1. **Изучить лекционный материал**

**ТЕМА 2.**

**Спортивная тренировка как педагогический процесс»**

**Содержание**  
Введение…………………………………………………………………………...3  
  
**Глава 1. Основы спортивной тренировки**…………………………………...5  
  
1.1. Цели и задачи спортивной тренировки……………….…………………....5  
  
1.2. Средства и методы спортивной тренировки……………………………….8  
  
1.3. Виды спортивной подготовки……………….……………………………..12  
  
**Глава 2. Основные принципы спортивной тренировки**……………….….14  
  
2.1. Принципы спортивной тренировки………………………………………..14  
  
Заключение……………………………………………………………………….16  
  
Библиографический список литературы…………………………………….....17

**Введение**

На сегодняшний день в средствах массовой информации спорт рассматривают как составную часть физической культуры. Действительно, спорт объединяет с физической культурой его социальная значимость, укрепление здоровья. Однако я считаю, что спорт разительно отличается от занятием физической культуры. Занимающийся спортом человек отдает этой профессии всего себя, лишая себя отдыха, получая серьезные травмы и также занятие спортом это многоэтапный, методический процесс, связанный с систематическими и многолетними и грамотным подходом тренеров. Основой этого процесса является спортивная тренировка. Главной отличительной особенностью спорта является наличие соревновательной деятельности и специфической подготовки (спортивной тренировки), а основной целью занятий спортом – достижение возможно более высоких результатов. Попутно достигаются и другие более важные социальные цели – физическое совершенствование людей, нравственное, умственное, эстетическое воспитание.

Спортивная подготовка (тренировка) — это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

В настоящее время спорт развивается по двум направлениям, имеющим различную целевую направленность, — массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи отличаются друг от друга, однако четкой границы между ними не существует из-за естественного перехода части тренирующихся из массового спорта в «большой» и обратно.

Цель спортивной подготовки в сфере массового спорта — укрепить здоровье, улучшить физическое состояние и активный отдых.

Цель подготовки в сфере спорта высших достижений — добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Однако, что касается средств, методов, принципов спортивной подготовки (тренировки), то они аналогичны как в массовом спорте, так и в спорте высших достижений.

.

**1.1 Цели и задачи спортивной тренировки**

Современная система подготовки спортсмена является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.д., обеспечивающие достижения спортсменом наивысших спортивных показателей, а так же организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям.

В структуре системы подготовки спортсмена выделяют:

* Спортивную тренировку;
* Спортивные соревнования;

Вне тренировочные и вне соревновательные факторы, влияющие на результативность тренировки и соревнований.

Спортивная тренировка как важнейшая составная часть системы подготовки спортсмена представляет собой специализированный педагогический процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью достижения физического совершенства и высоких спортивных результатов путём воспитания, обучения и повышения функциональных возможностей спортсмена.  
В процессе спортивной тренировки решаются общие и частные задачи, которые, в конечном счёте, обеспечивают спортсмену крепкое здоровье, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоничное, физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень развития специальных физических, психических, моральных и волевых качеств, а так же знаний и навыков в области теории и методики спорта.  
Достигнуть высот спортивного мастерства можно только в процессе круглогодичной подготовки на протяжении ряда лет при правильном сочетании физических упражнений и отдыха; путём постепенного повышения тренировочных и соревновательных нагрузок, соблюдая оптимальное соотношение их объёма и интенсивности; организуя общий режим жизни и деятельности в рамках условий спортивного образа жизни. Тренировка в отдельных видах лёгкой атлетики проводится с учётом индивидуальных особенностей спортсмена и специфики этих видов.  
В результате спортивной тренировки происходят разнообразные морфологические и функциональные изменения в организме спортсмена, определяющие состояние его тренированности, которое принято связывать преимущественно с адаптационными перестройками биологического характера, отражающими возможности различных функциональных систем и механизмов. Обычно выделяют общую и специальную тренированность.

Общая тренированность изменяется под воздействием неспецифических упражнений, укрепляющих здоровье, повышающих уровень развития физических качеств и функциональных возможностей органов систем организма, применительно к различным видам мышечной деятельности. Специальная тренированность является результатом совершенствования спортсмена в конкретном виде мышечной деятельности, избранном в качестве предмета спортивной специализации. Некоторые специалисты выделяют ещё вспомогательную тренированность, создающую основу для специальной тренированности и занимающую промежуточное положение между ней и общей тренированностью.

Тренированность спортсмена следует отличать от подготовленности – понятия более широкого и отражающего весь комплекс способностей спортсмена к появлению максимальных возможностей и демонстрации высоких результатов в соревнованиях. Подготовленность включает в себя кроме тренированности и другие составляющие спортивного мастерства: теоретические знания, психологическую установку на показ максимального результата, мобилизационную готовность к спортивной борьбе и т.д. Состояние наивысшей подготовленности, характерное для данного этапа спортивного совершенствования, обычно обозначают как готовность к высшим достижениям, или состояние спортивной формы. Устремленность к высшим достижениям требует использования более эффективных приемов тренировок, вариантов дозирования тренировочного процесса, применение очень высоких по объему, особенностям и интенсивности тренировочных нагрузок, специальной системы отдыха, питания, восстановительных мероприятий. Опыт показывает, что лишь в этом случае возможно добиться результатов, отвечающих современному уровню, а они в настоящее время исключительно высоки. Необходимость гармоничного физического развития личности обуславливает закономерную связь общей и специальной подготовки, их единство. Односторонняя специальная подготовка может привести к снижению уровня разносторонней функциональной подготовленности или однобокому развитию отдельных сторон подготовленности в ущерб другим. Общая подготовленность должна быть направлена, с одной стороны, на развитие качеств и совершенствование навыков и умений, которые опосредованно влияют на спортивную специализацию, а с другой стороны, разносторонняя подготовленность требует такой организации специальной тренировки, которая позволила бы «увязать» имеющийся функциональный потенциал со спецификой конкретного вида легкой атлетики.  
Соотношение общей и специальной подготовленности определяется особенностями построения многолетних и круглогодичных тренировок, обуславливается так же возрастом спортсмена, уровнем его спортивного мастерства, спортивной специализацией, индивидуальными особенностями, степенью тренированности. На ранних этапах спортивного совершенствования доля общей подготовки велика, и она прежде всего служит задачами укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств и функциональных возможностей применительно к разнообразным формам мышечной деятельности. В дальнейшем, по мере роста мастерства спортсмена — это соотношение меняется в сторону увеличения средств специальной подготовки, а сама общая подготовка все более приобретает вспомогательный характер. Колебания в соотношении и направлении общей и специальной подготовки могут значительно варьировать, и от того, насколько правильно тренер сумел спланировать это соотношение, зависят уровень и темпы роста результатов у каждого конкретного спортсмена.

**1.2. Средства и методы спортивной тренировки**

Средство – это конкретное содержание действия спортсмена, а метод – это способ действий, путь их применения. Основными средствами тренировки спортсмена являются физические упражнения, которые условно можно разделить на три группы: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные.

К общеподготовительным упражнениям относятся те, которые по форме движения не имеют сходства с соревновательным упражнением, с помощью них решается задача всестороннего функционального развития организма спортсмена, повышается общий уровень работоспособности и координации движений.  
Специально-подготовительные упражнения по внешней форме и внутреннему содержанию проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма спортсмена очень близки к избранному виду легкой атлетики. Они занимают центральное место в системе тренировок легкоатлетов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, способствуют направленному воздействию на те или иные системы организма и, решая задачи развития физических способностей, совершенствуют техническое мастерство.

Специально-подготовительные упражнения по силе воздействия должны быть идентичными соревновательному упражнению или же несколько превосходить его. Только при этом условии возможен положительный перенос тренированности. Чем меньше специально-подготовительные упражнение отличается от соревновательного, тем они более эффективные.  
Соревновательные упражнения – это комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации и выполняемых в соответствии с существующими правилами соревнований. К этим упражнениям относятся избранный вид легкой атлетики и его варианты. Для спринтеров – это бег на короткие дистанции, эстафетный бег, бег с ходу и со старта, бег с гандикапом и т.п

Средства спортивной тренировки подразделяются по направленности воздействия на две группы:

Преимущественно связанные с совершенствованием различных сторон подготовленности – технической, тактической и т.п.;

Преимущественно связанные с развитием двигательных качеств;

Методы спортивной тренировки в практических целях принято условно делить на три группы: словесные, наглядные и практические. При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половим особенностям спортсмена, их классификации и уровню подготовленности.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ, обсуждение, команда, подсказка и др. Эти методы должны использоваться в лаконичной, образной и доступной форме, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему в значительной мере способствуют специальная терминология и сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении, непосредственный показ упражнений и их элементов тренером или квалифицированным спортсменом. Кроме того следует широко использовать наглядные пособия:

— учебные кино-видеофильмы, кинокольцовки, кинограммы, макеты спортплощадок;  
— простейшие ориентиры, которые ограничивают направление движений;  
— сложные ориентиры, которые путем световых, звуковых сигналов и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением, обеспечивают обратную связь.

Методы практических упражнений условно можно подразделить на две основные подгруппы:

Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта; Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств. Обе группы методов тесно взаимосвязаны, применяются в неразрывном единстве, обеспечивают эффективное решение задач спортивной тренировки. Среди методов, преимущественно направленных на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания движений в целом и по частям. Разучивание движений в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а так же сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако в этом случае внимание занимающихся последовательно акцентируется на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта. При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные элементы, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приводит к соединению в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.   
Структуру методов, преимущественно направленных на развитие двигательных качеств, определяют характер упражнения в процессе однократного использования данного метода (непрерывный или с интервалами отдыха) в режим выполнения упражнений (равномерный, стандартный или переменный, варьирующий). Непрерывный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений с регламентируемыми паузами отдыха. При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном режиме. В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить обобщенный (интервальный) или избирательный (преимущественный) характер. При обобщенном воздействии осуществляется параллельное (комплексное) совершенствование различных качеств, обуславливающих уровень подготовленности спортсмена, а при избирательном – преимущественное развитие отдельных качеств. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном – варьирующей.

В качестве других самостоятельных методов следует выделить игровой и соревновательный. Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для неё правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций.

Соревновательный метод предполагает специально организованную деятельность, направленную на выявление уровня подготовленности спортсмена и выступающего в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Этот метод может осуществляться в усложненных условиях или облегченных условиях по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований.Применяя соревновательный метод, необходимо учитывать квалификацию спортсмена, уровень его технической, тактической, физической, теоретической, интегральной и особенно психологической подготовленности. Соревновательный метод как один из наиболее эффективных методов воздействия на организм занимающихся особенно широко используется при работе с квалифицированными и хорошо тренированными спортсменами.  
В спортивной практике всегда следует учитывать возможность решения нескольких задач одним методом. А так как в его названии обычно выделяется преимущественная направленность упражнений, то необходимо учитывать и сопутствующие воздействия.

**1.3. Виды спортивной подготовки**

Современная система подготовки легкоатлета является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.п., обеспечивающие организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям и достижение им наивысших результатов. Спортивная подготовка является важным стимулом для молодых спортсменов, повышает стремление тренироваться упорно и настойчиво, вкладывать все силы в достижение цели. В связи с этим в спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных её сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, психологические, теоретические и интегральные. Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Одной из главнейших частей подготовки легкоатлетов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Высших результатов в легкой атлетике добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты.  
Физическая подготовка – это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств легкоатлета: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка подразделяется на общею и специальную.

Целью общей подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения (главным образом из общеподготовительных) – с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание и т.п.  
Специальная физическая подготовка (СПФ) легкоатлета должна быть направлена на развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде спорта. Она должна состоять из упражнений, возможно схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную нервную системы, по психическим напряжением и т.п. К ним относятся специально-подготовительные упражнения, включающие в себя элемент, часть или избранный вид легкой атлетики в целом.  
С возрастом и ростом мастерства спортсмена количество упражнений ОФП уменьшается и подбираются такие, которые больше способствуют специализации, т.е. упражнения СПФ. Объем упражнений ОПФ и СПФ в системе тренировки спортсмена в значительной мере определяются уровнями компонентов его подготовленности. Если у спортсмена недостаточно развита сила определенных групп мышц, мала подвижность в суставах или недостаточна работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, то используются соответствующие средства и методы физической подготовки.  
Время, отводимое на ОФП и СПФ, зависит от вида легкой атлетики. например, у бегунов стайеров на долю ОФП приходится мало времени, так как большую часть общего объема тренировок занимает бег (85%), а вот у прыгунов в высоту на узкоспециализированные тренировки отводится меньше времени.Вместе с ростом спортивного мастерства средства ОФП все больше направляются на поддержание, а в ряде случаев и на укрепление компонентов физической подготовленности. Среди них есть компоненты общие для всех легкоатлетов. Это прежде всего работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, процессы обмена и выделения. Для повышения функциональных возможностей этих систем следует широко применять продолжительный бег, кроссы, ходьбу на лыжах, плавание и т.п., что позволит улучшить восстановительные способности организма и увеличить объем специальной тренировки.

**2.1Принципы спортивной тренировки**

В теории и методике спорта, как и во всякой научно-практической дисциплине, имеющей дело с проблемами обучения и воспитания, первостепенное значение придается определению важнейших теоретико-методических положений — принципов, которые отражают основные закономерности в данной сфере практической деятельности и в силу этого служат руководством к действию.В числе принципов, имеющих основополагающее значение в системе физического воспитания, в целом надо учитывать также общие социальные принципы, такие как всемерное содействие всестороннему гармоническому развитию личности; подготовки к трудовой и оборонной деятельности, оздоровительной направленности физического воспитания. В сфере спорта объективно действуют не только общие, но и свои специфические закономерности. Они представляют собой внутренне необходимые существенные взаимосвязи в спортивной тренировке, определяющие динамику нагрузок и получаемый эффект, порядок построения различных циклов подготовки.

Таким образом, принципы спортивной тренировки в конечном счете конкретизируют объективные закономерности. Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.

Если при использовании физических упражнений без спортивных целей реализуется лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность именно к максимуму.   
Спортивные достижения важны, конечно, не сами по себе, а как конкретные показатели развития способностей и мастерства. Установка на высшие спортивные результаты имеет в этой связи существенное общественно-педагогическое значение, поскольку означает устремленность к высшим рубежам совершенства человека. Такая устремленность стимулируется всей организацией и условиями спортивной деятельности, особенно системой спортивных состязаний и прогрессирующих поощрений (от присвоения начального спортивного разряда до золотой медали чемпиона).   
Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной специализацией в избранном виде спорта.   
Данная закономерность спортивной тренировки проявляется по-разному в зависимости от этапов многолетнего спортивного совершенствования. На первых этапах, когда занятия спортом проводятся в основном по типу общей подготовки, тренировочный процесс не имеет ярко выраженных черт спортивной специализации — установка на высшие достижения носит характер дальней перспективы. По мере возрастного формирования организма и повышения уровня тренированности эта установка реализуется в полной своей мере до тех пор, пока не начнут действовать ограничивающие возрастные и другие факторы. Таким образом, общий принцип прогрессирования приобретает в области спортивной подготовки особое содержание. Его нужно понимать как требование обеспечить максимально возможную степень совершенствования в определенном виде спорта. А это означает необходимости углубленной специализации.

**Заключение**  
Принципов, средств, методов и видов тренировочного планирования много. Необходимость в них со всей очевидностью исходит из требований сегодняшнего дня, а возможность их разработки подготовлена всем ходом развития науки и практики спорта. Наиболее перспективными направлениями научного поиска является изучение закономерностей длительных перерывов из-за травм. Дальнейшая разработка этого вопроса в спортивной тренировке должна вестись и с учетом общих педагогических принципов, но на основе специального экспериментального поиска. Правильно построенная и четко спланированная тренировка в спорте – это искусство, которое, базируясь на определенных принципах, оставляет тренеру возможность творческой инициативы в принятии окончательного решения.

Такие принципы нашли свое концентрированное выражение в моделях системы построения тренировки в годичном цикле. Однако их практическое использование для программирования тренировочного процесса требует дальнейшей разработки целого ряда частных методических вопросов. Последние касаются упорядочения тренировочной нагрузки в границах больших этапов подготовки и составляющих их микроциклов, а также рациональных способов объединения содержания этих микроциклов в единую систему с учетом специфики вида спорта и задаваемой нагрузки, периода подготовки, квалификации спортсмена и присущей ему индивидуальности.  
Главная роль в решении таких вопросов принадлежит тренерам, педагогическое мастерство и методический опыт которых в данном случае должны сказать свое решающее слово, но лишь при условии, если они дополнены достаточными знаниями из физиологии спорта. Это важно как для практического использования и дальнейшего совершенствования сформулированных принципов программирования тренировки, так и для профессиональной подготовки самих тренеров

**Библиографический список:**

1. Борилкевич В.Е. Физическая работоспособность в экстремальных условиях мышечной деятельности. Л., 1982.
2. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки. //Теория и практика физической культуры, 1998, № 2.
3. Волков Н.И., А.В. Карасев, М. Хосни. Теория и практика интервальной тренировки в спорте. М., 1995.
4. Друзь В.А. Спортивная тренировка и организм. — Киев: Здорове, 1980.
5. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб.пособие для студ. Высших учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 3-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 464.
6. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. -М.: Высш. школа, 1983.  
   Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977.
7. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1965.
8. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсмена. — М.: ФиС,1959, 128 с
9. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. – М.: ФиС, 1969.
10. Родионов А.В. Психологические основы тактической деятельности в спорте // Теория и практика физической культуры. - 1993. - N 2.- с. 7-9
11. Интернет-источники:
12. lib.sportedu.ru//>

Задание:

1. Изучить лекционный материал по данной теме
2. Определить свой избранный вид спорта (волейбол, баскетбол, легкая атлетика и.т.д. можно новый вид ФСД)
3. Выполнять задание на основе избранного вида спорта.

Расписать:

а). Цели и задачи спортивной тренировки (избранного вами вида спорта)

б) Средства и методы спортивной тренировки (избранного вами вида спорта)

в) Виды спортивной подготовки (избранного вами вида спорта)

г) Принципы спортивной тренировки (избранного вами вида спорта)

4. Вся остальная отчетность будет идти по избранному вами виду спорта внимательно подойдите к этому вопросу