3 минуты, но он позволяет спортсмену изучить себя, выявить недостатки и своевременно внести поправки. За каждый месяц вы подсчитываете объем примененных средств тренировки, а в конце каждого года делаете сравнительный анализ и выводы, позволяющие рационально планировать средство, методы, дозировку и спортивные результаты в последующем году. Это важнейший процесс самоуправления спортивной тренировкой, это ваш спортивный опыт и спортивная биография.

Не ленитесь вести дневник!

Одной из важнейших задач организации спортивной тренировки в условиях нефизкультурных вузов является обеспечение ее систематичности и круглосуточности. Этому мешают экзаменационные сессии, учебные и производственные практики. В этом случае требуется проявление воли для выполнения имеющегося плана спортивной тренировки, хотя бы части ее, независимо от сложности учебного процесса и условий, в которых вы находитесь.

Заключительной частью годичного цикла спортивной тренировки является переходный период.

Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха. Последний понимается в данном случае широко: это не только и не столько чередование работы отдельных мышечных групп (узкое значение термина "активный отдых"), но и смена всего характера и условий деятельности таким образом, чтобы достигалось ускорение восстановительных процессов. В определенных случаях используется, и комплекс специально-подготовительных упражнений с целью поддержать специальную тренированность и устранить частные технические недостатки. Но это оправдано лишь в тех случаях, когда не возникает помех для полноценного активного отдыха.

В переходном периоде противопоказаны однотипные, монотонные нагрузки. Здесь

особенно необходимы разнообразие упражнений, варьирование условий (в частности, проведение занятий на разнообразной местности: в лесу, в горах и т.д.), ярко выраженные возможности для выбора и варьирования предмета занятий, лишь бы они доставляли удовольствие и не превращались в принудительную нагрузку.

К сожалению, в условиях нефизкультурных вузов из-за учебных, полевых, производственных практик и других видов учебно-воспитательной деятельности студентов, далеко не всегда этот важный этап спортивной тренировки выполняется. Он практически исчезает, и студент приходит на первую тренировку в новом учебном году со сниженными физическими и функциональными возможностями. Все начинается как бы сначала это одна из организационно-методических сложностей тренировочного процесса, его можно сравнить с "бегом на месте". Очень важно все-таки сохранить то, что создал в подготовительном и соревновательном периоде, чтобы новый годичный цикл начать с более высокой точки готовности Вашего организма, чем в предыдущем году. Цените свой труд!

Рекомендуемая литература

1. Абдыкадырова ДР. Формирование готовности студентов педагогических вузов к оздоровительно-физкультурной деятельности: Автореф. дис. Алматы, 1998.
2. Аубышев ЛИ. Эффективность массовой оздоровительно и работы в вузах: Автореф. дис. Омск.; 1984 ..
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Учебное пособие. М., 1978.
- Башкоров ЛН. Учение о физическом развитии человека. М., 1962.
- Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие. М., 1983.
- Гриненко М.Ф. Труд, здоровье, физическая культура. М., 1974.
7. Мамбетов Н. Особенности физического воспитания студентов в экологически неблагоприятных условиях: - Автореф. дис. Алматы, 1998.
8. Сармулдинов Р.Б. Повышение роли и места физического воспитания в учебно-воспитательном процессе вуза: Дис. Алматы, 1997.

Лекция 3.

Тема: Теоретические и практические основы управления.

Цель: Научить современным методам диагностики и функциональной подготовленности спортсменов, проектировать отдельные компоненты в системы спортивной подготовки.

План.

1. Гипотеза исследования.
2. Теоретическая значимость.
3. Практическая значимость.
4. Комплексный контроль.

Подготовка. Учение о физическом воспитании проявляется во всех звеньях нашей системы. Физическое воспитание должно осуществляться во взаимосвязи с нравственным воспитанием спортсмена.

Патриотизм, коллективизм, чувство ответственности за свое поведение, подчинение личных интересам общественным – вот те черты, без которых спортсмен не может побеждать. Неразрывна связь воспитания физического с воспитанием умственным. Знания обогащают спортсмена, расширяют его кругозор, помогают осознавать и анализировать процесс тренировки, его средства и методы.

Большое значение в спортивной тренировке имеет и взаимосвязь физического и трудового воспитания. Путь известных спортсменов к вершинам спортивной славы связан с большой и упорной работой, с огромным трудолюбием.

Физический труд был и остается частью подготовки спортсмена. Сочетание тренировки с большой умственной работой также дает свои положительные результаты. Не следует забывать и о взаимной связи спортивной тренировки с эстетическим воспитанием. Эстетика, красота, хороший вкус и умение вести себя в обществе – все это необходимо для воспитания человека нашего времени, строителя нового общества, строителя коммунизма.

Общая физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, повышения уровня развития основных физических качеств, необходимых для лыжного спорта. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня всестороннего развития спортсмена и на укрепление его здоровья. Она способствует расширению функциональных возможностей организма спортсмена, создает условия для повышения тренировочной нагрузки и обеспечивает постоянный рост спортивных результатов. Являясь важным фактором в осуществлении принципа волнообразности тренировочного процесса, она способствует ускорению протекания восстановительных процессов и предупреждает наступление перетренированности.

Физические упражнения должны оказывать не только общеразвивающее воздействие, вовлекая в работу весь организм и все мышечные группы (плавание, игры, гимнастика т.п.), но и локальное (упражнения для определенных мышц и мышечных групп с отягощением, с сопротивлением, амортизаторами, изометрические упражнения и т.п.).

В процессе многолетней тренировки удельный вес физической подготовки меняется.

Следует подчеркнуть, что средства общей физической подготовки подбираются с учетом специфики вида спорта. У лыжников – гонщиков, например, ведущее место занимают циклические упражнения, выполняемые в движении или связанные с передвижением по определенному рельефу местности, подвижные и спортивные игры. По мере повышения тренированности они становятся и более специализированными. Так, от развития силы вообще в начале подготовки спортсмен переходит к развитию сил ведущих мышечных групп, далее к развитию скоростно – силовых качеств, а затем к развитию силовой выносливости.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств, специфических для лыжного спорта. К средствам специальной подготовки относятся упражнения на лыжах, различные имитационные упражнения, передвижение на лыжероллерах, роликовых коньках и упражнения, сходные с передвижением на лыжах, как по двигательной структуре, так и по характеру нервно – мышечных усилий.

Специальная физическая подготовка направлена на совершенствование технического мастерства и повышение уровня развития специфических качеств. В специальной подготовке лыжника – гонщика особое место занимает соревновательная подготовка, тесно связанная с технической, тактической и психологической подготовкой.

Тактическая подготовка является составной частью специальной подготовки. В общей технической подготовке лыжника предусматривается овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, позволяющими овладеть техническим мастерством. Специальные упражнения должны быть направлены не только на отработку техники вообще, но и на уточнение и совершенствование отдельных деталей, на развитие качеств, способствующих лучшему освоению элементов техники. Чтобы правильно подобрать специальные упражнения, тренер должен знать биомеханические основы техники и понимать существо внутренних механизмов и процессов организма, происходящие при выполнении движения.

Большое значение для овладения техническим мастерством имеет умение оценивать свои двигательные возможности, проводить самоконтроль.

Тактическая подготовка. Тактика – это искусство ведения борьбы. В нее входят планирование и прогнозирование поведения во время соревнований, возникающих трудностей, распределение сил и т.д.

Тактическая подготовка состоит из теоретического и практического разделов.

В теоретическом разделе раскрываются вопросы обоснования тех или иных приемов и факторов, влияющих на тактическое поведение спортсмена.

На практике во время тренировок и соревнований спортсмен апробирует различные варианты тактического поведения. Можно различать тактику применения лыжных ходов, тактику преодоления подъемов, прохождения спуска и поворотов.

Психологическая подготовка включает морально – волевую подготовку, воспитание у спортсмена целеустремленности, находчивости, упорства, самостоятельности, смелости. Воспитанию воли и высоких моральных качеств принадлежит ведущее место. И здесь большую роль играет тренер, его методы воздействия на спортсмена, личный пример.

Морально-волевая подготовка осуществляется постоянно, она связана с преодолением трудностей и требует специальных средств и методов.

Теоретическая подготовка предполагает вооружение спортсмена общими и специальными знаниями. Она охватывает широкий вопрос-философию и историю, теорию и методику лыжного спорта, вопросы физиологии, врачебного контроля, психологии и педагогики и т.д. Всестороннее развитие спортсмена-необходимое условие достижения высоких результатов. Однако всесторонняя подготовка должна отвечать и основным направлениям специализации.

На различных этапах в зависимости от индивидуальных особенностей и физических возможностей удельный вес того или иного раздела подготовки меняется.

Лекция 4. Планирование и его виды

Тема: Планирование и его виды.

Цель: Дать краткую характеристику видам планирования, для построения учебно-тренировочной работы.

План

1. Перспективное планирование.
2. Текущее планирование.
3. оперативное планирование.
4. особенности проведения учебно-тренировочных занятий в различные периоды годичного цикла.

Управление процессом спортивной тренировки

Управление спортивной тренировкой – это приспособление всей системы подготовки спортсмена к его индивидуальным возможностям и способностям; постановка реальной цели подготовки, реальных перспективных и текущих задач; определение методов, средств и путей решения этих задач; организация учебно-тренировочного процесса в режиме, оптимальном для данного спортсмена.

В управление спортивной тренировкой входит:

1. Планирование тренировочного процесса.
2. Текущий контроль за процессом тренировки (учет и анализ проделанной работы) и состоянием тренированности (определение биологической, психологической и технической готовности спортсмена).

3.Обобщение и анализ данных текущего контроля и внесение необходимых коррективов в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

Планирование тренировочного процесса

Планирование представляет собой основу управления процессом спортивной тренировки, его, если так можно выразиться, исходный рубеж. В практике принято различать многолетнее планирование, перспективное (чаще всего по четырехлетним циклам), годовое (иногда полугодовое) и текущее (недельное, ежедневное).

Планирование многолетней тренировки

Длительный процесс спортивной тренировки, охватывающий обычно в среднем период 12-16 лет, принято условно делить на несколько последовательных этапов:

1.Отбор и обучение. Это этап обычно продолжается 1-2 года. Его условным завершением считается овладение основами спортивной техники и достижение спортивных результатов на уровне 3-2 разрядов.

2.Тренировка. Ориентировочные границы этапа: 3-2 разряд – норма мастера спорта СССР. Средняя продолжительность этапа зависит как от специфики вида спорта, так и от одаренности спортсмена и составляет в среднем 4-5 лет.

3.Спортивное совершенствование. На этом этапе решается задача достижения результатов международного класса. Он может продолжаться от 2-3 до 10-15 лет. Известны случаи, когда спортсмены находились в числе сильнейших в мире в течение еще более длительного времени. Так, например, швед Г. Фредриксон (гребля на байдарке) был первым на четырех олимпиадах подряд (1948-1960 гг.). Четырехкратным олимпийским чемпионом был также американский дискобол А. Ортер (1956-1968 гг.). Советский гребец В. Иванов побеждал на трех олимпийских играх (1956-1968 гг.). На трех олимпиадах выигрывали золотые медали венгр Л. Папп по боксу (1948-1956 гг.) и австралийка Ф. Фрезер по плаванию (1956-1964 гг.). В процессе многолетней тренировки особенно важен период первоначального обучения и первоначальной тренировки (первые 2-3 года).

В этой связи необходимо отметить следующее. Ежегодно в спорт приходят талантливые дети, подростки, юноши. Отдельные из них переходят в разряд взрослых с высокими результатами и в дальнейшем продолжают прогрессировать. Однако абсолютное большинство юных чемпионов и рекордсменов бесследно исчезают со спортивного горизонта, так и не сумев добиться тех результатов, которых от них ожидали. Как, правило, причиной этого являются методические ошибки, имеющие своим следствием непоправимые (или трудно поправимые) биологические и психологические изменения в организме спортсмена. Скажем, к тренеру приходит новичок, обладающий исключительно высокими природными скоростными качествами. В дальнейшей работе с ним возможны два пути. Первый, и, к сожалению, наиболее типичный, заключается в том, что тренер (а еще чаще спортивные руководители) начинает излишне торопиться с достижением определенных результатов, выполнением разрядных норм, завоеванием первых мест и т. д. Спортсмена выставляют на все важнейшие соревнования, включают в состав более взрослой команды, возят из города в город, а иногда и из страны в страну. Резкое улучшение тренировочных условий приводит к тому, что результаты быстро растут. Потом неожиданно этот блестящий процесс обрывается, и спортсмен долгие годы « топчется на месте» или уходит из спорта.

Подмена систематической и фундаментальной подготовки « натаскиванием» на результат приводит, как правило, к нарушению определенных психологических закономерностей и закономерностей функционального и физического развития.

Талантливый новичок сразу же попадает в более сильную компанию, в непривычную среду, в непривычные условия. Каждый из стартов с сильнейшими и тактически более зрелыми соперниками и особенно проигрыш вызывают такие мощные напряжения психики, к которым она еще не готова. Образно говоря, каждый старт

оставляет «шрам на психике», а когда таких «шрамов» накапливается много, они «ломают» психику. Важно и другое. Иногда морально неокрепший, незакаленный спортсмен под влиянием первых побед и чрезмерных захваливаний заболевает «звездной болезнью» со всеми вытекающими последствиями.

Талантливый новичок может быстро сравняться по своим результатам с теми, кто тренируется уже много лет, но в функциональном и физическом развитии будет еще долго отставать от них. Стараясь ни в чем не уступать товарищам (ведь он имеет уже такой же, а иногда и более высокий результат!), молодой спортсмен стремится выполнить нагрузки, к которым не готовы ни нервная, ни сердечно - сосудистая системы, ни опорно – двигательный аппарат. (Кстати, известно, что сила мышц в тренировке растет быстрее, чем укрепляется опорно – двигательный аппарат, особенно связки. Именно поэтому у молодых, не имеющих большого стажа спортсменов так часто бывают различные растяжения, травмы.)

Более правилен другой подход к первоначальной тренировке. Он предполагает, что все новички, независимо от их одаренности, должны пройти разностороннюю и сравнительно продолжительную первоначальную подготовку, исключая какие – либо элементы форсирования. Как же быть в том случае, когда одаренный новичок по своим результатам быстро обгоняет группу, в которой он начал тренироваться? Нужно ли искусственно тормозить его спортивный рост? В этом нет необходимости, однако из программы его подготовки следует исключить все, что мешает планомерной, фундаментальной подготовке (непрерывное выполнение разрядных норм, чрезмерно частое участие в соревнованиях и т. п.). Само собой разумеется, что такой спортсмен требует особенно внимательного отношения тренера, индивидуального подхода к определению нагрузок и пр.

Один известный тренер по плаванию говорит: «Я очень тщательно отбираю кандидатов, но, отобрав их, отношусь к каждому новичку как к будущему олимпийскому чемпиону. Меня не интересуют мелкие, промежуточные успехи, меня интересует фундамент, на котором через пять-шесть лет должна быть завоевана олимпийская победа».

Некоторые специалисты считают, что первые два-три года следует заниматься исключительно всесторонней общей физической подготовкой, цель которой – подвести новичка к специальной тренировке в избранном виде спорта. Конечно, первоначальная подготовка должна быть всесторонней, однако в основе ее должно лежать все же основное, специализируемое упражнение: плавание – для пловца, прыжки – для прыгуна и т. д.

Отобрав способных новичков и укомплектовав учебные группы, тренер должен хотя бы в общих чертах наметить план многолетней подготовки. Исходными данными для подобного плана являются: а) возраст новичков, б) их одаренность, в) уровень физической подготовленности, г) возрастная динамика спортивных результатов в данном виде спорта. Последний пункт требует некоторых пояснений. Установлено, что в плавании, например, спортивные результаты повышаются с возрастом спортсменок приблизительно у всех одинаково, независимо от времени начала специализации, и достигают роста в 13 – 15 лет.

Из этого вытекает два следствия: во-первых, ясно, что возраст 13-15 лет является в женском плавании именно тем кульминационным пунктом, на который должно быть нацелено многолетнее планирование, потому что от того, насколько велик «скачок» результатов в этой зоне, в большинстве случаев зависят и последующие достижения спортсменки; во-вторых, эта зона требует исключительно повышенного внимания при планировании тренировки и организации контроля.

Подобную возрастную динамику результатов (разумеется, с отдельными исключениями) можно наблюдать и в других видах спорта. Болгарский ученый Д. Мишев, по данным анализа динамики спортивных результатов в различных видах спорта,

различает в многолетнем процессе спортивной подготовки три зоны: зону первых больших успехов, зону оптимальных возможностей и зону высоких результатов.

Для многолетнего планирования наибольший интерес представляет первая из этих зон (таблица 1).

Границы «зоны первых больших успехов» для основных видов спорта

Вид спорта	Мужчина	Женщина
Баскетбол	20-22	16-18
Бокс	18-20	-
Борьба	20-23	-
	19-21	17-19
Велосипедный	20-21	-
Водное поло	19-21	15-19
Гимнастика	17-20	16-18
Гребля академическая	18-20	16-18
Гребля на каноэ и байдарках	23-25	20-22
Конный	18-19	17-18
Конькобежный		
Легкая атлетка	19-21	17-19
Бег:100 и 200 м	22-23	20-21
400 м	23-24	20-21
800 и 1500 м	24-25	-
Бег 3000 м с/п 5000м, 10000м и марафон		
100 м с/б	-	18-20
110 м и 400 м с/б	22-23	-
Ходьба: 20 км	25-26	-
50 км	26-27	-
Прыжки:		
в высоту	20-21	17-18
в длину	21-22	17-18
тройной	22-23	-
с шестом	23-24	-
Метания:		
ядро	22-23	18-20
диск	23-24	18-21
копье	24-25	20-22
молот	24-25	-
Десятиборье	23-24	-
Пятиборье	-	21-22
Лыжный:		
гонки	20-22	18-20
лыжное двоеборье	18-19	-
прыжки на лыжах	15-17	-
слалом	17-18	16-17
скоростной спуск	18-19	17-18
Плавание	14-17	12-14
Прыжки в воду	18-21	16-19
Современное пятиборье	21-23	24-27
Стрельба	20-25	18-20
Тяжелая атлетика	20-24	-
Фехтование	18-21	17-19
Фигурное катание на коньках	15-16	14-15

Футбол	21-22	-
Хоккей	20-28	-

Если от меньшего возрастного показателя в этой таблице (нижней границы зоны первых больших успехов) вычесть возраст новичка, получится число, показывающее приблизительную продолжительность первого этапа при многолетнем планировании. С определения этого срока практически начинается многолетнее планирование подготовки спортсмена.

Существенным вопросом многолетнего планирования является определение величины тренировочных нагрузок и их динамики по годам, циклам и периодам тренировки.

Как известно, основное условие повышения тренированности и роста спортивных результатов – это последовательное усложнение требований, предъявляемых к организму спортсмена, и в первую очередь повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, которое может осуществляться в различных вариантах.

Первый вариант – постепенное повышение объема и интенсивности одновременно, параллельно. Как показывает практика, в этом случае в первые годы тренировки возможны и целесообразны равномерные или неравномерные ежегодные приросты объема до 30-45 % в год, а интенсивности до 15-20%.

Второй вариант – значительное и резкое повышение объема на фоне несколько «замороженной» интенсивности нагрузки. Этот вариант довольно часто встречается в подготовке спортсменов, обладающих высоким уровнем общей тренированности. Интересно отметить, что почти всем наиболее значительным «скачкам» в спортивных результатах как в виде спорта в целом, так и у отдельных спортсменов предшествовало резкое скачкообразное повышение объема тренировки.

Известны случаи, когда целые сборные команды в течение одного года повышали объем тренировочных нагрузок сразу на 100-150%, а у сборной команды ГДР по плаванию в 1964 г. объем плавания возрос с 350 до 1200 км в год, т.е. на 240 %.

Олимпийская чемпионка по плаванию Г. Прозуменщикова в предолимпийском сезоне 1964 г. повысила объем плавания на 47%, чемпион мира конькобежец В. Косичкин за один год сумел увеличить тренировочную нагрузку почти в 2 раза.

После поражений 1963 г. советские конькобежцы в течение одного сезона увеличили число тренировочных дней на 40%, километраж велоезды – в 4,5 раза, километраж беговых упражнений – в 3-5 раз, объем работы со штангой – в 4 раза, а общий объем бега на коньках – в два с лишним раза. Сильнейшие спортсмены в большинстве видов спорта выполняют сейчас тренировочные нагрузки исключительно высокого объема.

Переход к большим объемам тренировочной работы – сложный процесс. Он может быть успешно осуществлен только в том случае, если будет достаточно хорошо спланирован и подготовлен. Нередко спортсмен, обладающий большим трудолюбием и целеустремленностью, не может выдержать запланированного повышения объема. Как показывает практика, причиной этого чаще всего является не количество работы, а условия, в которых она выполнялась. Например, у бегунов чаще всего «отказывают» связки и мышцы ног, что является следствием либо слишком резкого увеличения объема, либо того, что спортсмен много бегал по твердому грунту. Естественно, обе эти причины легко устранимы при правильной организации тренировочного процесса. Даже в том случае, когда «не тянет» сердечно – сосудистая система, как правило, главной причиной

является не количество километров, а скорость, с которой они пробегались. Очевидно, интенсивность работы еще не соответствовала возможностям спортсмена на данном этапе тренировки.

В переходе к тренировке с большими объемами есть еще одна серьезная особенность. Длительная и напряженная работа, которая часто бывает однообразной, требует определенной морально – волевой «настройки». Спортсмен должен быть убежден в необходимости колоссальной работы. Только в этом случае удастся мобилизовать его физические и психические усилия на выполнение намеченного плана. Увеличивать объем тренировочной нагрузки нужно, разумеется, не всегда и не бесконечно. В частности, немецкие специалисты, проведя длительный эксперимент во многих видах спорта, пришли к выводу, что наиболее целесообразно увеличивать годовой объем в тренировке квалифицированных спортсменов на 40%. Именно этот прирост обеспечивает последующее улучшение результатов. При этом отмечается, что если подобное увеличение объема уже обеспечило рост результатов, дальнейшие резервы на ближайшие год-два, видимо, нужно искать в изменении других факторов тренировочной нагрузки.

Третий вариант - повышение интенсивности тренировочных нагрузок как в процентном соотношении, так и по абсолютной величине доли интенсивных упражнений на фоне «замороженного» или несколько возрастающего объема нагрузки. Ярким примером использования этого варианта является подготовка сборной команды СССР по плаванию в период 1960-1966 г. Вот как изменялись средние основные показатели тренировочной нагрузки команды:

Общий объем плавания (км)	538,5	515	603	694
Доля интенсивных упражнений (км)	98,4	162,3	342	448
То же (%)	18,2	30,8	56,4	64,5
Упражнения на суше (час)	54	182	307	207

Характерным для этого варианта является то, что значительный прирост интенсивности тренировки сочетается со значительным увеличением объема общей физической подготовки. В многолетнем планировании все эти варианты повышения нагрузки обычно сочетаются, т.е. в течение одного года увеличивают объем при сравнительно стабильной интенсивности, в течение, другого – интенсивность при том же уровне объема и т. д. Эффективность повышения тренировочных нагрузок, необходимого для спортивного роста, зависит также еще от нескольких условий.

Во-первых, нагрузки должны быть посильными.

Во-вторых, несмотря на то, что наибольшим раздражителем является максимальная нагрузка, преобладать должны нагрузки оптимальные. Так, например, в классических движениях тяжелой атлетики такими оптимальными нагрузками будут упражнения со штангой весом 80-90% от максимального. Один из сильнейших штангистов мира В. Куренцов, готовясь к первенству мира 1966 г., в течение месяца из 885 подъемов штанги (в классических и вспомогательных упражнениях) лишь 27 выполнил с предельным весом. Важным моментом в многолетнем планировании является также выработка определенной ритмичности в развитии спортивной формы.

Важным моментом в многолетнем планировании является также выработка определенной ритмичности в развитии спортивной формы.

Эта ритмичность должна выработаться у спортсменов уже со второго года тренировки. Она предусматривает, что высшая спортивная форма должна быть достигнута к основным соревнованиям сезона, т. е. к тем соревнованиям, в которых спортсмену нужно будет показывать высшие достижения через 4-5 лет. Ежегодное повторение определенного ритма в развитии спортивной формы позволит тренеру и спортсмену после нескольких годичных циклов довольно точно рассчитывать ее годовую динамику, более или менее точно управлять ею.

Подобная шестилетняя (а в других случаях и в других видах спорта она может быть и трех- и восьмилетней) схема еще не является планом тренировки. Ее задача – помочь тренеру создать общее представление о построении тренировки, и в первую очередь о последовательности решения задач в различных видах подготовки. На базе такой схемы на втором – третьем году тренировки разрабатываются перспективные (обычно четырехлетнее) и годовые планы подготовки, содержащие уже более конкретные показатели.

Перспективное (четырёхлетнее) планирование

Перспективное планирование обычно охватывает четырехлетний цикл. Основу перспективного плана составляет спортивный календарь, исходя из которого и следует определять общие задачи по годам, распределение средств, динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, периодизацию тренировки внутри годовых циклов и другие общие вопросы многолетней тренировки.

Первый этап работы над перспективным планом – составление характеристики тренировки спортсмена за 2-3 предшествующих года. Характеристика включает данные динамики: физического развития спортсмена (рост, вес, жизненная емкость легких), спортивных результатов в специализируемом и других упражнениях (результаты, место), физической подготовленности (в основных контрольных упражнениях: подтягивания на перекладине, прыжок в длину с места, ходьба на лыжах и др.) и, наконец, тренировочных нагрузок (число тренировок, соревнований, объем работы в специализируемом упражнении и упражнениях ОФП, интенсивность тренировки).

Второй этап работы – анализ характеристики, и в первую очередь сопоставление величины и характера тренировочных нагрузок с достигнутыми результатами. Задача анализа – правильно оценить проделанную работу, а следовательно, получить исходные данные для рационального планирования предстоящей. Анализ предусматривает возможность получения обоснованного ответа на следующие основные вопросы:

- вышел ли спортсмен на намечавшиеся рубежи?
 - как спортсмен осваивал увеличивающуюся нагрузку?
 - возможно ли и целесообразно ли дальнейшее увеличение нагрузки по объему или по интенсивности?
 - равномерно ли развивались необходимые качества?
 - соответствовала ли динамика спортивных результатов календарю соревнований?
- Ответив на эти вопросы, тренер определит:

1. Если задачи предыдущего периода не выполнены, в чем основная причина.
2. Какими должны быть генеральные направления нового плана (например, увеличение объема или интенсивности, изменение доли силовых или скоростных упражнений, применение тех или иных новых средств и методов тренировки и т. д.).

Генеральные направления очередного плана должны быть увязаны с рядом дополнительных факторов, таких, как учеба или работа, необходимость достижения максимального результата в один из сезонов четырехлетнего цикла (к первенству страны, Европы, олимпийским играм и т. п.).

В перспективном плане можно выделить следующие самостоятельные разделы:

1. Цель и основные задачи плана (выполнить норму мастера спорта, войти в состав сборной команды города, республики, страны, показать определенный результат и т. п.).
2. Цикличность подготовки (одноцикловое планирование, «сдвоенный» цикл).
3. Календарь основных соревнований и соответственно динамика спортивной формы.
4. Основная направленность и задачи тренировки по этапам (годам).
5. Динамика основных показателей тренировочного процесса (число дней тренировки и отдыха, число

тренировочных часов, соотношение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, количество километров, тонн и т. п.). 6. Контрольные показатели уровня тренированности. 7. Динамика спортивных результатов в основном и дополнительных упражнениях. 8. Специальные меры по врачебному контролю, восстановлению, профилактике.

Годовое планирование

Годовой план тренировки представляет собой часть перспективного. В годовом плане более детально определены задачи года, периодов тренировки, средства и методы, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок. Он включает следующие разделы: краткую характеристику спортсмена; краткую характеристику предшествующих этапов; цель и основные задачи на год; календарь основных соревнований и их задачи; цикличность подготовки и задачи по периодам; спортивно – технические показатели, контрольные нормативы; распределение тренировочной нагрузки; педагогический и врачебный контроль.

Работа над годовым планом начинается с составления характеристики тренировки в предшествующем году, включающей характеристику спортсмена, спортивные показатели, динамику тренированности, спортивной формы, тренировочных нагрузок. Характеристика предшествующего сезона обязательно должна заканчиваться анализом основных ошибок и выводом, позволяющим определить направленность работы в будущем.

Далее в план вносится подробный календарь всех соревнований года с четкой градацией каждого из них (основные, отборочные, второстепенные, тренировочные и т. п.), с совершенно конкретными задачами: например, для основных и отборочных соревнований – показать определенный результат, войти в финал, попасть в состав команды; для второстепенных, тренировочных – опробовать новый вариант тактики, поработать новый элемент техники. Определение задач – один из важнейших моментов годового планирования. Только реальные задачи будут интересными для спортсмена, создадут должную волевую настройку.

Следующий этап в работе над годовым планом – определение цикличности в соответствии с перспективным планом, а если перспективный план еще не разработан, то в соответствии с требуемой в предстоящем сезоне динамикой спортивной формы.

Как уже говорилось, внутри годичных, полугодичных, а иногда и более коротких циклов принято различать подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В современной спортивной практике наиболее распространено планирование с одним циклом (одноцикловое) и двумя циклами (так называемый сдвоенный цикл).

При одноцикловом планировании тренировочный сезон (обычно 10-11 месяцев) делится на следующие периоды:

	подготовительный	соревновательный	Переходный
месяцы	10,11,12,1,2,3	4,5,6,7,8	9

В практике подготовки сильнейших спортсменов все чаще встречаются случаи увеличения числа циклов и сокращения их продолжительности. Эта тенденция тесно связана с закономерностями развития спортивной формы. Одна из них состоит в том, что чем выше спортивная форма, чем выше достигнутый результат (как по отношению к результатам данного вида спорта, так и по абсолютному уровню), тем труднее удержать их длительное время. Вместе с тем возросшее социальное значение спорта и резко

расширившийся в связи с этим спортивный календарь требуют от спортсменов, особенно сильнейших, частого участия в соревнованиях и демонстрации высоких результатов течение длительных отрезков спортивного сезона. Оба эти фактора и вызвали к жизни многоцикловое планирование.

При многоцикловом планировании первый цикл обычно продолжается 3-5 месяцев. Число остальных циклов зависит от календаря соревнований и приблизительно соответствует числу наиболее ответственных соревнований.

Выбор варианта планирования зависит от стажа спортсмена, некоторых его индивидуальных особенностей, в частности от уровня развития основных физических качеств и от способности более или менее продолжительно сохранять спортивную форму, а также от календаря соревнований.

Одноцикловой вариант обычно применяется в подготовке юных спортсменов? Так как сравнительно длинный подготовительный период дает возможность для спокойной и тщательной закладки «фундамента». Этот вариант может быть рекомендован и для спортсменов высокого класса, в те годы, когда необходимо добиться значительного улучшения физических качеств или внести большие изменения в спортивную технику.

Если планируется в течении года намного увеличить годовой объем, также есть смысл применить одноцикловое планирование. Дело в том, что два и более циклов, а следовательно, необходимость несколько раз входить в спортивную форму сокращают возможность тренировки с большими объемами. Установив цикличность подготовки, необходимо определить содержание тренировки по видам подготовки (физическая, техническая и т. п.), что лучше всего сделать в форме таблиц.

Определив задачи тренировки по циклам и периодам года, а также основные методы и средства реализации этих задач, можно перейти к узловому вопросу планирования – определению величины и характера тренировочных нагрузок. Неоценимую помощь окажет при этом прошлогодний план, измененный на этот раз в соответствии с анализом допущенных ошибок и в свете требования перспективного повышения нагрузки. Бывает так, что ни тренер, ни спортсмен не имели в предыдущем сезоне ни четко сформулированного плана, ни систематического учета проделанной работы. В этом случае планировать тренировку на предстоящий сезон приходится в значительной степени интуитивно. Однако за основу может быть взят план другого тренера, составленный для спортсмена приблизительно такого же уровня подготовленности. Конечно, план, составленный для спортсмена впервые да еще по чужому образцу, потребует значительных уточнений в процессе годичной тренировки в зависимости от индивидуальных качеств спортсмена, и в частности от переносимости им предлагаемых нагрузок.

Текущее планирование

Основу текущего планирования составляют месячные и недельные циклы, называемые иногда макроциклами и микроциклами.

Планируя тренировку в макро- и микроциклах, необходимо прежде всего учитывать:

1.Преимущественную направленность ее (на воспитание выносливости, силы, быстроты, на техническую подготовку или на комплексное решение нескольких задач одновременно).

2.Абсолютную величину тренировочных нагрузок (число тренировок в неделю, объем работы, ее интенсивность в километрах, тоннах и т. п.).

3.Относительную величину тренировочных нагрузок (волнообразность нагрузки).

4.Характер тренировочных нагрузок (прежде всего применяемые методы и средства тренировки).

5. Контрольные упражнения или показатели, свидетельствующие о правильности развития спортивной формы.

В общем виде некоторые из этих моментов (в частности, первый и пятый) определяются годовым планом тренировки. Конкретное содержание текущего планирования может быть определено только на основе обобщенного и проанализированного опыта предшествующей работы тренера со спортсменом (группой) при помощи точной оценки той тренировки, которая непосредственно предшествовала планируемому макроциклу и той, которая проводилась в соответствующий период прошлого сезона.

При этом нужно внимательно оценить, как в прошлом спортсмен перенес планировавшуюся нагрузку, соответствовала ли она решаемым задачам, дала ли нужный эффект. (Вот для чего в первую очередь и должен тренер вести подробный дневник своей работы). На основе этого анализа нужно гибко изменять нагрузку, методы, средства и т. п.

Разберем все эти вопросы на практических примерах планирования в трех макроциклах соревновательного периода первого полуцикла (январском, февральском и мартовском), где основные соревнования приходятся на конец марта.

Прежде всего необходимо проанализировать этот же период тренировки за предшествующий сезон. Комплексная оценка трех рассмотренных макроциклов в их динамике дает основание сделать следующие выводы:

1. Нагрузка была запланирована неправильно, так как спортсменка не сумела добиться запланированного роста результатов и не достигла даже уровня личных достижений. План для использования в предстоящем сезоне не годен.

2. Спортсменка слишком рано (уже в январе) перешла к преимущественному воспитанию специальной выносливости и слишком рано «вышла» на довольно высокий результат.

В январском макроцикле очередного сезона преимущественной направленностью тренировки считать общую выносливость и лишь в конце месяца постепенно повышать удельный вес упражнений на специальную выносливость.

3. Спортсменка с трудом переносит два идущих подряд недельных цикла с относительно высокой нагрузкой (95 и 100%).

В последующем планировании чередовать нагрузочные и разгрузочные макроциклы через один.

4. Переход к высокоинтенсивной повторной тренировке в мартовском макроцикле не дал ожидаемого резкого улучшения результатов в сравнении с предыдущими циклами. Это свидетельствует о том, что период повторных тренировок был слишком короток либо спортсменка не успела «отойти» от высокоинтенсивной работы.

Опробовать вариант с более продолжительной повторной тренировкой, а если это не даст результата, - вариант с сокращением высокоинтенсивной работы за две недели до ответственных соревнований.

5. Спортсменка субъективно отрицательно относится к интервальной тренировке на отрезках 50 и 100 м, предпочитая более длинные дистанции. Объективная оценка свидетельствует о том, что значительное повышение показателей в сериях интервальной тренировки на этих отрезках не приводит, как этого можно было бы ожидать, к росту результата на основной дистанции. В последующем принять за основу интервальную и повторную работу на отрезках 200 и 300 м.

Проданный анализ весьма схематичен и, естественно, не может охватить всех вопросов планирования, однако он позволяет понять основную идею, заложенную в

планировании макроциклов: новый план макроцикла – это улучшенный и исправленный вариант старого.

Текущее планирование, как и годовое, может осуществляться также на основе обобщенного и творчески переработанного опыта подготовки сильнейших спортсменов, т. е. использования соответствующего цикла других спортсменов. Однако при этом необходимо учесть следующие условия: 1. направленность заимствуемого плана должна соответствовать решаемым в данный момент задачам. 2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать подготовленности спортсмена. 3. Заимствовать следует только тот план тренировки, который не многими элементами отличается от плана, выполняющегося спортсменом до этого. В спортивной практике применяются различные формы текущего планирования. Наиболее целесообразны и удобны план-таблица и план-график.

Недельный план может быть составлен в форме графика, где каждая клетка соответствует одному часу. При этом объем первой тренировки отсчитывается от верхнего края вниз, а второй – от нижнего края вверх.

Уже отмечалось, что одной из грубых ошибок планирования является попытка определить содержание каждого тренировочного занятия на большой срок вперед. В известной мере это относится и к планированию содержания макроцикла. Задачи недельных циклов и относительная нагрузка по неделям, т. е. характеристика недельных микроциклов, должны быть обязательно спланированы на весь макроцикл. Также на весь макроцикл могут быть спланированы число занятий, их расположение по дням недели и задачи. Однако степень и содержание нагрузки по дням, а также общий объем тренировки целесообразно планировать лишь на одну, максимум на две недели вперед. Подробное содержание последующих недельных циклов следует определять уже после того, как отчетливо выяснится, насколько спортсмену удалось выполнить план прошедшего микроцикла.

При планировании недельного цикла необходимо учитывать следующее: нагрузки недельного цикла должны иметь волнообразный характер. При этом: а) начинать цикл следует с малых и средних нагрузок; б) максимальные нагрузки надо чередовать с малыми и средними; в) нагрузки не должны быть максимальными одновременно и по объему, и по интенсивности, хотя доля интенсивных упражнений может быть максимальной.

Индивидуальные закономерности проявляются обычно в двух направлениях: одним спортсменам целесообразно планировать максимальные нагрузки на первую половину недели, другим – на вторую; одним спортсменам между максимальными нагрузками необходима 2-3-дневная пауза, другим достаточно для отдыха одного дня.

Особым случаем планирования тренировки в макро- и микроциклах является планирование непосредственной подготовки к соревнованиям. Результаты, показанные в соревнованиях, во многом зависят от того, насколько правильно была построена подготовка в последние две-четыре недели.

В подходе к планированию предсоревновательной подготовки существует несколько различных, а иногда и взаимоисключающих точек зрения. Некоторые тренеры «нагружают» спортсменов вплоть до старта (при этом нередко спортсмен утром поводит тренировку, а вечером выступает в соревнованиях). Ряд тренеров «разгружает» спортсменов за две недели до старта. И тот, и другой вариант планирования, безусловно, является крайностью и вряд ли может считаться удачным.

Необходимость снижения нагрузки перед соревнованиями сейчас уже бесспорна, но сроки начала и степень уменьшения нагрузки в каждом конкретном случае различны и зависят, с одной стороны, от индивидуальных особенностей спортсмена, а с другой – от масштаба соревнований.

Обобщение опыта предсоревновательной подготовки в самых различных видах спорта позволяет сделать ряд общих рекомендаций по ее планированию.

1. В период непосредственной подготовки к соревнованиям лучше «недоработать», чем тренироваться слишком много. При этом следует помнить, что даже при полном прекращении занятий уровень тренированности хорошо подготовленного спортсмена сохраняется почти без изменений от 5 до 10 дней и лишь затем начинает снижаться.

2. В течение предсоревновательного макроцикла, а особенно последних двух недель перед стартом, необходимо, с одной стороны, несколько снизить нагрузку, чтобы разгрузить нервную систему и приобрести максимальную «психическую свежесть», а с другой – сохранить все же умеренный уровень нагрузки, чтобы поддержать тренированность, дополнительно опробовать какие-то варианты тактики, отшлифовать вспомогательные элементы техники.

Например, при интервальной или повторной тренировке не следует ставить перед спортсменом задачу повысить средний результат в сериях отрезков или сократить паузы. Задачей должно быть: сохранить прежний результат, но постараться сделать это с наименьшей затратой сил, без напряжения.

3. Независимо от специфики вида спорта последняя тренировка с максимальной нагрузкой должна быть не позднее чем за 4-5 дней до старта.

4. Перед основными соревнованиями волнообразность нагрузок должна по возможности соответствовать колебаниям нагрузок в процессе предстоящих стартов. При этом у спортсмена вырабатывается определенный ритм работы и восстановления, созвучный с режимом соревнований.

Например, если известно, что предварительные соревнования состоятся во вторник утром, а финал в среду вечером, следует в течение последних двух-трех недель строить тренировку так, чтобы утром во вторник и вечером в среду спортсмен выполнял нагрузки, подобные предстоящим на соревнованиях.

5. Спортсменам, отличающимся неуверенностью в своих силах, целесообразно продолжать обычные тренировки вплоть до дня соревнований. При этом неизбежен проигрыш в физиологической готовности, но возможен выигрыш за счет сохранения уверенности.

6. Соревнования, не являющиеся основными в сезоне, спортсмен должен проходить «с хода» и лишь перед отдельными из них допустимо одно-двухдневное снижение нагрузки.

Контроль за процессом тренировки и состоянием тренированности

Основное условие гибкого и эффективного управления тренировочным процессом – постоянный анализ всех его компонентов.

Отправными моментами для этого анализа являются: 1. Учет всей проделанной спортсменом работы и 2. Контроль за состоянием спортсмена (его реакцией на эту работу).

Существуют разнообразные текстовые (дневник, отчет, журнал) и графические формы учета. Основное требование ко всем документам учета – абсолютная достоверность и достаточная подробность.

Наиболее наглядной формой учета является график, который ведется на каждого спортсмена. Удобнее всего график на миллиметровой бумаге, подклеивая листы в длину полосы. Некоторая громоздкость такой формы учета, безусловно, окупается ее большой наглядностью.

Контроль за состоянием спортсмена – это своевременное получение объективной и по возможности исчерпывающей информации о состоянии здоровья спортсмена, переносимости им предлагаемых тренировочных нагрузок, уровне развития физических качеств, технических навыков и т. п.

Основным методом получения этой информации в большинстве случаев является анализ, проводимый тренером, основанный на субъективных педагогических наблюдениях тренера и субъективных ощущениях спортсмена. Однако этот метод может обеспечить относительно качественную информацию лишь при очень большом опыте спортсмена и высоком педагогическом «чутье» тренера. Поэтому в последние годы в спортивной практике широко распространилась система педагогического тестирования, позволяющая оценить ту или иную сторону подготовки спортсмена при помощи более или менее объективных методов контроля. Разумеется, все эти методы не могут заменить опыта, мастерства и интуиции тренера. Любая попытка сделать решающие выводы на основании одного лишь теста чревата опасностью больших ошибок. И педагогические тесты, и врачебно-биологические методы исследования являются лишь вспомогательными «инструментами» тренера-специалиста.

Оценка переносимости спортсменом тренировочной нагрузки

Признаком того, что предлагаемые тренировочные нагрузки соответствуют возможностям организма спортсмена, является его хорошее настроение, желание тренироваться, крепкий сон, аппетит и т. п. В то же время эти показатели, во-первых, могут и не ухудшаться (например, в условиях эмоционального подъема), а во-вторых, ухудшение их в случае плохого освоения нагрузок обычно несколько запаздывает, т. е. они начинают сигнализировать о перегрузке слишком поздно.

Можно рекомендовать несколько практических приемов, которые помогут тренеру более своевременно и надежно выявить несоответствие нагрузок возможностям спортсмена, т.е. возникающую перегрузку. К этим приемам относятся: сравнительный анализ занятий, контрольное тестирование, самоконтроль спортсмена, врачебный контроль.

Сравнительный анализ занятий

Суть этого приема можно продемонстрировать следующими примерами.

После стандартной разминки и технических упражнений для отдельной отработки движений рук и ног в плавании спортсменка выполняет первую основную тренировочную серию: 10*100 м в координации, старт каждые 2 мин., интенсивность 85% (лучший результат – 1. 2; 85 – процентная интенсивность приблизительно соответствует результату 1.23 – 1.24).

Если нагрузка (основная тренировочная серия) включается в занятие впервые (или впервые в таком жестком режиме), тренер должен провести эту серию очень внимательно, с фиксацией результатов (в том числе и на 50 – метровых отрезках), с проверкой пульса (выборочно после 3, 6 и 9- го отрезков). Результат серии может быть представлен в виде таблицы.

Основная тренировочная серия

Результаты на отрезках	Результат первой половины	Результат второй половины	Выборочный подсчет пульса (10 сек. После финиша)	Выводы
1.25,0	40,6	44,4	26	Успешное выполнение задания, равномерное прохождение отрезков и
1.23,9	40,9	43,0		
1.23,6	40,9	42,7		

1.24,1	41,2	42,9	25	устойчивость пульсового режима в нужных границах (25-26), а также чувство субъективной легкости позволяют считать, что назначенная нагрузка посильна (в дальнейшем может быть несколько увеличена)
1.23,6	40,9	42,7		
1.23,8	40,9	42,9		
1.23,1	40,8	42,3		
1.24,0	41,6	42,4	26	
1.23,8	40,9	42,9		
1.22,3	40,6	41,7		

Таким образом, признаками того, что упражнение или серия упражнений, не соответствует в данный момент функциональным возможностям организма, являются: падение результатов на отрезках к концу серии, значительные (более 2 на 10 сек.) колебания частоты пульса с преимущественным ее нарастанием к концу серии, увеличение разницы во времени проплывания первой и второй половин отрезка, субъективное восприятие нагрузки как слишком трудной. Появление любого из названных признаков, безусловно, требует от тренера внимательного анализа тренировочной нагрузки.

Если в этом же задании запланирована еще одна или несколько подобных серий, режим их выполнения целесообразно несколько смягчить (снизить интенсивность или несколько удлинить паузу отдыха).

Если нагрузка уже включалась в тренировочный цикл, весьма точное представление о переносимости ее можно получить, сравнивая показатели выполнения упражнения за несколько дней.

Например, каждый понедельник первых месяцев подготовительного периода спортсменка включала в занятие плавание кролем на дистанцию 1500 м с направленностью на развитие общей выносливости. Сравнение результатов тренировок и раскладки сил позволяет оценить соответствие тренировочного задания возможностям организма.

Результаты тренировок «на общую выносливость»

Дата	Результаты на отрезках						Частота пульса		
	100 м	200 м	400 м	800 м	1000 м	1500 м	10 сек.	1 мин.	2 мин.
22 сентября	1,28	2,58	5,59	11,57	14,56	22,18	28	21	19
29 сентября	1,26	2,53	5,48	11,41	14,37	21,50	28	20	18
6 октября	1,23	2,49	5,42	11,32	14,35	21,46	29	23	22

Проанализировав эту таблицу, тренер может сделать следующие выводы:

1. Тренировочная нагрузка 22 сентября была выбрана правильно. Показатели этого: равномерная раскладка сил, сравнительно высокий результат, хорошие пульсовые показатели, хорошее субъективное состояние.

2. Интенсивность плавания 29 сентября была определена также правильно.

3. Тренировочная нагрузка 6 октября оказалась завышенной. Спортсменка не была готова к такому повышению скорости и не сумела выдержать ее. Это сопровождалось, кстати, ухудшением (в сравнении с предыдущими занятиями) пульсовых характеристик и субъективного восприятия нагрузки.

Некоторое улучшение конечного результата являлось, очевидно, следствием не планомерного повышения тренированности (в данном случае общей выносливости), а повышенной мобилизации сил.

Не исключено, что неудовлетворительное выполнение упражнения связано не только с недостаточной тренированностью и неготовностью спортсменки плыть с такой скоростью, но и с некоторым утомлением от других упражнений недельного цикла. Чтобы выяснить этот вопрос, можно провести один из специальных тестов, свидетельствующих об общем функциональном состоянии организма.

Лекция 5.

Тема: Модельные характеристики подготовленности.

Цель: На примере различных видов спорта показать, как правильно составлять и контролировать процесс подготовки спортсменов различных видов спорта.

План:

- 1 Примерочная модель мужской команды
 - 2 Требования к игрокам
 - 3 Процесс подготовки команды
 - 4 Организационная деятельность команды
 - 5 Управление командой в процессе соревнований
 - 6 Оперативное управление
 - 7 Выводы
- Литература

Анализ соотношения технико - тактических сторон (нападение-защита) в отечественном и мировом волейболе показывает постоянное усиление нападающих действий в командах. Эта главная тенденция развития современного волейбола. В тактическом плане игре сильнейших команд свойственны

1 Увеличение в стартовом составе команды числа нападающих игроков (система 4-2 или 5-1)

2 Использование комбинационной игры как средство активного противодействия блоку. При изучении игры ведущих команд мира в нападении выявляется общая тенденция роста комбинационной игры с применением выходящего игрока.

3 Повышение скорости выполнения технических приемов с целью ослабления защитных действий соперников. Причем нападающие удары со скоростных передач составляют 50% и более.

4 Максимальное использование индивидуальных особенностей всех игроков команды. Отсюда определенная универсализация в игровых функциях и специализация в отдельных действиях.

5 Широкое использование всего состава команды (12 игроков) для усиления нападающих или защитных действий и изменения тактического рисунка игры.

Знание тенденции развития техники и тактики мирового и отечественного волейбола, а также специфики условий проведения соревнований позволяет разработать прогностическую модель каждого игрока и команды в целом.

В модели учтены все стороны игровой деятельности команды, комплектование состава и стартовой шестерки, система игры в нападении и защите, эффективность применения технических приемов.

Модель, разумеется, может изменяться.

В нее постоянно вносятся определенные коррективы в целях ее оптимизации.

Проверка эффективности модели команды осуществляется на всех этапах ее создания и подготовки посредством участия команды в контрольных и календарных соревнованиях в течении года.

1 В полном составе команды 12 игроков, из них 2 связующих и 10 нападающих. Среди связующих желательно иметь высокорослых игроков, которые будут располагаться по диагонали с основным связующим и осуществлять промежуточные выходы. В современном волейболе универсализация нападающих продолжается. Очевидно, это приведет к дальнейшему стиранию граней между основными и вспомогательными нападающими. Основная шестерка комплектуется по системе 5+1 (т.е.5 нападающих и 1 связующий).

В зависимости от соперника ,хода игры, счета партии и т.д., команда должна иметь на вооружении шестерки, скомплектованные по принципу 4+2 или 5+1.В ходе встреч с основными противниками команда должна иметь игроков, с вводом которых игры можно было бы усилить в атаке или в обороне.

В возрастном плане целесообразно иметь в команде игроков трех поколений: «ветераны» - игроки 26 лет и старше (3-4 человека, из них 1-2 обязательно связующие);«среднее рабочее звено»- игроки 23-26 лет (4-5 человек); и «молодежь»- игроки 22 лет и моложе (3-4 человека).При таком составе сохраняется принцип преемственности поколений. По ростовым данным можно ожидать дальнейшего увеличения среднего роста игроков в команде. Средний рост волейболистов ведущих команд будет 192-195см. Можно предположить, что крайние показатели в росте игроков одной команды будут сближаться. Это обусловлено требованиями универсализации игроков. Связующие должны иметь рост в 188-193 ,нападающие-192-198 см. и более 2-х метров. 5-6 человек в команде имеют рост под 2 метра.

2 Специальная физическая подготовка. Повысятся требования к скоростно-силовой подготовке, прыжковой и игровой выносливости игроков, их координационным возможностям. Необходимо отметить, что к высокорослым игрокам предъявляются те же требования по общей и специальной физической подготовке. У них должны преобладать такие качества как: быстрота, гибкость, прыгучесть, выносливость.

Требования по СФП к игрокам

№ п/п	Вид упражнения	Связующие	Нападающие
1	Перемещение	22,5	23,5
2	94 м. («елочка»), с	80	95
3	Прыжки с места вверх, см	90	95
4	Прыжки с разбега вверх, см	7,3	7,5
5	Перемещение на блок, с серийные прыжки , количество раз	40	50

Технико - тактическая подготовка. В связи с изменением правил (4 касания) международной федерации по волейболу в 1977 г. Нормативные требования остаются прежними. Общее требование к универсализации игроков говорит о том, что пробелов ни в одном из технических приемов у них быть не должно.

Подача. Необходимо будет стремиться к сочетанию различных подач - нацеленной, планирующей и укороченной. Безусловно, агрессивность в подаче должна возрасти, но без увеличения потерь подачи. Главное - затруднить прием противнику на 45-50%.

Прием подач. Следует добиться стабильности и высокого качества так называемой доводки мяча при приеме подач (не ниже 75-80 %)

Передача. Все игроки должны освоить выполнение вторых передач из глубины площадки.

Нападение. При выполнении нападающего удара необходимо уметь обработать любую по высоте и скорости передачу. В тренировочной работе необходимо создавать сложные по выполнению задания, которые бы заставили игроков вести единоборство против группового блокирования. Сочетать силовые нападающие удары, применять различные кистевые удары, уметь играть первым и вторым темпом.

В нападении планируются следующие показатели (в процентах); выигрыш -50 и выше, проигрыш -10 и ниже, эффективность – 40-42

Блокирование. В основу качества группового блокирования должно быть положено индивидуальное мастерство игроков. Необходимо быть готовыми к блокированию нападающих ударов с различных по высоте и скорости передач. В клубных командах надо больше уделять внимание индивидуальному блокированию.

В блокировании планируются следующие показатели (в процентах): полезный блок -, выигрыш-15, проигрыш-5.

Защита. Особое внимание должно быть обращено к так называемой общей игре, прежде всего в защите, техника обработки мяча на задней линии, постоянной готовности приема мяча в процессе игры. В защите планируются следующие показатели:

оставлено в игре 55%

Тактика. В нападении надо стремиться использовать 3 нападающих в каждой из 6 расстановок. В настоящее время используют 5 нападающих, 3 в первой линии, 2 на задней линии. В основе тактики нападения команд лежит комбинационная игра в сочетании с более рациональной игрой в отдельные моменты партий. Целесообразно добиваться примерно равной загрузки зон нападения и примерно к распределению нападающих ударов между всеми игроками шестерки. В защите команда должна быть готова к игре по различным системам. Страховка может меняться в зависимости от противника, хода игры и других обстоятельств. В команде необходимы 2-3 лидера, которые проявили бы инициативу при любой расстановке на каждой линии.

3 Процесс подготовки включает в себя следующие этапы, направленные на реализацию перспективного и других планов, предусмотренных программой:

1 Отбор игроков и комплектование команды на основе разработанной и проверенной модели.

2 Достижение показателей, возможно близких к модели.

3 Участие в этапных соревнованиях года и основном соревновании цикла.

4 Проведение восстановительных мероприятий.

5 Осуществление других мероприятий, обеспечивающих процесс подготовки.

При проведении отбора игроков в клубную команду в основу оценки их деятельности положены модельные показатели и показатели физической подготовленности.

Критерием спортивно-технических показателей является эффективность выполнения технических приемов в условиях соревнований, определенных моделей команды. Критерием физической подготовленности являются показатели модели, которые служат контрольными тестами (функциональными). Для реализации процесса подготовки игроков и команды с достижением показателей, возможно близких к модели, осуществляется техническая, тактическая, физическая, психологическая, теоретическая подготовка. Учитывая специфические свойства игровых видов спорта, представляется возможным и целесообразным выделять игровую и соревновательную подготовку.

Техническая подготовка. Анализ процесса технической подготовки показывает необходимость повышения количества выполнения технических приемов на тренировочном занятии под количеством тех же приемов, выполняемых в процессе игры, в 3-4 раза.

Для эффективности занятий по технической подготовке необходимы направленные тренировки, которые в отличие от традиционной формы включает в себя длительную работу над одним или двумя техническими приемами с увеличением числа их повторений. Направленная подготовка способствует стабилизации техники. Техническая подготовка команды в годовом цикле составляет примерно 35% времени.

Тактическая подготовка. Тактическая и соревновательная подготовка занимает ведущее место в годовом цикле и составляет примерно 40% всего времени.

Основными критериями тактической подготовки являются показатели контрольных творческих игр, в которых кроме общего результата оценивается эффективность отдельных систем командной тактики в нападении и защите. Эти показатели используются в качестве контрольных тестов при периодической оценке эффективности работы над тактикой.

Соревновательная подготовка команды как бы интегрирует отдельные стороны сего процесса подготовки. На нее отводится значительное количество времени в тренировочном процессе и календарные игры, где непосредственно реализуются отдельные задачи закрепления навыков соревновательной подготовки.

Система соревнований как основной способ соревновательной подготовки команды предусматривает постепенное нарастание сложности игр.

Оценкой успешности участия в соревнованиях являются показатели контрольных творческих и этапных календарных игр года, которые служат основанием для корректирования всех сторон подготовки, в том числе и соревновательной.

Практикой работы с командами определено соотношение всех сторон подготовки к игровой и соревновательной деятельности игроков в объеме годового цикла как 3:1

Это относится к структуре и содержанию недельного микроцикла в различных периодах подготовки команд, особенно в соревновательном.

В последние годы (примерно, десять лет) в методике подготовки команд преобладает многочасовая работа над совершенствованием технико - тактических приемов при выполнении различных упражнений, слабо подкрепляемая игровой, особенно соревновательной подготовкой. Поэтому в экстремальных условиях соревнований отмечается неоправданный технический брак и нарушение игровых связей, тактических взаимодействий игроков.

Сложилось понятие, что в подготовительном периоде, на первом и втором этапах (физической и технической подготовки) нельзя (даже вредно) проводить игровую, особенно соревновательную подготовку, пока не закрепились технико - тактические навыки. Это совершенно не правомерно, так как игровая и соревновательная подготовки являются составными комплексной подготовки, без которых невозможно закрепление игровых навыков выполнения технических приемов и взаимодействие.

В связи с этим на каждом этапе подготовительного и соревновательного периодов независимо от состояния подготовленности игроков должны быть игровые (соревновательные) дни в недельном микроцикле. Например, 2 дня тренировочных, 3-й день игровой, 4-й, 5-й дни - тренировочные, 6-й день - игровой. А также полностью игровой (соревновательный) недельный микроцикл, который моделирует туры первенства СССР и других соревнований.

Безусловно, на первом этапе подготовительного периода 1-й месяц игровая подготовка будет выражена в меньшей степени - один раз в конце недельного цикла.

На втором этапе (2-й месяц) - несколько больше, и не только игры между собой, но и с противником (другим коллективом). На предсоревновательном этапе подготовительного периода (3-й месяц) игровая и соревновательная подготовка должны преобладать. Даже возможно чередование тренировочных недель с соревновательными через раз. Вариативность количества игровых дней и дней отдыха в микроцикле зависит от периода подготовки, этапа, поставленных задач и состояния работоспособности

каждого игрока команды. На недельном режиме частично основывается и круговая система проведения международных и всесоюзных соревнований по турам.

Первенство СНГ должно начинаться не ранее декабря, поскольку подготовительный период должен составлять не менее трех месяцев (оптимальный сроки подведения игроков к пику спортивной формы).

Соревнования дублирующих команд должны быть самостоятельными. Тренировочный процесс и участие команд в соревнованиях необходимо рассматривать, как единый многолетний процесс совершенствования спортивного мастерства игроков. Непосредственно соревновательная подготовка складывается из участия команд в контрольных товарищеских играх, в подготовительных официальных соревнованиях ЦС ДСО, ведомств, в различных турнирах, международных встречах, а также в первенстве СНГ.

Соревнования проходят по турам с учетом недельного режима работы. Поэтому в многоэтапном соревновательном периоде для поддержания спортивной формы игроков и их мобилизационной готовности тренировочные занятия между турами проводятся, как правило, по микроциклу 4-1, 3-1.

В соревновательном периоде, который длится 4-5 месяцев с перерывами между турами (15020 дней), важно определить оптимальный микроцикл тренировочной работы и его содержание (соотношение сторон подготовки). В процентном отношении это должно выглядеть примерно так: физическая подготовка-20%, технико - тактическая и игровая подготовка -80% времени.

Необходимы занятия и по совершенствованию функциональных возможностей и физических качеств игроков, что поддерживает и повышает их работоспособность и содействует быстрому восстановлению.

В тренировочном процессе необходимо: постоянно чередовать упражнения технико-тактической подготовки с упражнениями СФП на протяжении всего занятия, чем достигается большой тренировочный эффект;

Стремиться к ускорению темпа выполнения каждого упражнения как без мяча, так и с мячом, как в обычной тренировке, так и в игровой разминке;

Больше использовать двух - трехактные действия игрока в одном техническом приеме с разными или однотипными заданиями;

Применять скачкообразный принцип нагрузки, заключающийся в чередовании недельных циклов объемно-ударного и ударно-разгрузочного характера с обычным;

Специально создавать нестандартные, непредвиденные игровые ситуации, которые потребуют инициативы и мгновенного действия, что решается применением нетрадиционных методов тренировки;

Больше применять специальные направленные тренировки на совершенствование определенных технико-тактических действий;

Применять метод сопряженной тренировки в сочетании больших объемов при высокой интенсивности;

Применять оперативное комплексное тестирование.

В процессе подготовки следует предусмотреть средства реабилитации игроков после окончания года и цикла в целом.

К активным средствам реабилитации относятся ОФП, психорегулирующие тренировки, активный отдых и т.д., к пассивным- фармакологические средства, массаж, паровая баня, профилактическое санаторное лечение и т.д.

В период проведения тренировочной работы и участия в соревнованиях в команде проводится политико-воспитательная работа, выбирается комсорг команды.

4 Для правильной организации тренировочного процесса необходимо планирование.

Объектами планирования могут быть: модель, информация, организационное и материально-техническое обеспечение, состав команды, контроль.

Разрабатывается перспективный план подготовки команды на 4 года (цикл Спартакиады народов СНГ), который затем детализируется в годовом плане, планах отдельных макроциклов, периодов, этапных общих планах и индивидуальных.

Планирование осуществляется с учетом преемственности задач и каждого последующего года.

Для детализации перспективного плана разрабатывается текущий (на каждый год) план подготовки клубной команды, который включает в себя два оргмакроцикла с тремя переходами. Следует отметить, что из подготовительного периода особо выделяется предсоревновательный этап, в течение которого необходимо подвести команду к пику спортивной формы. На этом этапе команда должна провести не менее двадцати контрольных встреч. Основным соревнованиям обычно предшествует серия соревнований по регламенту предстоящих встреч с различными соперниками по выбору. Этапы подготовки завершаются официальными соревнованиями.

Для детализации годового плана используется оперативное планирование, предусматривающее составление рабочего плана с расчетом часов на каждый тренировочный этап (сбор), состоящий из микроциклов.

Содержание микроциклов зависит от периода подготовки, его продолжительности и основной направленности. Например, в подготовительном периоде выделяются этапы общей, специальной и предсоревновательной подготовки. Поэтому в этом периоде и даже в каждом этапе могут чередоваться микроциклы следующей структуры: 6-1 (6 рабочих дней- 1 выходной), 5-1, 4-1, 3-1 или 3-1-2-1.

Можно отметить некоторую тенденцию повышения результатов при структурах 5-1 и 3-1-2-1 (5,3,2- игровые дни, остальные –выходные), что оправдывает их преобладание в плане тренировочных занятий в обычное время и на тренировочных сборах.

В подготовительном периоде содержание подготовки определяется направленностью этапов. Этот период длится 3-3,5 месяца (сентябрь- 15 декабря). Из них этап общей подготовки - 1 месяц, специальной -1 месяц, предсоревновательный этап- 1,5 месяца. На первом этапе преобладают занятия по физической (40% всего тренировочного времени) и технической подготовке (40%) при структуре недельных микроциклов 6-1,5-1; на втором этапе по технической подготовке (40%) при структуре микроциклов 5-1,3-1-2-1; на третьем этапе – по тактической подготовке, включая соревнования (60%) и технической подготовке (30%) при структуре микроциклов 4-1,3-1,3-1-2-1.

В соревновательном периоде в промежутках между турами (16-20 дней), как правило, применяются недельные циклы со структурой 4-1,3-1 и 3-1-2-1. В основном проводятся занятия по тактико- технической (90-80%) и специальной физической (10-20%) подготовке.

Кроме этого, проводятся специальные тренировочные сборы, в течении которых спортсмены выполняют повышенный объем нагрузок. В течении дня предусматриваются специальная зарядка, одно- или двухразовая тренировка, а также специальные теоретические занятия. На разных тренировочных сборах (и даже не одном) могут чередоваться все микроциклы в зависимости от продолжительности сбора и ближайших задач состояния подготовленности игроков и команды, а также предстоящих соревнований.

Очень важны также индивидуальные планы, определяющие задания игроку по всем разделам подготовки. При составлении всех видов планов (перспективного, годового и т.п.) надо предусмотреть обязательное участие команды в этапных соревнованиях.

Как уже отмечалось, двуцикличность (осенне-зимний и весенне-летний) годового планирования определяется основными соревнованиями в каждом из них.

Например, в осенне-зимнем цикле главное соревнование – это первенство СНГ, поэтому ряд других соревнований, которые проводятся до основных, считаются подготовительными.

5 Тренеры должны твердо помнить, что успешное выступление команды, прежде всего, зависит от четкого выполнения плана подготовки по сем разделам каждым игроком. В борьбе с равным соперником или даже с командой, имеющей некоторое превосходство, результат будет во многом зависеть от искусства тренера в управлении командой.

Различают стратегическое и оперативное управление командой. Стратегическое управление командой включает в себя:

а)руководство командой в процессе подготовительных и контрольных соревнований в течении всей подготовки к основному турниру сезона;

б)управление командой в конкретных соревнованиях.

Стратегическое управление предусматривает определение и корректировку тактики игры своей команды, изучение тактики соперников, подготовку тактических вариантов игры. Тренер знакомится с положением соревнований, календарем (режим игровых дней, последовательность игр с соперниками и пр.),местом проведения соревнований (условия игрового и различного зала, раздевалки, расстояние от гостиницы до зала, места питания, транспорт и т. п.. Затем разрабатывается режим каждого дня соревнований, отдыха, продумывается вся система подготовки к игре с каждым соперником.

Этим подчеркивается вся серьезность подготовки, уважение к любому сопернику и психологический настрой на активную борьбу, сохранение игрового тонуса. Наиболее тщательно надо готовиться к играм с главными соперниками.

Для изучения противника просматриваются его игры, ведется наблюдение также за определенными игроками.

При сборе информации о сопернике изучают протоколы игр, просматриваются специальные фильмы, анализируются результаты, проводится (одна или несколько) непосредственная встреча с противником.

Всесоюзные и международные соревнования по волейболу обычно проводятся по игровой формуле 3-1-2-1,т.е. три дня подряд игровых, один- выходной, два дня подряд игровых. Но могут быть и другие формулы.

В связи с этим устанавливается рациональный режим дня, где учитывается сон, зарядка, питание, теоретические занятия, тренировки, соревнования, отдых, массаж и другие восстановительные мероприятия.

Свободный от соревнований день необходимо использовать для восстановления и отдыха игроков, но рекомендуется провести легкую тренировку 1,5-2 ч., так как прекращение занятий с мячом зачастую отрицательно сказывается на качестве игры, проведенной после полного отдыха.

Не следует резко менять привычный режим дня. В день отдыха также, как и в дни соревнований, целесообразны подъем в те же часы и зарядка. Больше того, практика показала, что некоторые команды или отдельные игроки даже в день соревнований (утром или вечером) в зависимости от расписания обязательно проводят легкую тренировку с мячом для сохранения мышечного игрового чувства и психологического настроя.

6 Оперативное управление включает в себя подготовку команды к предстоящей встрече, руководство командой в ходе данной встречи и подведение итогов.

В процессе подготовки команды к предстоящей встрече не исключена возможность еще раз просмотреть игру соперника. Проводиться также тренировка против «моделированного противника». Составляется план игры, даются указания команде. На основе информации о противнике разрабатывается тактический план игры, где прежде всего определяются сильные и слабые стороны соперника и сопоставляются с реальными возможностями своей команды. При этом нельзя забывать о рациональном распределении сил в течении всех дней соревнований и каждой игры. Затем тренер определяет основную тактическую задачу на данную встречу, уточняет ее реализацию в нападении и защите, намечает стартовый состав команды и варианты возможных замен, а также распределяет задания каждому игроку при действиях в той или иной зоне.

До общего собрания некоторые детали плана тренер оговаривает с активом команды (более опытными игроками и капитаном). Кроме того тренер проводит индивидуальные беседы с отдельными игроками. На собрании команды тренер дает установку на игру: рассказывает о положении команды в турнирной таблице, подчеркивает значимость предстоящей встречи, характеризует команду противника и отдельных игроков, их слабые и сильные стороны, определяет главную тактическую задачу своей команды, стартовый состав команды и вариативность замен, намечает ход действия каждого игрока в конкретной ситуации против определенных игроков противника. В заключении даются организационные указания о форме игроков, о месте и времени сбора команды на игру и т.п.

Задача тренера настроить команду на активную игру. Тщательная подготовка к игре зависит от каждого спортсмена. Не мешает напомнить, чтобы игроки не забыли взять воду на игру, полотенце, наколенники, растирку, мячи и т.п. В ходе игры тренер не должен отвлекаться. Ему надо наблюдать за ходом всей игры, за действиями тренера соперника и психологическим состоянием игроков всей команды. Ему необходимо следить, выполняются ли намеченные команды, групповые и индивидуальные задания. Определив причины недостатков, тренер должен принимать меры для их устранения, проявив при этом максимум педагогического умения, учитывая состояние игроков в ходе встречи. Для налаживания действий команды надо своевременно использовать перерывы и замены.

Управляемость команды основана на вере игроков в четкие действия тренера, понятные каждому игроку, вызванные данным обстоятельствами игры. И даже при поражении команды такие действия не вызывают сомнения и отрицательной реакции в ходе игры и после нее. Большое значение при этом имеет доверие всего коллектива каждому игроку команды, если он даже в этот момент находится на скамейке запасных. Каждый должен чувствовать, что он может помочь команде. Запасным игрокам не следует засиживаться на скамейке, а надо постоянно разминаться, как бы мысленно играя на площадке. Это облегчит тренеру уверенно производить замены и решительнее действовать даже во внезапно изменившейся ситуации.

Тренер также умело должен использовать психологический фактор перерывов во время партий, между партиями и перед решающей партией. Это настолько кратковременный момент, не считая последнего перерыва, что тренер не должен стараться сказать все и всем, о чем он думает. И ни в коем случае не «обучать» технике, как это делают некоторые. Указания тренера должны быть конкретными и ясными: за счет чего проигрывает команда и что надо делать, что предпринять против конкретного игрока соперников, как изменить расстановку; куда выходить для игры в защите или на страховке; как изменить тактический вариант нападения и т.п. При этом можно указывать конкретно двум или трем игрокам. Тренер должен держаться уверенно, особенно в трудные моменты игры и всячески стараться подбодрить команду. Перерывы можно брать в начале партии, в середине и в конце. Все зависит от умения тренера почувствовать ситуацию. Перед решающей партией для отдыха и замечаний всю команду, включая запасных, следует увести в раздевалку. Хотя, если необходимо, двух-трех игроков можно оставить для разминки с мячом.

Если команда в этой встрече одержала победу, тренер должен поздравить игроков, а если проиграла, то подбодрить.

Разбор игры целесообразно проводить на специальном занятии, до очередной тренировки или игры. Готовясь к разбору, тренер анализирует записи, технический протокол игры, впечатления и сопоставляет их с планом на эту игру. Разбор игры проводится примерно по следующему плану:

- оценивается отношение команды и отдельных игроков к встрече(дисциплина, ответственность, целеустремленность и т.п.);

- отмечается выполнение главной тактической задачи в целом, анализируются действия в нападении и в защите;

-анализируется выполнение индивидуальных заданий;
-сообщаются технические показатели команды и отдельных игроков и сопоставляются с плановыми заданиями.

Разбор заканчивается общими выводами и определением задач на следующую встречу или дальнейшую работу.

Выводы

1 В современном волейболе универсализация нападающих продолжается. И по ростовым данным можно ожидать дальнейшего увеличения среднего роста игроков в команде.

2 К высокорослым игрокам предъявляются те же требования по общей и специальной физической подготовленности. Рост не должен влиять на их быстроту, гибкость и т.д.

3 Процесс подготовки команды невозможен без отбора игроков и комплектования команды; участия в этапных соревнованиях; достижение показателей, возможно близких к модели; и проведение восстановительных мероприятий.

4 Для правильной организации тренировочного процесса необходимо планирование.

5 Большое значение в борьбе с равным соперниками или даже командой, имеющей некоторое превосходство, зависит от искусства тренера в управлении командой.

6 Подготовка команды к предстоящей встрече, руководство командой в ходе данной встречи и подведение итогов- это то что включается в оперативное управление командой.

Литература

1 Айриянц А.Г.- Волейбол, учебник для физкультурных Институтов Изд 2-е, доп.

Под ред. М., «Физкультура и спорт», 1976г.-230 с

2 Булдакова Л.С., Никитин Л.П.- шесть в защите – шесть в нападении. «Волейбол на Олимпиадах». М.:Сов.Россия 1979-112с.

3 Железняк Ю.Д.-Волейбол. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры М.:«Физкультура и спорт»;1964-32 стр.

4 Ивойлов А.В. и др.-Волейбол(техника, тактика, тренировка) Минск « Высшая школа»;1972 141с.

5 Ивойлов А.В.-Волейбол:Очерки по биомеханике и методике тренировки- М.:«Физкультура и спорт№»1981-152с.

6 Клещев Ю.Н.-Волейбол.Сб. статей. В 67 М.:«Физкультура и спорт».1983.-93с.,с ил.

Лекция 6.

Тема: Совершенствование техники и тактики в избранном виде спорта.

Цель: Продолжить ознакомление с методикой и значением технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.

План.

1. Общая характеристика. Цели, задачи, место в спортивной подготовке..
2. Структура, классификация, понятия, определения.
3. Теоретическая подготовка.

Техническая, тактическая подготовка, основные понятия, структура, классификация.

Виды спорта различаются по признакам предметной основы соревновательной деятельности. Каждый вид спорта содержит только ему присущие способы ведения

спортивной борьбы, правила соревнований. Достижение наивысших результатов в избранном виде спорта – большой стимул, побуждающий спортсмена тренироваться упорно и настойчиво, вкладывая все силы для достижения цели. Высокие спортивные результаты могут быть достигнуты только при условии овладения технической, тактической, проявления соответствующих морально – волевых качеств, приобретение практических навыков и теоретических знаний в области вида спорта.

Разделы спортивной тренировки:

Физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная подготовки.

Спортивная подготовка охватывает периоды от начала специализированных занятий спортом до перехода в сферу высших достижений (многолетняя подготовка). Многолетний период подготовки делится на этапы, которые связаны, с одной стороны, с возрастом занимающихся, с другой – со спецификой вида спорта.

Подготовка – процесс, с направленным использованием всей совокупности факторов (средств, методов, условий), позволяющих воздействовать на развитие спортсмена.

Общая подготовка – направлена на приобретение, широкого круга основных Д.Д.; на создание благоприятных предпосылок и для избранного вида спорта, либо узкой специализации, либо для специальной подготовки. Основное направление – всесторонность.

Специальная подготовка – фактор специализации.

Подготовленность – результат подготовки спортсмена – определенная степень развития двигательных качеств и уровня мастерства (технического, тактического, физического и т.д.).

Система спортивной подготовки – как педагогический процесс, строится на органическом сочетании технической, тактической, физической, теоретической и психической подготовок. В процессе С.ПП. эти компоненты осуществляются не последовательно один за другим, а одновременно, как единый органически связанный процесс. При этом в зависимости от специфических особенностей отдельных видов спорта возраста, пола занимающихся, уровня подготовленности и этапов тренировки соотношение средств и подбор упражнений для решения оставленных задач может меняться.

Теоретическая подготовка

Сознательное отношение к тренировке и активное участие спортсмена в длительном процессе спортивного совершенствования возможно лишь тогда, когда он регулярно овладевает необходимыми знаниями.

Теоретическая подготовка – педагогический процесс повышения теоретического уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. Она осуществляется на всем протяжении подготовки спортсмена. Требования в спорте настолько выросли, что без глубоких знаний рассчитывать на высокие спортивные показатели нельзя. Недооценка теоретической подготовки приводит к недопониманию сути выполняемого тренировочного задания. Непонимание порождает пассивность, механическое повторение упражнений.

Состоит из двух разделов:

1.Общий – изучаются следующие вопросы: роль ФК и спорта в укреплении здоровья, основные средства и методы подготовки, анатомическое строение и физиологические функции, гигиена, врачебный и самоконтроль, режим дня, питание.

2.Специальный – предусматривает изучение следующих вопросов: история развития вида спорта, динамика спортивных достижений в виде спорта, общие основы техники, метода обучения и тренировки, правила соревнований, организация и проведение соревнований.

Основными формами изучения теоретического материала являются лекции, доклады, беседы на практических занятиях, изучение литературных источников, демонстрация кинофильмов. Также освоение теоретического материала непосредственно осуществляется в процессе тренировки (анализ информации в области техники, тактики и т.д., самооценка).

Форма теоретической подготовки и степень сложности изучаемого материала должны соответствовать подготовленности спортсмена.

Эта подготовка должна предусматривать проведение спортсменом тренерской работы с другими учениками своего тренера под его непосредственным руководством.

Преподаватель должен систематически интересоваться знаниями своего ученика, повышать их уровень.