Министерство образования и науки Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Псковский государственный университет»

Колледж ПсковГУ

**Контрольная работа**

по учебной дисциплине «Физическая культура»

Тема «Основы физической и спортивной подготовки»

Студента заочной формы обучения

специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

группы 13 13 05 ПОЗ

Ивашкиной Ксении Андреевы

Псков

2018

Содержание

[Введение 3](#_Toc508874343)

[1. Цели и задачи спортивной подготовки 4](#_Toc508874344)

[2. Средства и методы спортивной тренировки 7](#_Toc508874345)

[3. Виды спортивной подготовки 11](#_Toc508874346)

[Заключение 14](#_Toc508874347)

[Литература 15](#_Toc508874348)

# Введение

Спортивная подготовка – 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, однако возможен переход тренирующихся из массового спорта в «большой» и обратно.

Цель спортивной подготовки в сфере массового спорта – укрепить здоровье, улучшить физическое состояние.

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

## 1. Цели и задачи спортивной подготовки

Подготовка — понятие широкое: это длительный педагогический процесс, направленный на использование всей совокупности тренировочных и внетренировочных средств, методов, форм и условий (лекции, беседы, соревнования, образ жизни, специализированное питание, методы восстановления и т.д.), с помощью которых обеспечивается необходимая степень готовности к спортивным достижениям.

В структуре системы подготовки спортсмена выделяют:

1. Спортивную тренировку;
2. Спортивные соревнования;
3. Внетренировочные и внесоревновательные факторы, влияющие на результативность.

Спортивная тренировка – это специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта. Она организуется в рамках системного использования физических упражнений, с одной стороны, и сочетания их с отдыхом и иными средствами восстановления организма. Тренированность — это мера приспособления организма к конкретной работе. Тренировка может считаться правильной лишь в том случае, если она вызывает правильные положительные анатомо-физиологические изменения в организме. Она является одной из форм подготовки 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 также 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.

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.

## 2. Средства и методы спортивной тренировки

Средством называется то, что используется для решения определенных задач. Комплекс составляют: физические и идеомоторные упражнения, гигиенические факторы и оздоровительные силы природы, технические и тренажерные устройства.

Физические упражнения — это двигательные действия, физические упражнения — основное и специфическое средство. В практике спорта общеподготовительные упражнения (различные двигательные действия из видов спорта, в которых спортсмен не специализируется) применяются для развития и совершенствования всех основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Эффективность в немалой степени зависит от использования технических средств и тренажерных устройств. По назначению их условно можно разделить на следующие группы:

1. Технические средства по получению "срочной информации" о выполненных действиях (о скорости, темпе, величине усилий и ритме движений).

2. Технические средства по программированию действий, поведения спортсмена, т.е. устройств, позволяющих задавать спортсмену внешнюю (скорость, темп, длительность) или внутреннюю (определенную ЧСС) величину нагрузки, либо устройств, моделирующих игровые и боевые ситуации, в спортивных играх и единоборствах.

3. Тренажерные устройства, предназначенные для:

а) разучивания, совершенствования техники движений;

б) совершенствование СФП близкой к соревновательной.

Технические и тренажерные устройства позволяют разнообразить учебно-тренировочный процесс.

3.4.Методы спортивной тренировки

Понятие о методах тренировки.

Метод — способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Методические приемы часть того или иного метода, элементы, выражающие отдельные действия тренера и обучающихся в процессе их взаимной деятельности.

Основные методы можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические (упражнения). Как правило, все эти методы и методические приемы применяются в физической, технической и тактической подготовке спортсмена. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами, условиями занятий профессиональной подготовленностью педагога-тренера и др. факторами.

Словесный метод — с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований. В работе со спортсменами старшего возраста методы слова используются больше.

Методы обеспечения наглядности применяются для создания зрительных, слуховых, двигательных образов. Их условно можно разделить на две группы:

1) методы непосредственной наглядности

2) методы опосредованной наглядности.

Первые —показ техники физических упражнений;

Вторые —показ плакатов, рисунков, схем и других пособий.

Метод упражнений, основан на двигательной деятельности и условно разделяется на две группы:

1) метод строго регламентированного упражнения;

2) метод относительно нерегламентированного упражнения.

К первой группе относятся: метод целостного или расчлененного упражнения; методы равномерного, переменного, повторного, интервального упражнения и др.

Ко второй группе, прежде всего, относятся игровой и соревновательный методы.

Суть метода целостного упражнения заключается в том, что разучиваемое упражнение выполняется в целом, т.е. технику движения осваивают сразу после показа и объяснения простейших упражнений, которые нельзя расчленять (бросок по кольцу).

Метод расчлененного упражнения предусматривает расчленение сложного технического действия (выход со стартовых колодок).

Равномерный метод характеризуется тем, что физическое упражнение выполняют непрерывно в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью, стремясь сохранить заданную скорость, постоянный темп и т.д.

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости передвижения, темпа и т.п.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения с определенным интервалом отдыха, в течение которого достаточно полно восстанавливается работоспособность.

Интервальный метод внешне походит на повторный. Оба характеризуются многократным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха. Но если при повторном методе характер воздействия нагрузки на организм определяется исключительно самим упражнением (длительностью интенсивностью), то при интервальном методе тренирующим воздействием обладают также интервалы отдыха. Паузы отдыха устанавливаются с таким расчетом, чтобы перед началом очередного повторного упражнения ЧСС была 120-140 уд/сек, т.е. каждая новая нагрузка дается в стадии неполного восстановления. Число повторений упражнений от 10-20 до 20-30.

Основу игрового метода составляет игровая двигательная деятельность, определенным образом упорядоченная. Игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми (хоккеем, волейболом). Игровой метод один из важных в процессе подготовки, особенно, молодых спортсменов. Один из недостатков игрового метода — ограниченные возможности дозировки нагрузки как по направленности, так и по степени воздействия.

Соревновательный метод — один из способов стимулирования интересов деятельности спортсменов с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо упражнении при соблюдении правил соревнований. Соревновательный метод используется либо в элементарной форме (например, кто больше забросит в кольцо мячей), либо в виде официальных и полуофициальных соревнований в основном подготовительного характера Фактор соперничества в процессе состязаний создает благоприятные условия для максимального проявления физических, интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий. Дозировка нагрузки ограничена.

Итак, задачи обучения в рамках спортивной тренировки заключаются:

в улучшении физического развития и укрепления здоровья спортсмена (обеспечение физической подготовленности);

овладение техникой спортивных и других физических упражнений (обеспечение технической подготовленности);

в овладении спортивной тактикой (обеспечение тактической подготовленности);

в повышении интеллектуальной подготовки, в расширении круга знаний о спорте (обеспечение теоретической подготовленности);

способствует формированию таких важных качеств как целеустремленность, смелость, упорство, готовность к риску, воспитывают самостоятельность в сочетании с коллективным мышлением, дисциплину, способность преодолевать трудности и собственное настроение (обеспечение психической подготовленности); вырабатывают привычку к здоровому образу жизни.

# 3. Виды спортивной подготовки

Современная система подготовки 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 является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена.

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 обще подготовительных) – 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) 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 психическому напряжению 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.

Вместе с ростом спортивного мастерства средства ОФП все больше направляются на поддержание, а в ряде случаев и на укрепление компонентов физической подготовленности. 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.

# Заключение

спортивный тренировка физический атлетика

Итак, мы ознакомились с основами физической подготовки и выяснили, что на неё влияет не спортивная подготовка и тренированность, но и нравственные и психологические качества человека.

По ходу работы я выяснила, что физическая подготовка положительно влияет на здоровье человека, повышает сопротивляемость организма, улучшает общее самочувствие.

Человек, занимающийся спортом должен быть готов к нагрузке на свой организм, соблюдать режим тренировок, а также не нарушать цикла своей работы.

В целом, умеренная физическая подготовка благотворно сказывается на самочувствии человека и на работе всех его органов.

# Литература

1. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки. //Теория и практика физической культуры, 1998, № 2.
2. Волков Н.И., А.В. Карасев, М. Хосни. Теория и практика интервальной тренировки в спорте. М., 1995.
3. 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.
4. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. -М.: Высш. школа, 1983.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977.
6. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. – М.: ФиС, 1969.
7. Родионов А.В. Психологические основы тактической деятельности в спорте // Теория и практика физической культуры.- 1993.- N 2.- с. 7-9

Размещено на Allbest.ru