ООО «Инфоурок»

Реферат по дисциплине:

«Организация тренерской деятельности по адаптивной физической культуре и спорту»

По теме:

«Спортивная подготовка»

Исполнитель:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Миндибекова Оксана Владимировна\_\_\_\_\_\_\_

ФИО

Москва 2022 год

**Содержание**  
  
Введение………………….………………………………………………………..2

1. Физическая подготовка спортсменов………………………………3  
  
1.2. Принцип единства общей и специальной физической подготовки………4

1.3.Техническая подготовка спортсмена…………………………………….…6

1.4. Тактическая подготовка спортсмена………………………………………7  
  
1.5. Психологическая подготовка спортсмена…………………………………8

1. 6. Морально-волевая подготовка спортсмена………………………………9

2.Физические (двигательные) качества. Средства и методы и развития…….10

2.1. Методы развития силовых способностей…………………………………12

2.1.2. Метод развития динамической силы…….………………………………13

2.1.3. Метод развития силовой выносливости…………………………………13

3. [Интенсивность](http://psihdocs.ru/?q=%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) физических нагрузок………………………………………..14

Заключение………………………………………………………………………15  
Список литературы…………………………………………………………….15

2

1. Введение

В современном мире люди всё больше и больше обращаются к физической культуре – поправить здоровье, повысить жизненный тонус и просто хорошо отдохнуть. Широкое распространение получают такие классические виды спорта как плавание, бег, бодибилдинг. Но и немалое развитие и распространение среди населения Земного шара получают сравнительно молодые спортивные дисциплины. Но мало кто подходит к занятию спортом систематизировано. [Например](https://psihdocs.ru/chto-nujno-znate-po-programmirovaniyu.html), восстановлением и поддержанием формы люди занимаются в основном перед летом, сезоном отпусков, пляжами и т.д. Также мало кто знает о том, какие нагрузки испытывает организм, подобрать  [систему тренировок](https://psihdocs.ru/v-poslednie-godi-pered-obshestvom-vstali-novie-problemi-gumani.html), нагрузок, чтобы добиться высших достижений.

Физические [упражнения улучшают настроение](https://psihdocs.ru/kompleks-krasoti-i-zdoroveya-spa-novinka.html), повышают мышечный тонус, поддерживают гибкость позвоночника и помогают предотвратить болезни. Для совершения каких-либо физических упражнений, нагрузок, требуется большое количество энергии. Энергия [тратится на сокращение мышц](https://psihdocs.ru/urok-mishci-ih-stroenie-i-funkcii.html), при этом, чем дольше нагрузки или чем они больше, тем большее количество энергии. Также энергия тратится и на поддержание определённой температуры. Именно поэтому и имеет огромное значение такой вопрос, как питание спортсмена. От этого зависят [как здоровье спортсмена](https://psihdocs.ru/tehnologicheskaya-karta-uchebnoj-disciplini-psihologiya-lichno.html), так и его результаты и достижения.

Таким образом, Целью реферата стало изучение спортивной подготовки в системе физического воспитания занимающихся физической культурой.

3

Задачами реферата стали рассмотрение структуры подготовки спортсменов (включая техническую и физическую, тактическую и психическую ее части) и интенсивности физических нагрузок, определение количества энергозатрат при физических нагрузках, а также выяснение значения мышечной релаксации.

1. Физическая подготовка спортсмена.

Цель спортивной тренировки – реализовать возможности оптимального физического развития людей, всестороннего совершенствования свойственных каждому человеку физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.  
Задачи которые формируют данную цель, можно разделить на группы: физическая (специальная и общая), техническая, тактическая, теоретическая, психологическая и морально-волевая. Современную физическую подготовку следует рассматривать как многоуровневую систему. Каждый уровень которой имеет свою структуру и свои специфические особенности.  
Самый низкий уровень характеризуется оздоровительной направленностью и строится на основе общей (кондиционной) физической подготовки. По мере повышения уровня физической подготовки увеличивается ее сложность и спортивная направленность, а самый высокий уровень строиться уже на основе принципов спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма, необходимых для профессиональной

4

деятельности. Одним из важнейших условий осуществления физической подготовки является ее рациональное построение на достаточно длительных отрезках времени. Построение занятий по физической подготовке основывается на закономерностях физического воспитания и спортивной тренировки.

* 1. Принцип единства общей и специальной физической подготовки

В качестве средств общей физической подготовки (ОФП) почти во всех видах спорта используют кроссовый бег, упражнения с отягощениями, общеразвивающие гимнастические упражнения и спортивные игры. Часто включают лыжный бег (для гребцов, пловцов), езду на велосипеде (для лыжников, конькобежцев). Таким образом, в процессе общей физической подготовки необходимо преимущественное развитие тех физических качеств и способностей, которые в большей степени влияют на результативность профессиональной деятельности.  
Специальная физическая подготовка (СФП) — это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения в "своем" виде спорта. Соотношение средств и методов ОФП и СФП зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его спортивного стажа, периода тренировок и решаемых задач. Каждое качество в зависимости от

5

биологической структуры используемых движений, от интенсивности нагрузки развивается специфически. Отклонение в ту или иную сторону при использовании либо специфических средств, либо общеразвивающих физических упражнений, не дает необходимого эффекта.   
Единственно правильное решение вопроса об использовании общей и специальной физической подготовки состоит в их разумном сочетании на разных этапах учебно-тренировочного процесса.  
На начальном этапе подготовки должна преобладать базовая ОФП независимо от вида спорта. Использование средств ОФП для разносторонней подготовки необходима и спортсменам высокого класса. В разных видах спорта для ОФП используются различные средства, специфические для данного вида спорта.

* 1. Техническая подготовка спортсмена

Определим понятие "техническая подготовка спортсмена" как процесс, направленный на сознательное изменение поведения спортсмена, в соответствии с задачами его спортивной деятельности. Основными задачами теории технической подготовки являются следующие:  
- разработка умозрительных и математических моделей опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы;  
- разработка методов формирования произвольных программ двигательных действий;  
- разработка методов перестройки программ произвольного управления моделями опорно-двигательного аппарата спортсмена;  
- разработка методов контроля за уровнем технической подготовленности, а

6

также за содержанием технической подготовки;  
- планирование технической подготовки.

Сущность (основная задача) технической подготовки спортсмена (процесс управления) заключается в выработке методики (соответствующих планов) тренировки с учетом заданных целей, критериев и информации о строении организма, законах его функционирования и развития. Вопросы теории технической подготовки связаны с исследованиями изменений или стабильностью выполнения так называемых моторных программ. Предположительно понятие "биомеханизм&qu t; и положения теории нейронных сетей могут служить основой для теоретического обоснования процесса технической подготовки в спорте.

* 1. Тактическая подготовка спортсмена

Когда встречаются равные по силам соперники и часто победитель определяется с минимальным преимуществом, тактические умения спортсменов становятся особенно актуальными. В спортивных играх и единоборствах, тактическое мастерство имеет решающее значение для победы. Возможность опережать противника в его решениях и действиях находится в прямой зависимости от точности оценки ожидаемой и возникающей ситуации. Умение спортсмена выделять в поступающей информации принципиально важные моменты позволяет ему успешно прогнозировать дальнейшее развитие событий и тем самым находить самые оптимальные, выверенные, правильные тактические решения.

7

* 1. Психологическая подготовка спортсмена

Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям - это результат индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности спортсмена-личности. Внутренняя психологическая неготовность - это неверие в свои силы, боязнь соперников (конечно, своих соперников, так как у каждого спортсмена они свои - соответствующие уровню его мастерства и результатов). Постоянное ощущение своих текущих возможностей должно способствовать формированию психологической уверенности в способности реализовать именно эти свои возможности. Творческая эмоциональность плюс холодная рассудительность могут дать максимально возможный надежный результат.  
Спортсмену необходимо регулировать свои эмоции, так как от этого зависит результат на соревнованиях.  
Большое значение имеет специальная психологическая “настройка” на предстоящее действие - соревнование, тренировку или отдельное упражнение. Четкая постановка целей, достаточная информация и разработанный план действий снижают тревожность.  
2. Специальные двигательные упражнения. При повышенном возбуждении используются упражнения на расслабление различных групп мышц, движения с широкой амплитудой, ритмические движения в замедленном темпе. Энергичные, быстрые упражнения возбуждают.  
3. Дыхательные упражнения. Упражнения с медленным постепенным выдохом являются успокаивающими. Важное значение имеет сосредоточение на выполняемом движении.  
 8

4. Специальные виды самомассажа. От энергичности движений зависит характер воздействия самомассажа.  
5. Развитие произвольного внимания. Необходимо сознательно переключать свои мысли, направляя их с переживаний в деловое русло, активизировать чувство уверенности.  
6. Упражнения на расслабление и напряжение различных групп мышц воздействует на эмоциональное состояние.  
7. Самоприказы и самовнушения. С помощью внутренней речи можно вызвать чувство уверенности или те эмоции, которые будут способствовать борьбе.

* 1. Морально-волевая подготовка спортсмена

Задача морально-волевой подготовки состоит в целенаправленном формировании моральных и волевых качеств, черт характера спортсмена, которые позволили бы ему с одной стороны гармонично сочетать занятия спортом с другими занятиями, а с другой - успешно реализовать свои специальные навыки и умения во время соревнований.  
В условиях занятий спортом постоянно возникают трудности и проблемы, преодоление и решение которых закаляет характер, укрепляет волю. Сама суть спортивного совершенствования требует не обхода, а сознательного преодоления большим трудом и усилием воли возникающих трудностей. В числе основных волевых качеств можно выделить целеустремленность, инициативность, решительность, самообладание, стойкость, настойчивость и смелость.

9

1. Физические (двигательные) качества. Средства и методы и развития.

Деятельность человека требует определённого уровня развития физических (двигательных) качеств. Уровень возможностей человека отражает качества, представляющие собой сочетание врождённых психологических и морфологических возможностей с приобретёнными в процессе жизни и тренировки опытом в использовании этих возможностей. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека. Под физическими (двигательными) качествами принято понимать отдельно качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий. Уровень их развития определяется не только физическими факторами, но и психическими факторами в частности степенью развития интеллектуальных и волевых качеств. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне. Выигрывая в проявлении одних качеств, человек проигрывает в других. Физические (двигательные) качества можно разделить в зависимости от их структуры на простые и сложные. Чем большее число анатомо-физологических и психических факторов обуславливает явление качества, тем оно сложнее.

Сила как физическое качество, формы проявления силовых качеств. Сила – одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта, поэтому её развитию спортсмены уделяют исключительно много внимания. В процессе выполнения приёмов связанных с подниманием, опусканием, удержание тяжёлых грузов, мышцы, преодолевая сопротивление, сокращаются и укорачиваются. Такая работа называется

10

преодолевающей. Мышцы, могут при напряжении, и удлиняться, например, удержание очень тяжёлого груза. В таком случае их работа называется уступающей. Оба эти режима объединяются под одним названием - динамического. Сила, проявляемая в движении, т. е. в динамическом режиме называется динамической силой.  
Если усилие спортсмена движением не сопровождается и производится без изменения длины мышц, то в этом случае говорят о статическом режиме.   
При педагогической характеристике силовых качеств человека выделяют следующие разновидности:  
максимальная изометрическая (статическая сила)  
(показатель силы, проявляемой при удержании в течении определённого времени предельных отягощений),  
медленная динамическая (жимовая сила), проявляемая во время перемещения предметов большой массы, когда скорость перемещения практически не имеет значения.  
скоростная динамическая сила характеризуется способностью человека к перемещениям в ограниченное время больших отягощений с ускорением ниже максимального.  
В спортивной практике взрывная сила, проявляется в разных движениях и имеет разное название:  
прыгучесть (при отталкивании от пола), резкость (при ударах по мячу).  
амортизационная cилa характеризуется развитием усилия за короткое время в уступающем режиме работы мышц, например, при приземлении на опору в различного вида прыжках.Различают силовую выносливость к динамической работе и статистическую выносливость (способность сохранять малоподвижное положение тела и т.д.). Упражнения являются наиболее эффективными для развития силы и подразделяются на:  
а) упражнения с тяжестями, в том числе и на тренажёрах  
 11

упражнения с сопротивлением партнёра.   
б) упражнения с преодолением собственного веса широко применяются во всех формах занятий по физическому воспитанию (подготовке). Они подразделяются на:  
гимнастические силовые упражнения;  
легкоатлетические прыжковые упражнения однократные и "короткие" прыжковые упражнения.

2.1. Методы развития силовых способностей

По своему характеру все упражнения, способствующие развитию силы, подразделяются на основные группы: общего, регионального и локального воздействия на мышечные массивы.  
При практической реализации метода обращается внимание на скорость выполнения этих упражнений и предполагается использование отягощении весом 90-95% от максимально возможного использовавшем нескольких методических, приемов: равномерность, "пирамиды" и т. д.: с повторениями в одном подходе 1-2 при интервалах отдыха между подходами   
Основным методом развития силы является метод повторных усилий - повторный метод.  
 Важным тренировочным фактором в этом методе является количество повторений упражнения. Большое внимание уделяется силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на развитие

отдельных групп мышц, несущих наибольшую нагрузку при выполнении соревновательных упражнений  
Метод изометрических усилий характеризуется максимальным напряжением

12

мышц в статическом режиме. Каждое упражнение выполняется с максимальным напряжением мышц в течение 4-5 секунд по 3-5 раз.

2.1.2. Метод развития динамической силы

При быстрых движениях против относительно небольшого сопротивления проявляется скоростная сила. Для развития скоростной силы применяют упражнения с отягощениями, прыжковые упражнения. При использовании отягощении применяют два диапазона отягощении:  
с весом до 30% от максимального веса (который может поднять спортсмен);  
с весом от 30 до70% от максимума.

Упражнения применяют повторно в различных вариациях (2-3 серии по 2-3 подхода с интервалом отдыха между подходами 3-4 минуты, а между сериями - 6-8 минут.)  
Прыжковые упражнения в любом варианте должны выполняться с установкой на быстроту отталкивания, а не на мощность прыжка.

2.1.3. Метод развития силовой выносливости

Силовая выносливость - это способность длительное время проявлять оптимальные мышечные усилия. От уровня развития силовой выносливости зависит успешность двигательной деятельности. Силовая выносливость - сложное, комплексное физическое качество, определяется уровнем развития

13

вегетативных систем, обеспечивающих кислородный режим, и состоянием нервно-мышечного аппарата.

1. [Интенсивность](http://psihdocs.ru/?q=%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) физических нагрузок

Воздействие физических упражнений на человека связано с [нагрузкой на его организм](http://psihdocs.ru/psihologiya-vnimaniya-funkcii-vnimaniya-i-ego-raznovidnosti-vn.html), вызывающей активную реакцию функциональных систем. Чтобы определить степень напряженности этих систем при нагрузке, используются показатели интенсивности, которые характеризуют реакцию организма на выполненную работу. Таких показателей много: изменение времени двигательной реакции, частота дыхания, минутный объем потребления кислорода и т.д. Наиболее удобный и информативный показатель интенсивности нагрузки - это [частота сердечных сокращений](http://psihdocs.ru/psihofiziologicheskie-zakonomernosti-mejpolovih-razlichij.html) (ЧСС). Физиологи определяют четыре зоны интенсивности нагрузок по ЧСС: О, I, II, III. Разделение нагрузки имеет различия в [физиологических и биохимических](http://psihdocs.ru/voprosi-k-ekzamenu-po-psihiatrii.html) процессах.

Заключение

Таким образом, в реферате были рассмотрены все поставленные задачи, в

14

результате которых были рассмотрены полная структура подготовки спортсменов, интенсивность [физических нагрузок](http://psihdocs.ru/metodicheskoe-posobie-kostroma-kgtu-2012-075-8-v2.html), были выявлены энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности, определена значимость мышечной релаксации. Достигнута поставленная цель реферата: подробное изучение спортивной подготовки в [системе физического воспитания](http://psihdocs.ru/primenenie-vidov-gimnastiki-ozdoroviteleno-kondicionnoj-naprav.html).

Список литературы

1.Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Е25 Адаптивная физическая культура:

Учебн. пособие. — М.: Советский спорт, 2000 — 240 с.: ил.

https://151020.selcdn.ru/public/b9253d7a1c49fc39019090946502e224.pdf

2. Насибулина Т.В., Новикова И.Д. Организация занятий адаптивной

физической культурой с детьми с ОВЗ: учебное пособие. – Сыктывкар,

2016 г. http://kriro.ru/upload/docs/Организация%20занятий

%20адаптивной%20физической%20культурой%20с%20детьми%20с

%20ОВЗ.pdf

3 .Теория и организация адаптивной физической культуры Tl 1 [Текст] :

учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и

общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей

ред. проф. С. П. Евсеева. -2-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт,

2005 - 296 с.: ил. https://studfiles.net/preview/4113293/

4. Частные методики адаптивной физической культуры: Учеб- ное

пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003 —

464 с. <https://aupam.ru/pages/fizkult/ch_mafk/>

15