

МДК 01.01. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (3 семестр)

Пояснительная записка

Задания необходимо выполнить в тетрадях по ИВС и их фото выслать на почту Чупрову А.А. (адрес указан на сайте) для контроля выполнения. При пересылке в обязательном порядке указывать предмет, № группы и фамилию. По выходу из дистанционного обучения – все работы предъявить лично.

Практическое занятие №19

«Составление комплекса упражнений для воспитания гибкости в единоборствах»

Составить комплекс из 10 (5 общих + 5 специальных) упражнений для воспитания гибкости в одном из видов единоборств с дозировкой и методическими указаниями.

Практическое занятие №20

«Составление комплекса упражнений для воспитания гибкости в тяжелой атлетике»

Составить комплекс из 10 (5 общих + 5 специальных) упражнений для воспитания гибкости в тяжелой атлетике с дозировкой и методическими указаниями.

Урок 43. Лекция.

«Спортивная техника и техническая подготовленность»

Техническое совершенствование является одним из важнейших видов подготовки спортсмена, ведь с помощью хорошей техники движений в соревновании можно компенсировать не только показатели антропометрических данных (рост, вес, длина конечностей), но часто и снижение уровня физических возможностей: силы, быстроты, гибкости, выносливости, связанное,

например, с возрастом, утомлением или травмой. Техническая подготовленность в различных видах спорта помогает решить разные задачи: в скоростно-силовых видах позволяет достичь максимума в главной фазе упражнения, в циклических видах экономит силы для решающего рывка, в единоборствах и спортивных играх дает возможность реализовать тактические замыслы, а в сложно координационных видах является одним из основных критериев оценки выступления! Поэтому интерес к освоению и совершенствованию техники оправдан со стороны всех участников учебно-тренировочного процесса. Как и все другие виды, техническую подготовку спортсмена можно условно разделить на две части — общую и специальную. Критерием разделения целесообразно использовать степень соответствия исполняемого упражнения соревновательному. Но при этом анализировать следует не только метрические показатели движения (расстояния, углы, амплитуды), но также динамические (соотношение силовых усилий) и энергетические (биохимические и физиологические механизмы обеспечения мышечной работы). Поэтому в каждом виде спорта техническая подготовка приобретает свою специфику, на которую, в свою очередь, оказывают влияние психологические особенности спортсмена, тренера, условий тренировки, соревновательных задач и т.д.

Неоценимый вклад в изучение биомеханических и психофизиологических механизмов управления движением внес Н. А. Бернштейн (1896—1966). И хотя результаты многих его исследований были полноценно изданы лишь в 1990-х гг., выявленные им закономерности лежат в основе практически всех существующих методик обучения и совершенствования движения (М. М. Боген, А. А. Тер-Ованесян и др.).

Техника движения — это система двигательных актов, способствующих наиболее рациональному его исполнению.

Схема управления произвольными движениями человека в целом выглядит так:

Цель → Двигательная задача → Программа движения → Движение

Из этих четырех обязательных фаз любого движения три первых являются полностью психическими актами, т.е. не имеют внешних проявлений, но именно они фактически определяют результат. Поэтому при любой технической ошибке не нога или рука спортсмена действуют неправильно, а именно его мозг подает ошибочные сигналы мышцам.

Спортивная техника — это способ решения двигательных задач спортивного соревнования, который может рассматриваться как:

- идеальный образец (модель) движения;
- характеристика мастерства спортсмена (техническая подготовленность);
- оценка исполнения движения (уровень качества);
- совокупность движений, разрешенных правилами соревнований (техника вида спорта).

Для каждого вида спорта обычно существует базовая техника, которую спортсмен осваивает в начале занятий, и которая описывается в учебниках. У различных тренеров базовая техника, которой они обучают своих учеников, может иметь принципиальные биомеханические особенности, что с дальнейшей индивидуализацией техники дает возможность говорить о различных "школах". Любые международные соревнования наглядно демонстрируют разнообразие технического мастерства спортсменов, а наиболее эффективные приемы становятся очередным образцом для подражания. Абстрагируясь от индивидуальности спортсмена, для техники конкретного вида спорта можно выделить следующие характеристики:

- рациональность — определяется простотой и логичностью способа достижения результата;
- экономичность — характеризуется количеством энергии, требуемой на исполнение технического приема;
- информативность — проявляется в точности прогноза дальнейших действий спортсмена. Для решения тактических задач бывает необходимо как скрыть свои намерения (например, в единоборствах), так и наоборот — показать их своим партнерам для эффективного группового взаимодействия (например, в спортивных играх).

Техническая подготовка — процесс освоения и совершенствования спортивной техники.

Как следует из определения, техническая подготовка разделяется на процесс обучения приемам и процесс совершенствования технического мастерства.

Техническая подготовленность — степень владения спортивной техникой, т.е. системой движений, соответствующих особенностям конкретного вида спорта и направленных на достижение высоких спортивных результатов.

Техническая подготовленность является как показателем мастерства спортсмена, что выражается его квалификацией (например, мастер спорта знает больше приемов, чем перворазрядник, и выполняет их эффективнее), так и компонентом его общей готовности к соревнованию, например, текущая быстрота и точность выполнения "коронных" приемов. К характеристикам технической подготовленности можно отнести:

- объем — определяется количеством действий, которые умеет выполнять или выполняет спортсмен. Выделяют общий (характеризуется суммарным

количеством действий, которые освоены спортсменом) и соревновательный объем (оценивается по числу различных действий, выполняемых в условиях соревнований);

- разносторонность — характеризуется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и которые он применяет в соревнованиях;
- вариативность — способность изменять выполнение действия, приспособив его к изменяющимся условиям соревнования;
- эффективность владения техникой — это степень близости реально выполняемых спортсменом движений к наиболее рациональному варианту. Различают абсолютную (соответствие движений идеальной модели), сравнительную (эталон — техника высококвалифицированных спортсменов) и реализационную (сопоставление достигнутого результата с потенциальной возможностью).

Освоенность техники — оценка результата обучения. Для хорошо освоенных движений типичны:

- 1) стабильность при выполнении его в стандартных условиях;
- 2) устойчивость (как сравнительно малая изменчивость) результатов при выполнении в изменившихся условиях, в эмоциональном возбуждении;
- 3) автоматизированность выполнения;
- 4) сохранение двигательного навыка при перерывах в тренировке.

Урок 44. Лекция.

«Методика совершенствования техники спортсменов высокой квалификации в спортивных играх»

Важным методическим положением, способствующими формированию совершенного, стабильного и вариативного технического мастерства спортсменов, позволяющего эффективно действовать в экстремальных соревновательных ситуациях, является использование в тренировочном процессе методов усложнения условий выполнения приёмов, деятельности при различных состояниях организма, затрудняющих выполнение действий.

Способами усложнения условий выполнения приёмов и действий являются:

- 1) усложнение и расширение вариантов исходных, промежуточных и итоговых положений;

- 2) ограничение или расширение пространственных границ приёмов и действий;
- 3) ограничение временных отрезков действий;
- 4) усложнение условий ориентирования в пространстве и времени;
- 5) выполнение приёмов и действий в непривычных условиях (покрытие площадки, форма, масса и детали спортивного снаряда, время суток, климатические условия и др.);
- 6) варианты сопротивления условного противника;
- 7) неадекватные реагирования партнёров и др.

Одним из важнейших условий совершенствования рациональной техники является взаимосвязь структуры движений и уровня развития физических качеств. Повышение физической подготовленности требует перехода на новый уровень технического мастерства и наоборот более совершенное техническое мастерство спортсмена требует подкрепления соответствующей физической подготовленности.

В области **технического совершенствования** такими задачами являются: создание нужных представлений о спортивной технике, овладение необходимыми умениями и навыками, усовершенствование спортивной техники путем изменения ее динамических и кинематических параметров, а также освоения новых приемов и элементов, обеспечение вариативности спортивной техники, ее адекватности условиям соревновательной деятельности и функциональным возможностям спортсмена, обеспечение устойчивости основных характеристик техники к действию сбивающих факторов.

Эффективность методов обучения прямо связывают с подбором упражнений на основе их структурных отношений и соответствующих им медицинских приемов. В качестве основных приемов, разработанных на материале одного из наиболее сложных в техническом отношении вида спорта — спортивной гимнастики, рекомендуются следующие:

- включение — введение ранее хорошо освоенного движения в состав нового, двигательного действия;
- экстраполяция — усложнение движения путем количественного наращивания признака, уже включенного в движение;
- интерполяция — освоение нового упражнения на базе уже освоенных более легкого и более трудного упражнений, когда требуется формирование промежуточного по сложности навыка.

Урок 45. Лекция.

«Методика совершенствования техники спортсменов высокой квалификации в легкой атлетике и единоборствах»

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако, при освоении целостного движения, внимание занимающихся последовательно акцентируют на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

При применении этих двух методов освоения движений большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Методы, направленные преимущественно на совершенствование двигательных качеств. Структура практических методов тренировки определяется тем, имеет ли упражнение в процессе однократного использования данного метода непрерывный характер или дается с интервалами для отдыха, выполняется в равномерном (стандартном) или переменном (варьирующем) режиме.

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - непрерывных и интервальных. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и произвольными паузами отдыха.

При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить комплексный (интегральный) и избирательный (преимущественный) характер. При комплексном воздействии осуществляется параллельное совершенствование различных качеств, обуславливающих уровень подготовленности спортсмена, а при избирательном - преимущественное развитие отдельных качеств. При

равномерном режиме использования любого из методов интенсивность работы является постоянной, при переменном - варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее. В зависимости от продолжительности частей упражнений, выполняемых с большей или меньшей интенсивностью, особенностей их сочетания, интенсивности работы при выполнении отдельных частей, можно добиться преимущественного воздействия на организм спортсмена в направлении повышения скоростных возможностей, развития различных компонентов выносливости, совершенствования частных способностей, определяющих уровень спортивных достижений в различных видах спорта.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

В спортивной тренировке единоборцев применяются различные методы, позволяющие чередовать работу и отдых, регулировать двигательную деятельность. Как и в других видах спорта в смешанных единоборствах с учетом особенностей выделяются методы: непрерывный (равномерный), переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой, контрольный, а также "круговая тренировка"). Однако большинство из вышеперечисленных методов не используются в процессе технико-тактической подготовки

Рекомендуемыми для спортивных единоборств методами, основанными на использовании специальных организационно-методических приёмов, позволяющими моделировать тактику действий, являются тренировка без противника, тренировка с условным противником, тренировка с партнёром, тренировка с противником

Специфическими средствами и методами тактической подготовки в процессе спортивной тренировки служат тактические формы выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений - так называемые "*тактические упражнения*"

От других тренировочных упражнений их отличает то, что:

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована в первую очередь на решение тактических задач;
- в упражнениях практически моделируются (более или менее приближенно воспроизводятся) отдельные тактические приемы или целостные формы тактики состязания;
- в необходимых случаях моделируются и внешние условия состязаний.