

Львівський державний університет фізичної культури

КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ

ВИДИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

(Тези лекції для студентів ІІІ курсу ФФВ напряму підготовки Хореографія з
дисципліни «Основи теорії підготовки спортивного хореографа»

Склала: доцент, канд.. пед..наук

В.Ю.Сосіна

Лекція затверджена на засіданні

кафедри хореографії

Протокол № 1 від 29 серпня 2013 р.

Львів 2013

План

1. Коротка характеристика видів підготовки у складно-координаційних видах спорту.
2. Особливості видів підготовки

Література

1. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
2. Волков Л. В. Спортивная подготовка детей и подростков. – К. : Вежа, 1998. – 190 с.
3. Гавердовский Ю. К. Методы обучения гимнастическим упражнениям в свете понятия адаптивности / Ю. К. Гавердовский, Ф. П. Мамедов // Гимнастика : ежегодник. – М., 1984. – Вип. 1. – С. 26.
4. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 356 с.
5. Дьячков В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В. М. Дьячков. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 231 с.
6. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [навч. посіб. для ін-тів фіз. культури] / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : УСА, 1992. – 283 с.
7. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : [учебник для ин-тов физ. культуры] / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
9. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.
10. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
11. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высш. учеб.

заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. литература, 2004. – 808 с.

12. Сахновский К. П. Подготовка спортивного резерва / К. П. Сахновский . – К. : Здоров'я, 1990. – 151 с.

13. Филин В. П. Основы юношеского спорта / Филин В. П., Фомин Н. А – М. : Физкультура и спорт, 1980.– 355 с.

14. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов. / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М. : Физкультура и Спорт, 2004. – 328 с.

1. Коротка характеристика видів підготовки спортсменів.

У теорії та методиці спортивного тренування розрізняють п'ять основних видів підготовки спортсменів: технічна, тактична, фізична, психологічна і теоретична.

Останнім часом намітилася тенденція виділяти ще й функціональну підготовку, як самостійного розділу. Це пояснюється тим, що без спеціального тренування усіх функціональних систем організму неможливо досягнути успіхів у обраному виді спорту або фізичної культури, у т.ч. й хореографії. Тобто функції організму необхідно тренувати та адаптувати до специфіки виду діяльності.

У видах спорту зі складною координацією, де успіх залежить також від прояву артистичності, виразності та культури рухів, виділяють також естетичну підготовку, як самостійний вид підготовки у загальній структурі спортивного тренування.

Останнім часом у науково-методичній літературі почали відокремлювати спеціально-рухову підготовку як самостійний вид підготовки, в процесі якого розвиваються та вдосконалюються спеціально-рухові якості. Окремі науковці називають їх психомоторними або спеціально-руховими якостями, а також координаційними здібностями (пояснити).

У теорії та методиці гімнастики (Л.Я.Аркаєв) виділяють також різновиди спортивної підготовки: базова, обертальна, стрибова, акробатична, хореографічна, централізована, середньо гірська, передзмагальна, змагальна та інші (Пояснити). У видах спорту, де змагальні вправи виконуються під музику виділяють ще й музично-ритмічну та композиційно-виконавчу підготовку (Т.С.Лисицька, Л.А. Карпенко).

Слід відразу чітко розрізняти поняття підготовка і підготовленість. Підготовка – це процес, під час якого в спорті набуваються навички й вміння виховуються вольові і фізичні якості, розвиваються функціональні можливості організму. Підготовленість – це стан організму, який він набуває в процесі підготовки.

Фізична й технічна підготовка є головними точками опори, через які проходить центральна вісь системи *інтегральної підготовки*. Навколо цієї вісі групуються решта видів підготовки та будується їх структурна взаємодія.

Види підготовки не мають чітких меж, які різко відділяють їх одну від другої. Взаємодіючи, вони як би протікають одна в одну. Тим сучасна система підготовки відрізняється від попередніх, де чітко відокремлювався кожний з видів підготовки.

Кожен з видів підготовки має свої характерні риси, відрізняється завданнями, що стоять перед спортсменами у процесі її реалізації, засобами і методами.

Технічна підготовка – це процес набуття і вдосконалення рухових навичок і пов'язаних з ними рухових якостей.

Фізична підготовка - це процес, спрямований на всебічний розвиток організму, підвищення працездатності, розвиток основних фізичних якостей, необхідних для успішного оволодіння технікою виду спорту.

Хореографічна підготовка – процес спеціалізованою підготовки, необхідний для виховання культури рухів, артистичності, виразності, розгорнутості, стрибучості, виховання правильної постави і вміння творчо мислити.

Композиційно-виконавча підготовка – це процес пошуку нових елементів і поєднань, робота з музичним матеріалом, складання і вдосконалення змагальних і показових програм, формування віртуозності, виразності, артистизму.

Музично-ритмічна підготовка – це процес засвоєння елементів музичної грамоти, формування вміння слухати, розуміти й переживати музику, виконувати рухи у зв'язку з її характером, темпом, ритмом, динамікою і знаходити рухи, що найбільше цьому відповідають.

Психологічна підготовка – це система психолого-педагогічних заходів, які спрямовані на формування вміння зберігати оптимальний психологічний стан (спокій, самовпевненість), під час сильного нервового напруження (втома, висока конкуренція, невдачі, лідерство тощо). Крім того психологічна

підготовка вирішує завдання формування і вдосконалення основних психічних якостей і вмінь, виховні та освітні завдання.

Тактична підготовка – це процес навчання спортсменів засобам і формам ведення боротьби в умовах спортивних змагань.

Спеціальна рухова підготовка – це процес вдосконалення координаційних здібностей (вестибулярної стійкості, рівноваги, вміння орієнтуватись у просторі, часі та за ступенем м'язових зусиль, перебудовувати свою діяльність в залежності від умов, що змінилися, реакція на рухомий об'єкт).

Функціональна підготовка – процес розвитку функціональних можливостей усіх систем організму, необхідний для виконання тренувальних і змагальних навантажень.

Теоретична підготовка має на меті збагачення спеціальними знаннями у сфері фізичної культури і спорту, їх систематичне розширення і поглиблення. Засвоєння спеціальних знань у вибраному виді спорту в єдності з практичними вміннями і навичками складає основну освітню лінію у фізичному вихованню.

Інтегральна підготовка – це синтез усіх видів підготовки спортсменів, в якому кожному зі складових відводиться належне місце у системі багаторічної підготовки.

1. Особливості видів підготовки

Спортивна підготовка як багаторічний та цілорічний процес вирішує питання, які забезпечують спортсмену міцне здоров'я, моральне та інтелектуальне виховання, гармонічний фізичний розвиток, технічну і тактичну майстерність, високий рівень розвитку спеціальних фізичних, психічних, морально-вольових якостей, а також знань і навичок у галузі теорії та методики спорту.

У зв'язку з цим у спортивній підготовці й виділяють низку відносно самостійних її видів, які мають суттєві ознаки, що відрізняють їх одну від другої.

Це дозволяє підпорядкувати уяву о складових спортивної майстерності, систематизувати засоби і методи їх вдосконалення і контролю.

Разом з тим, слід враховувати, що у тренувальній, а особливо у змагальній діяльності ні один з цих видів підготовки не проявляється ізольовано. Усі вони об'єднуються у складний комплекс, спрямований на досягнення високих результатів.

Слід враховувати, що кожен з видів спортивної підготовки залежить від інших, визначається ними, і в свою чергу впливає на них. Наприклад, техніка спортсмена знаходиться у прямій залежності від рівня розвитку фізичних якостей. Рівень прояву фізичних якостей пов'язаний з економічністю техніки, спеціальною психічною стійкістю до втоми, вмінням реалізовувати раціональну схему тактичної боротьби. В свою чергу тактична підготовка не може відбуватись без високого рівня технічної майстерності, функціональної підготовленості, високого рівня розвитку сміливості, рішучості і т.п.

Виховання спортсмена складається з таких органічно взаємозв'язаних частин: технічної, тактичної, фізичної (загальної і спеціальної), моральної й польової та теоретичної підготовки.

При проведенні тренувань слід брати до уваги вік, підготовленість спортсмена, особливості видів спорту, періодів. Новачкам, наприклад, треба більше працювати над виробленням фізичних якостей, елементами спортивної техніки, тоді як підготовленим спортсменам необхідні спеціальна технічна підготовка та оволодіння тактичною майстерністю. В підготовчому періоді тренувань більше уваги приділяється загальній фізичній і спеціальній підготовці, а в змагальному — технічній.

Технічна підготовка. Досягнення успіху в будь-якому виді спорту значною мірою обумовлене оволодінням спортивною технікою. Технічно досконале, тобто раціональне, виконання вправ — запорука високих спортивних результатів.

Важлива сторона спортивної техніки — економне виконання вправи, яке забезпечує збереження сил. Під час навчання спортсмен повинен опанувати правильну техніку (структура вправи, відсутність зайвих напружень, автоматизація координаційних процесів, «шліфування» окремих деталей і рухів).

Важлива роль у технічній підготовці спортсмена належить тренерові, який повинен розучити з ним вправу в цілому і по частинах, проаналізувати кожен рух.

Тактична підготовка. Спортивна тактика — мистецтво ведення змагань з суперниками. Її головне завдання — якнайраціональніше використати сили й можливості для перемоги.

Тактика потрібна в усіх видах спорту, однак не всюди вона має однакове значення. Найбільш тактична майстерність потрібна у командних іграх, і менше — там, де немає безпосереднього контакту з суперником.

Завдання тактичної підготовки; вивчення загальних положень, засобів і можливостей у даному виді спорту, тактичного досвіду найсильніших спортсменів і команд; практичне використання засобів, прийомів і варіантів тактики під час тренувальних занять, змагань; аналіз сил суперників, їхньої технічної, фізичної, вольової підготовленості; аналіз проведеного змагання, висновки.

Навчання тактики і вдосконалення в ній провадиться з використанням таких основних методів: розучування тактичних елементів і дій по окремих частинах і в цілому; розробка варіантів тактичних дій; творчі завдання в процесі тренувальних занять та змагань; аналіз застосованих тактичних варіантів, планів під час змагань,

Фізична підготовка — найважливіша частина процесу тренування спортсмена. Поділяється вона на загальну й спеціальну.

Загальна фізична підготовка, дуже корисна для зміцнення здоров'я, зумовлює гармонійний розвиток усіх органів і систем людського організму,

підвищення їх функціональних можливостей — збільшення сили, швидкості, витривалості, спритності і т.д.

Все це досягається застосуванням в учбово-тренувальній роботі вправ на загальний розвиток з обраного виду, а також з інших видів спорту (спортивна гімнастика, біг, стрибки, метання, лижі, вправи з штангою, рухливі й спортивні ігри, плавання, веслування та ін.), підготовкою та складанням нормативів комплексу СФП.

Спеціальна фізична підготовка має на меті високий розвиток усіх органів і систем, всіх функціональних можливостей організму спортсмена, але вправи добираються з урахуванням особливостей даного (обраного) виду спорту.

Моральна й волява підготовка. Український спортсмен повинен бути відданим Батьківщині, дисциплінованим, працьовитим, наполегливим у досягненні поставленої мети, впевненим у своїх силах, здатним до максимальних зусиль; повинен не боятися труднощів, завжди прагнути до перемоги.

Всі ці якості виховуються протягом усього процесу учбово-тренувальної роботи (особистим прикладом, добором відповідних вправ, участю в змаганнях, розповідями про кращих людей нашої країни, зокрема видатних спортсменів).

Завдання теоретичної підготовки, як і всього учбово-тренувального процесу,— виховувати спортсменів у дусі комуністичної моралі, озброїти їх певними знаннями з галузі теорії й методики спорту взагалі і спортивної спеціалізації зокрема, ознайомити з питаннями особистої гігієни, режиму, лікарського контролю та самоконтролю тощо.

Теоретичній підготовці фізкультурників і спортсменів має бути підпорядкована вся виховна робота в спортивній секції, команді, колективі фізкультури.

Виховну роботу здійснюють, насамперед, інструктор, тренер, бо їх вплив на своїх вихованців завжди великий. Помиляються ті, хто вважає, що інструктор чи тренер повинні лише навчити спортсмена техніці вправ,

підготувати його до змагань. Досвід доводить, що розрив між ідейно-політичним, моральним вихованням і фізичним знижує успішність спортивної підготовки, не створює умов для гартування вольових якостей, порушує основний принцип сучасної системи фізичного виховання — його всебічність, не сприяє формуванню духовно багатой, морально чистої і фізично досконалої нової людини.