Контрольная работа

Выполнил Дробашко М.

1. Формирование общей теории подготовки спортсменов

Что касается современной системы подготовки спортсменов, то ее предпосылки начали закладываться во второй половине XIX ст. в связи с повышением популярности спорта. В различных странах повышается количество различных видов спорта, которые в дальнейшем включаются в программу Игр Олимпиад. Постоянное возрастающее количество соревнований требовало согласования правил и условий их проведения, совершенствования спортивных сооружений, оборудования инвентаря, техники и тактики ведения состязания.

Несмотря на то, что в различных странах Европы, а также в США по многих видах спорта спортсмены тренировались каждый день, а то и два раза в день по два, три часа эффективность таких тренировок была не велика, поскольку отсутствовал интерес таких наук как, медицинских, биологических, педагогических.

В большинстве видов спорта подготовка велась спортсменами самостоятельно, на основе собственного опыта и подражания известным спортсменам. Вполне естественно, что такое положение дел снижал уровень эффективности подготовки спортсмена во второй половине XIX ст. и начале XХ в.

Совершенствование методики подготовки было тесно связано с развитием материальной базы спорта. Появление велотреков с наклонной поверхности привело к резкому повышению скорости, меняется техника и тактика спортсменов-велогонщиков.

Что касается построения тренировки – динамики нагрузок, планирование программ тренировочных занятий, чередование нагрузок, различные спец. диеты то это направление развивалось методом проб и ошибок.

Изданы первые научно-практические труды, в которых сделали попытки физического обоснования тренировок спортсменов, анализировались особенности деятельности системы дыхания, сердца и сосудов, мышечной деятельности.

Постепенно, по мере роста спортивных результатов, а также под влиянием опыта профессионального спорта, теория подготовки разностороннего спортсмена стала вытесняться дифференцированными системами подготовки спортсменов в различных видах спорта.

2. Направление совершенствования системы подготовки спортсменов

Продуктивное развитие теории подготовки спортсменов во многом обуславливается правильным выбором стратегических направлений ее дальнейшего совершенствования. В основе совершенствования спортивной подготовки лежать 12-ть направлений:

Первое направление - резкий прирост объема тренировочной и соревновательной деятельности. Значение основных показателей, характеризующих эту сторону процесса спортивной тренировки, в первой половине 90-х годов в два раза в отдельных случаях и более. Тенденция к дальнейшему увеличению объемов тренировочной работы сохраняется.

Большое количество спортсменов и целые команды, излишне увеличение объемы тренер. работы, не получили ожидаемых результатов; резко повысилась уставаемость, травмы.

Второе направление – устранение в 4-х летних олимпийских циклах и годичной подготовке интенсивно проявляющегося в последние годы противоречия между системой целенаправленной подготовки к олимпийским играм и сложившейся во многих видах спорта практикой участия в большем количестве соревнований в течение года. Понятно, что речь не может идти о подчинении всего календаря соревнований исключительно задаче подготовки к главным соревнованиям. Необходимо изыскать такие схемы построения.

Третье направление – разработка методики продления периода успешных выступлений спортсменов на заключительных этапах спортивной карьеры.

Коммерциализация и профессионализация олимпийского спорта обострили интерес к продлению успешной спорт. карьеры выдающихся спортсменов. Это привело к успешным выступлением различных спортсменов в самых разных видах спорта в возрасте от 30-35 лет и даже в 38-40 лет не только в спорт. играх, но и в легкой атлетике. Эта четко проявившаяся в последние годы тенденция требует серьезного научного подкрепления в направлении совершенствования системы подготовки спортсменов на заключительных этапах ее многолетнего совершенствования.

Четвертое направление – строгое соответствие системы тренировки спортсменов высокого класса специфическим требованиям избранного для спец. вида спорта. Это выражается в резком увеличении объема вспомогательной и, особенно, специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы. Общая подготовка как неспецифическая в ее традиционном понимании перестала играть существенную роль в тренировке спортсменов высокого класса.

Даже на ранних этапах многолетнего совершенствования необходима строгая взаимосвязь средств и методов тренировки.

Пятое направление – максимальная ориентация на индивидуальные задатки и способности каждого конкретного спортсмена при выборе спортивной специализации, разработке вей системы многолетней подготовки, определение рациональной структуры соревновательной деятельности и др. Это требует особого внимания к отбору и ориентации спортсменов на всех этапах многолетнего совершенствования.

Шестое направление – стремление к строго сбалансированной системе тренировочных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и одновременно недооценка полноценного отдыха, питания, восстановительных мероприятий. Именно здесь, особенно в рациональном питании, соответствующем не только специфике вида спорта, но и направленности нагрузок в каждом структурном образовании тренировочного процесса, заложены значительные резервы повышения его эффективности. Не менее существенно резервы связаны и с оптимизацией системы применения фармакологических средств, обеспечивающих эффективное протекание восстановительных процессов.

Седьмое направление - соответствие системы подготовки к главным соревнованиям географическим и климатическим условиям мест, в которых планируется их проведение. Следует помнить, что проведение соревнований в условиях жаркого или холодного климата, среднегорья, при значительной смене часовых поясов способно самым существенным образом повлиять на уровень выступления спортсмена в данных соревнованиях.

Восьмое направление - расширение нетрадиционных средств подготовки: использование приборов, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена; применение тренажеров, обеспечивающих усовершенствование определенных двигательных качеств.

Девятое направление – ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности. Это предусматривает не только совершенствование всех ее качеств на ранних этапах начальной подготовки. Одновременно надо учитывать, что в структуре соревновательной деятельности на уровне высшего спортивного мастерства значимыми часто оказываются компоненты, которые на ранних этапах многолетней подготовки часто выпадают из поля зрения тренера и спортсмена.

Десятое направление- совершенствование системы управления тренировочного процесса на основе знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменов.

Анализ показывает, что это направление, опирающееся на возможности современной диагностической техники и информационных технологий, в настоящее время является одним из основных резервов совершенствования системы спортивной тренировки, так как позволяет создать необходимые условия для рационального управления состоянием спортсмена.

Одиннадцатое направление - расширение, и перестройка знаний и практической деятельности по ряду разделов спортивной подготовки в направлении обеспечения условий для профилактики спортивного травматизма. Анализ показывает что большинство травм происходит от недостаточного уровня знаний тренеров и спортсменов в области профилактики спортивного травматизма и низкого уровня знаний врачей.

Поэтому в определенной коррекции ряда положений как общей теории, так и конкретной методики подготовки спортсменов кроются существенные резервы уменьшения травматизма и повышения качества процесса подготовки, продление успешной карьеры спортсмена.

Двенадцатое направление – динамичность системы подготовки, ее оперативная коррекция на основе постоянного изучения и учета, как общих тенденций развития олимпийского спорта, так и особенностей развития конкретных его видов – изменения правил соревнований и условий их проведения, применения нового инвентаря и оборудования, расширения календаря и изменение значимости соревнований.

3. Соревновательная деятельность в спорте

1. Спортивный результат как продукт соревновательной деятельности, имеющий самостоятельную ценность для спортсмена, тренера, зрителей обуславливается большим количеством факторов. В их числе индивидуальные особенности спортсмена, эффективность системы подготовки, материально-техническая база.

На общественную оценку спортивного результата, превышающие ранее достигнутые на официальных соревнованиях определенного ранга, фиксируются как рекорды. Рекорды регистрируются в тех видах спорта, в которых спортивный результат может быть определен в единицах массы, расстояния, числа попаданиях, проведенных в соответствии с условиями и требованиями, установленными федерацией. В зависимости от масштаба соревнований различают мировые, олимпийские, региональные, континентальные, национальные, территориальные.

2. Структура соревновательной деятельности - фактором соревновательной деятельности является достижение максимально высокого результата спортсмена. Естественно, такая ориентация имеет место, когда речь идет о главных соревнованиях. В конкретных отборочных соревнованиях направленность соревновательной деятельности может носить иной характер, обусловленный конкретной ситуацией и задачами.

Целью является модель того, к чему стремится спортсмен в результате спортивной деятельности, средством - приемы и действия спортсменов, направленных на достижение поставленной цели, результатом – спортивный результат, достигнутый в конкретном виде соревновательной деятельности.

Анализ факторов обеспечения и реализации в каждом виде спорта и виде соревнований должен быть сделан на основе четкого выявления характеристик соревновательной деятельности, от которых зависит спортивный результат. Специфика каждого вида спорта обуславливает ведущие элементы опр. результативность.

4. Основы теории адаптации и закономерности ее формирования у спортсменов

Большое влияние на совершенствование теории и методики подготовки спортсменов оказывает бурно развивающаяся в последние годы теория адаптации – совокупность достоверных знаний о приспособлении организма человека к условиям окружающей среды, особенно к так называемым экстремальным ситуациям. Влияние знаний в области адаптации на современный спорт особенно велико, поскольку сам спорт является сферой деятельности, в которой функциональные системы работают в режиме предельно возможной реакции.

Выделяют генотипическую и фенотипическую адаптацию

Генотипическая адаптация - лежащая в основе эволюции, представляет собой процесс приспособления к условиям среды популяций путем наследственных изменений и естественного отбора. Генотипическая адаптация положена в основу эволюционного учения.

Фенотипическая адаптация – представляет собой приспособительный процесс, развивающийся у отдельной особи в течении жизни в ответ на воздействия различных факторов внешней среды.

Понятие адаптация первоначально рассматривалась как биологическое и медицинское. Однако бурный технический процесс, изменения и усложнения взаимоотношений человека с внешней средой. Данное понятие широко проникло в сферу спортивной физиологии и морфологии.

При определении адаптации следует учитывать что она понимается и как процесс, и как результат:

- адаптация используется для обозначения процесса, при котором организм приспосабливается к факторам внешней и внутренней среды.

- адаптация применяется для обозначения относительного равновесия, которое устанавливается между организмом и средой;

- под адаптацией – результат приспособительного процесса.

Проявление адаптации в спорте исключительно многообразны. В тренировке приходится сталкиваться с адаптацией к физическим нагрузкам самой различной направленности, координац. сложности, интенсивности и продолжительности, использованием широчайшего арсенала упражнений, направленных на развитие физических качеств, совершенствование технико-тактического мастерства, психических функций.

5. Цели, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки

Объективно существующие закономерности социального, медико-биологического характера, обуславливающие эффективность учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов, позволили сформировать специфические принципы подготовки спортсменов. Эти принципы представляют собой теоретические обобщения, являющиеся основополагающими для разработки методических рекомендаций, лежащих в основе рационального организованной совместной работы тренера и спортсмена по построению системы подготовки к соревновательной деятельности. Расширение научно-методических основ подготовки спортсменов, организованные изменения в структуре спорта высших достижений, опыт передовой спортивной подготовки требуют постоянного совершенствования специфически принципов спортивной подготовки как в направлении уточнения существующих, так и в направлении уточнения существующих, так и в направлении разработки новых.

К важнейшим принципам, базирующимся на прочной научной основе и прошедших многолетнюю проверку практикой, следует отнести:

- направленность к высшим достижениям

- углубленную специализацию

- непрерывность тренировочного процесса;

- единство постепенности увеличения нагрузки

- волнообразность и вариативность нагрузок;

- цикличность процесса подготовки;

- единство взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

Современные достижения науки и техники, проблемы и перспективы, обозначившиеся на современном этапе развития олимпийского спорта, требуют выделения дополнительных принципов, выходящих за специфические рамки спортивной тренировки.