Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа олимпийского резерва №2»

Старооскольского городского округа

**Методическая разработка**

**«Цели и задачи спортивной тренировки»**

|  |  |
| --- | --- |
| Подготовила  Представлена | инструктор-методист  Сильченко Ирина Сергеевна  на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г.  протокол № \_\_ |

**Старый Оскол, 2024 год**

Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел 1. | Введение | 3 стр. |
| Раздел 2. | Сущность спортивной подготовки | 4 стр. |
| Раздел 3. | Цель, задачи спортивной подготовки | 6 стр. |
| Раздел 4. | Основные методы спортивной подготовки | 9 стр. |
| Раздел 5. | Средства спортивной тренировки | 11 стр. |
| Раздел 6. | Заключение | 12 стр. |
| Раздел 7. | Список литературы | 13 стр. |

1. **Введение**

Цель спортивной тренировки заключается в том, чтобы подготовить спортсмена к состязанию, направленному на достижение максимально возможного уровня подготовленности для данного спортсмена, учитывая специфику соревновательной деятельности и гарантирующая достижение запланированных спортивных результатов.

Важными аспектами подготовки спортсмена являются теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психическая стороны. Важно учесть, что во время тренировочной и соревновательной деятельности ни одна из них не может быть рассмотрена обособленно. Они тесно связаны между собой, формируя сложный комплекс мероприятий, направленных на достижение максимальных спортивных результатов.

1. **Сущность спортивной подготовки**

Спортивная тренировка в узком смысле слова определяется как процесс применения физических нагрузок посредством физических упражнений, имеющий целью обеспечение успешного участия в соревновании. Тренировка и участие в соревнованиях тесно взаимосвязаны. С одной стороны, спортсмен тренируется для участия в соревновании в конкретном виде спорта. С другой стороны, само соревнование, которое также является частью общего тренировочного процесса, служит для подготовки спортсмена к участию в главном, так называемом целевом соревновании. У спортсменов высокого уровня, как правило, один два целевых соревнования в год и 8–12 соревнований более низкого уровня, являющихся частью их годичной подготовки.

Важно отметить, что спортивная подготовка включает в себя несколько важных элементов, которые содействуют в решении фундаментальных задач, связанных с формированием физических способностей, освоением техники, тактики, психологического состояния спортсмена и приобретением особых по виду спорта познаний.

|  |  |
| --- | --- |
| **Составляющая спортивной подготовки** | **Цель** |
| Физическая подготовка | Улучшение физических (двигательных) способностей и повышение физиологических возможностей спортсменов |
| Техническая подготовка | Приобретение когнитивных технических навыков и достижение желаемого уровня технического мастерства |
| Тактическая подготовка | Овладение когнитивными тактическими навыками в конкретном виде спорта, позволяющими наиболее эффективно использовать двигательные и технические способности спортсменов на соревнованиях |
| Психологическая подготовка | Развитие личности спортсмена до уровня гармоничной, высоко мотивированной и морально устойчивой. Привитие навыков когнитивной саморегуляции эмоционального состояния спортсменов для содействия максимальной реализации их психофизиологического потенциала |
| Интеллектуальная подготовка | Расширение общих и конкретных для вида спорта знаний спортсменов с целью эффективного выполнения их тренировочной и соревновательной программы. |

1. **Цель, задачи спортивной подготовки**

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

В структуре системы подготовки спортсмена выделяют:

1. Спортивную тренировку;

2. Спортивные соревнования;

3. 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 счете, 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.

1. **Основные методы спортивной тренировки**

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных методов — непрерывного и интервального.

Непрерывный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха.

При использовании обоих методов, упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном режимах. При равномерном режиме использования любого из методов, интенсивность работы является постоянной, при переменном - варьирующей.

В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить обобщенный (интегральный) и избирательный (преимущественный) характер.

При обобщенном воздействии осуществляется параллельное (комплексное) совершенствование различных качеств, обусловливающих уровень подготовленности спортсмена, а при избирательном — преимущественное развитие отдельных качеств. В качестве самостоятельных практических методов принято также выделять игровой и соревновательный. Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций.

Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от занимающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, быстроты мышления, применения оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

1. **Средства спортивной тренировки**

Средства спортивной тренировки делятся на общие, вспомогательные, специальные и соревновательные.

1. Общая подготовка – общая физическая подготовка включает: физические и игровые упражнения из других видов спорта, не связанных с соревновательной деятельностью.

Например, для спринтера средствами общей физической подготовки будут спортивные игры, плавание, кросс, лыжные гонки.

1. Вспомогательная подготовка – вспомогательная физическая подготовка, упражнения, тесно связанные с соревновательными, развивающие отдельные фазы движений и качества. Целью вспомогательной физической подготовки является развитие и совершенствование отдельных сторон физических и психических качеств и технико-тактических действий.

Например, для спринтера средствами вспомогательной физической подготовки будут бег с тяжестями, бег в гору, бег с горы и т.д.

1. Специальная подготовка – специальная физическая подготовка максимально приближена к соревновательному упражнению, однако имеет определенные условности и правила, отличающиеся от соревновательных.

Например, для спринтера специальная физическая подготовка это будет бег на 10, 20, 40, 60 ,80, 110, 120 м с хода и со старта, наличие сбивающих факторов.

1. Соревновательная подготовка – упражнение, выполняемое на соревновании или тренировке по правилам соревнований в присутствии противника (соперника, напарника или команды).
2. **Заключение**

Целью спортивной подготовки – является достижение максимально возможного для данного индивидуума уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой избранного вида спорта и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

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 также организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям. 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.

1. **Список литературы**
2. Подготовка спортсменов XXI века [Текст]: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. - Москва : Спорт, 2016. - 459 с.;
3. Теория и методика спорта: учебник [Текст]: /А.А. Васильков – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008 – 379 с.;
4. Теория и практика спорта : пособие : в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; Белорус.гос. ун-т физ. культуры. – 3-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2021. – Ч. 2 :Виды спортивной подготовки. – 295 с.;
5. Основы спортивной тренировки [Текст] : [Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры]. - Москва : Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.