

УПРАВЛЯЕМАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

по учебной дисциплине «Теория спорта»

УСР № 1. Тема: «Средства и методы спортивной подготовки» (конспект)

Изучить, выделить основные положения и законспектировать материал «Методы, направленные преимущественно на развитие двигательных способностей» (В.Н. Платонов, 2004).

Конспект материалов по УСР № 1 представляется в **рукописном виде** в тетради с конспектами лекций по учебной дисциплине «Теория спорта».

В заголовке конспекта пишется:

*Управляемая самостоятельная работа
по учебной дисциплине «Теория спорта»*

*УСР № 1. Тема: «Средства и методы спортивной подготовки»
студент: Фамилия И.О., группа, факультет*

Методы, направленные преимущественно на развитие двигательных качеств (В.Н. Платонов, 2004)

Важнейшими показателями, определяющими структуру практических методов тренировки, является то, 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 методов — непрерывного и интервального. Непрерывный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы; интервальный — предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха.

При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном режимах. 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, 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).

Непрерывный метод тренировки, применяемый в условиях равномерной работы, в основном используется для повышения аэробных возможностей, развития специальной выносливости к работе средней и большой длительности. В качестве примера можно привести греблю на дистанциях 5 000 и 10 000 м с постоянной скоростью при частоте сердечных сокращений 145—160 уд-мин, бег на дистанциях 10 000 и 20 000 м при такой же частоте сердечных сокращений. Указанные упражнения будут способствовать повышению аэробной производительности спортсменов, развитию их выносливости к длительной работе, повышению ее экономичности.

Возможности непрерывного метода тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее. В зависимости от продолжительности частей упражнения, 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 видов 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 с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью. Например, при пробегании на коньках дистанции 8 000 м (20 кругов по 400 м) один круг пробегается с результатом 45 с, следующий свободно, с произвольной скоростью. Такая работа будет способствовать развитию специальной выносливости, становлению соревновательной техники, повышению аэробно-анаэробных возможностей. Прогрессирующий вариант связан с повышением интенсивности работы по мере выполнения упражнения, а нисходящий — с ее снижением. Так, проплавание дистанции 500 м (первый стометровый отрезок, который проплывается за 64 с, а каждый последующий — на 2 с быстрее, т. е. за 62, 60, 58 и 56 с) является примером прогрессирующего варианта; пробегание на лыжах 20 км (4 круга по 5 км) с результатами соответственно 20, 21, 22 и 23 мин — пример нисходящего варианта.

Интервальный метод тренировки, предполагающий равномерное выполнение работы, широко применяется в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой продолжительности с постоянной интенсивностью и строго регламентированными паузами является типичным для данного метода. В качестве примеров можно привести типичные серии, направленные на развитие специальной выносливости: 10 × 400 м — в беге и беге на коньках, 10 × 1000 м — в гребле и др. Примером варьирующего варианта могут служить серии для развития спринтерских качеств в беге: 3 м × 60 м с максимальной скоростью, отдых — 3–5 мин; 30 м с хода с максимальной скоростью, медленный бег — 200 м. Примером прогрессирующего варианта

являются комплексы, предполагающие последовательное прохождение отрезков возрастающей длины (пробегание серии 400 м + 800 м + 1 200 м + 1 600 м + 2 000 м) либо стабильной длины при возрастающей скорости (6-кратное проплывание дистанции 200 м с результатами 2 мин 14 с, 2.12, 2.10, 2.08, 2.06, 2.04). Нисходящий вариант предполагает обратное сочетание: последовательное выполнение упражнений уменьшающейся длины или выполнение упражнений одной и той же продолжительности с последовательным уменьшением их интенсивности.

В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты. В качестве примера может быть представлен комплекс, широко применяемый для развития специальной выносливости в плавании на дистанцию 1 500 м: 600 м, отдых 30–40 с; 400 м, отдых 20–30 с; 200 м, отдых 15 с; 100 м, отдых 10 с; 50 м, отдых 5 с; 50 м (скорость 85–90 % максимально доступной на соответствующем отрезке). В этом случае от одного повторения к другому планомерно возрастает скорость плавания и убывает протяженность отрезков.

Выполнение упражнений с использованием интервального метода может носить непрерывный характер (например, 10 × 800 м — в беге, 6 × 5 км — в лыжном спорте и др.) или серийный 6 × (4 × 50 м) — в плавании, 4 × (4 × 300–400 м) — в велосипедном спорте (трек) и т. п.

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. Все это предопределяет эффективность игрового метода для решения задач, относящихся к различным сторонам подготовки спортсмена. Однако действенность игрового метода не ограничивается решением задач, связанных с повышением уровня подготовленности спортсменов. Не менее важна его роль как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве

оптимального способа повышения результативности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с исключительно высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психологическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований с тем, чтобы максимально приблизить их к требованиям, в наибольшей мере способствующим решению поставленных задач.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по отношению к тем, которые характерны для официальных соревнований.

В качестве примеров *усложнения условий соревнований* можно привести следующие:

- проведение соревнования в среднегорье, в условиях жаркого климата, при плохих погодных условиях (сильный встречный ветер — в велосипедном спорте, «тяжелая» лыжня — в лыжном и др.);
- соревнования в спортивных играх на полях и площадках меньшего размера, при большей численности игроков в команде соперников;
- проведение серии схваток (в борьбе) или боев (в боксе) с относительно небольшими паузами против нескольких соперников;
- соревнования в играх и единоборствах с «неудобными» противниками, применяющими непривычные технико-тактические схемы ведения борьбы;
- применение в процессе соревнований утяжеленных снарядов (в метании молота, толкании ядра), ограничения дыхательных циклов в циклических видах спорта.

Облегчение условий соревнований может быть обеспечено:

- планированием соревнований на дистанциях меньшей протяженности в циклических видах, уменьшением продолжительности боев, схваток — в единоборствах;
- упрощением соревновательной программы — в сложнокоординационных видах;
- использованием облегченных снарядов — в метаниях, уменьшением высоты сетки — в волейболе, массы мячей — в водном поло и футболе;
- применением «гандикапа», при котором более слабому участнику предоставляется определенное преимущество — он стартует несколько раньше — в циклических видах, получает преимущество в заброшенных шайбах или мячах — в спортивных играх и т. д.

Литература:

1. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – С. 289–291.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

по управляемой самостоятельной работе по учебной дисциплине «Теория спорта»

УСР № 1. Тема: «Средства и методы спортивной подготовки»

1. Что в спортивной подготовке понимают под термином «метод»?
2. Какие две группы методов применяют в процессе спортивной подготовки?
3. Охарактеризовать метод строго регламентированного упражнения.
4. Перечислить методы, направленные преимущественно на развитие двигательных способностей.
5. Охарактеризовать непрерывный метод тренировки.
6. Привести примеры использования физического упражнения непрерывным методом.
7. Какие задачи целесообразно решать непрерывным методом тренировки?
8. Охарактеризовать стандартный режим выполнения упражнения.
9. Охарактеризовать вариативный (переменный) режим выполнения упражнения.
10. Привести примеры выполнения физического упражнения методом непрерывного стандартного упражнения. Указать упражнение, дистанцию, распределение скорости по дистанции, задачи, решаемые данным методом.
11. Привести примеры выполнения физического упражнения методом непрерывного вариативного (переменного) упражнения. Указать упражнение, дистанцию, распределение скорости по дистанции, задачи, решаемые данным методом.
12. Привести пример круговой тренировки методом непрерывного упражнения.
13. Охарактеризовать интервальный метод тренировки.
14. Привести примеры использования физического упражнения интервальным методом.
15. Какие интервалы отдыха могут быть использованы при интервальном выполнении физического упражнения?
16. Охарактеризовать «жесткий», «напряженный» интервал отдыха.
17. Охарактеризовать «ординарный» интервал отдыха.
18. Охарактеризовать «суперкомпенсаторный» интервал отдыха.
19. Какие задачи целесообразно решать интервальным методом тренировки?

20. Привести примеры упражнений скоростной направленности, выполняемые стандартно-интервальным методом. Указать упражнение, объем, интенсивность нагрузки и интервалы отдыха.
21. Привести примеры упражнений скоростно-силовой направленности, выполняемые стандартно-интервальным методом. Указать упражнение, объем, интенсивность нагрузки и интервалы отдыха.
22. Привести примеры упражнений на развитие координации, выполняемые стандартно-интервальным методом. Указать упражнение, объем, интенсивность нагрузки и интервалы отдыха.
23. Привести примеры упражнений на развитие силовой выносливости, выполняемые стандартно-интервальным методом. Указать упражнение, объем, интенсивность нагрузки и интервалы отдыха.
24. Какие задачи целесообразно решать стандартным интервальным методом?
25. Какие задачи целесообразно решать вариативным интервальным методом?
26. Привести пример круговой тренировки методом интервального упражнения.
27. Охарактеризовать прогрессирующий вариант выполнения упражнения интервальным методом.
28. Охарактеризовать нисходящий вариант выполнения упражнения интервальным методом.
29. Привести примеры сочетания прогрессирующего и нисходящего режимов при выполнении упражнения интервальным методом.
30. Перечислить достоинства и недостатки игрового метода.
31. Перечислить задачи, решаемые с использованием игрового метода в рамках физической подготовки.
32. Перечислить задачи, решаемые с использованием игрового метода в рамках технической подготовки.
33. Перечислить задачи, решаемые с использованием игрового метода в рамках тактической подготовки.
34. Перечислить задачи, решаемые с использованием игрового метода в рамках психологической подготовки.
35. Охарактеризовать соревновательный метод.
36. Перечислить задачи, решаемые с использованием соревновательного метода.
37. Влияние соревновательного метода на физическое и психологическое состояние спортсмена по сравнению с другими методами тренировки.
38. Перечислить предпосылки для использования соревновательного метода в тренировочном процессе спортсмена.
39. Привести примеры использования соревновательного метода в усложненных условиях.
40. Привести примеры использования соревновательного метода в облегченных условиях.