Львівський державний університет фізичної культури
ім. Івана Боберського

Кафедра хореографії та
мистецтвознавства

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ

(Тези лекції для студентів IV курсу ФПО спеціальності 024 Хореографія з дисципліни «Загальні основи теорії підготовки спортивного хореографа»

Розробила: проф., к.п.н. СОСІНА В.Ю.

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри хореографії та мистецтвознавства

Протокол № 1 від «30» серпня 2019 р.

Зав. кафедри: проф., к.п.н._____Сосіна В. Ю.

Львів - 2019

План

1. Фізична підготовка спортсменів.

2. Загальна характеристика фізичних якостей.

3. Методика розвитку фізичних якостей.

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 // Гімнастика : ежегодник. – М., 1984. – Вип. 1. – С. 26.
4. Гавердовский Ю. К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 8. – С. 12-20.
5. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры / А. А. Гужаловский . – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 356 с.
6. Дьяхков В. М. Совершенствование технического майстерства спортсменов / В. М. Дьячков. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 231 с.
7. 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.
8. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
9. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : [учебник для ин-тов физ. кульуры] / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991.–543 с.
10. Специальная выносливость спортсмена / под общ. ред. М. Я. Набатниковой. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 261 с.
11. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М. :Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.
12. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986.- 286 с.
13. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общаятеория и ее практические приложения : [учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. литература, 2004. – 808 с.
14 Сахновский К. П. Подготовка спортивного резерва / К. П. Сахновский . – К. : Здоров’я, 1990. – 151 с.

15. Теренова М. А. Методика тестирования специальной физической подготовки детей 6-11 лет, занимающихся спортивными танцами на начальном етапе обучения // Спортивные танцы : материалы VII Междунар. науч.-метод. конф.– М., 2003. – Бюл. № 2(30). – С. 20-22.
17. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин.– М. : Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
18. Филин В. П. Основы юношеского спорта / Филин В. П., Фомин Н. А – М. : Физкультура и спорт, 1980.– 355 с.
19. Зациорский В.М. Фізичні якості спортсмена (основи теорії і методики виховання). М., «Фізкультура і спорт», 1966.
20. Матвєєв Л.П. Теорія і методика фізичної культури: Учеб.для ін-тів фіз. культ. - М., 1991.
21. Теория и методика физического воспитания: Учеб.для ин-тов физ. культ.: В 2 т. / Под общ. ред. Л.П. Матвєєва, А.Д. Новікова. - 2-е вид., М., 1976.
22. Теорія і методика фізичного виховання том 1 / Под ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2003. - 424 с.

1. Фізична підготовка спортсменів.

Фізична підготовка спортсмена - це процес, спрямований на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови для вдосконалення всіх сторін підготовки. Вона підрозділяється на загальну і спеціальну.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) передбачає різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей і систем організму спортсмена, злагодженість їх прояву в процесі м'язової діяльності.

У сучасному спортивному тренуванні загальна фізична підготовленість пов'язується з різнобічною фізичною досконалістю взагалі, і з рівнем розвитку якостей і здібностей, що надають опосередкований вплив на спортивні досягнення і ефективність тренувального процесу в конкретному виді спорту. Завданнями ЗФП є:

1) формування рухових навичок за допомогою засобів і методів, які не мають прямого відношення до обраного виду спорту;

2) зміцнення здоров’я і гармонійний розвиток, удосконалення важливих для життя рухових навичок.

Засобами ЗФП є фізичні вправи, які надають загальний вплив на організм і особистість спортсмена. До їх числа відносяться різні пересування - біг, ходьба на лижах, плавання, рухливі та спортивні ігри, вправи з обтяженнями, кроси та інші. Загальна фізична підготовка повинна проводитися протягом всього річного циклу тренування. Вона може служити засобом активного відпочинку. Велике значення ЗФП має у період становлення майстерності юного спортсмена.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) - це процес розвитку фізичних здібностей, функціональних систем, які безпосередньо визначають досягнення в обраному виді спорту. Основними засобами СФП є змагальні і спеціально підготовчі вправи, що забезпечують прогресуючий розвиток та ефективність процесу навчання і тренування.

Завдання СФП:

1) переважний розвиток і вдосконалення тих якостей та навичок, які є специфічними для виду спорту (Пояснити на конкретних прикладах),;

2) вибірковий розвиток окремих м’язових груп і м’язів, які несуть основне навантаження під час виконання змагальних вправ;

3) усунення недоліків у фізичному розвитку спортсменів для запобігання помилок у техніці виконання;

4) підвищення резервних можливостей організму для створення можливостей збільшення обсягу і інтенсивності навантаження.

Фізична підготовленість спортсмена щільно пов'язана з його спортивної спеціалізацією. В одних видах спорту та їх окремих дисциплінах спортивний результат визначається, перш за все, швидкісно-силовими можливостями, рівнем розвитку анаеробної продуктивності; в інших - аеробної продуктивністю, витривалістю до тривалої роботи, по-третє - швидкісно-силовими і координаційними здібностями; по-четверте - рівномірним розвитком різних фізичних якостей. У спортивному тренуванні дуже важливо знайти оптимальні співвідношення засобів СФП і ЗФП. Наприклад, у підготовчому періоді тренування суттєво збільшується обсяг СФП і змагальних вправ. По мірі зростання спортивної майстерності питома вага засобів ЗФП суттєво зменшується. Загалом ФП повинна дещо випереджати спортивно-технічну та створювати умови для оволодіння технікою вправ. (Оптимальний надлишок, пояснити). Цілеспрямована ФП є невід’ємною складовою кожного заняття, в залежності від завдань тренування на неї відводиться 20-25% часу.

Вдосконалення ФП має суттєве значення й для артистів балету, різних жанрів хореографії. Дуже часто методику розвитку ФЯ в хореографії «позичають» з методики, розробленій в спорті (Пояснити).

2. Загальна характеристика фізичних якостей

Процес виховання фізичних якостей поділяється на три фази – розвиток, утримання і відновлення. Найбільше навантаження припадає на фазу розвитку фізичних якостей.

Фізичними якостями людини прийнято називати окремі його рухові можливості, такі, як сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість. Це ті природні задатки до рухів, якими всі люди наділені від народження.

Фізичні якості людини зазнають природних змін у процесі росту і розвитку організму. У спорті не можна серйозно мріяти про якійсь успіхи без достатньо високого рівня виховання цілого комплексу фізичних якостей. У більшості видів спорту необхідний гармонійний розвиток усіх фізичних якостей, але для досягнення успіху в кожному окремому виді необхідно розвивати кілька провідних фізичних якостей. В основі вдосконалення фізичних якостей лежить здатність людського організму відповідати на повторні фізичні навантаження перевищенням вихідного рівня своєї працездатності. У результаті постійного подолання тренувальних навантажень в організмі людини відбувається ряд змін, певне зрушення в бік збільшення його фізичних можливостей.

Фізичні якості не розвиваються ізольовано: вдосконалюючи одне з них, ми обов'язково впливаємо і на інші (так зване перенесення якостей). Це перенесення якостей може бути позитивним і негативним. Силові якості, наприклад, поліпшують результати в швидкісних вправах лише до певної межі. Штангісти не можуть виконувати швидкі рухи так само ефективно, як, наприклад, боксери. Тому одностороннє виховання фізичної сили може призвести до зниження показників швидкості і витривалості. Ось чому вважається, що основою для досягнення високих результатів у спорті є різностороння фізична підготовка. (Пояснити негативний перенос показників сила – гнучкість в хореографії).

Терміни «фізична якість» і «рухова якість» використовуються як рівнозначні. Вони визначають окремі сторони рухових можливостей людини.

Освоєння рухової дії пов'язано не тільки з формуванням досвіду, але й з розвитком тих якісних особливостей, які дозволяють виконувати фізичну вправу з необхідною силою, швидкістю, витривалістю, спритністю.

У видах спорту зі складною координацією (техніко-естетичних)

особливо важливими вважаються здібності спортсмена виконувати якісно складно координовані рухи. Під час розвитку ФЯ необхідно:

- суворо дотримуватись принципу поступовості;

- дотримуватись принципу індивідуалізації;

- здійснювати систематичний контроль за рівнем розвитку ФЯ;

- проводити окремі заняття на тлі неповного відновлення функціональних показників.

Під **силою** як фізичною якістю, необхідно розуміти подолання зовнішнього опору або протидії йому шляхом м'язових зусиль. Сила м’язів залежить від розмірів їх фізіологічного поперечника. Для розвитку сили використовують вправи з доланням опору. Існує три основних метода розвитку сили:

1) подолання не граничних опорів (обтяжень);

2) подолання біля граничних та граничних опорів у динамічному і статичному режимі;

3) подолання опорів з граничною швидкістю.

Під час виконання вправи м’язи можуть працювати у різних режимах:

Статичному – напруження м’язів без зміни їх довжини;

Долаючому – напруження м’язів супроводжується їх скороченням.

Поступаючому - – напруження м’язів супроводжується їх продовженням.

Силові вправи можуть бути локального і загального характеру.

Швидкість як фізична якість - це здатність здійснювати рухові дії в мінімальний для даних умов відрізок часу. Швидкість проявляється у швидкості реагування, швидкості одиночного руху і частоті рухів. У видах спорту зі складною координацією швидкість не виступає як одна з провідних фізичних якостей і проявляється сумісно з силою і гнучкістю. Привести приклади.

Витривалість - це здатність організму долати стомлення при збереженні необхідної інтенсивності, точності та швидкості. Велике значення у боротьбі зі втомою мають і вольові зусилля. Як засоби розвитку

витривалості використовуються: кроси, біг зі зміною темпу і подоланням перешкод, біг по відрізкам на швидкість з повторенням через 5-10 секунд, різні спортивні ігри, стрибки на скакалці. Розрізняють загальну і спеціальну витривалість. Загальна витривалість необхідна як потенційний запас організму, характеризується високою дієздатністю вегетативної системи, узгодженістю обмінних процесів. Спеціальна витривалість проявляється у специфічних умовах обраного виду спорту. Обидва види витривалості пов’язані між собою.

Спритність - це здатність швидко і точно реагувати на несподівані ситуації, майстерне володіння рухами в складних змінних ситуаціях, здатність правильно і точно координувати рухи у просторі, часі та за степенем м’язових зусиль. Без розвиненої в достатній мірі спритності неможливо добитися високих спортивних показників. Для розвитку спритності використовуються гімнастичні та акробатичні вправи, вправи зі змінними ситуаціями, різні рухливі та спортивні ігри.

Головними методичними прийомами розвитку спритності є

- удосконалення просторової точності;
- розвиток здібності координувати рухи різними частинами тіла;
- розширення запасу рухових навичок;
- введення елементів новизни, виконання вправ у незвичних умовах.

Гнучкість - це вміння виконувати рухи з великою амплітудою. Одночасно з цим, правильне поєднання напруження з розслабленням знижує енергетичні витрати і попереджає травми м'язово-зв'язкового апарату. Розвитку гнучкості допомагають спеціальні вправи на розтягування. Ці вправи виконуються з поступовим збільшенням амплітуди руху.

Розрізняють дві форми прояву гнучкості – активну і пасивну. Пасивна характеризується можливістю виконувати рухи з великою амплітудою під дією зовнішніх сил (приклади).

Активна гнучкість обумовлена силою м’язів, які оточують суглоб, де відбувається рух з великою амплітудою (пояснити). Гнучкість і рухливість

(пояснити різницю термінів). Процес розвитку гнучкості умовно розділяють на три етапи:

- суглобова гімнастика;
- етап спеціалізованого розвитку рухливості у суглобах;
- етап підтримки рухливості на досягнутому рівні.

Основними засобами є махові і пружинні вправи. Останнім часом доведена ефективність використання статичних вправ і стретчінгу для розвитку гнучкості. Дуже важливо розвивати гнучкість гармонійно і симетрично! (пояснити). Всі фізичні якості взаємопов'язані. Тому можна говорити лише про переважний розвиток тої чи іншої якості. Переважний розвиток однієї фізичної якості, на шкоду іншим негативно позначається на підготовці спортсмена. Рухові якості прийнято розділяти на відносно самостійні групи (швидкісні, силові якості і т.д.).

Доцільно розрізняти також прості і складні рухові якості. До останніх відноситься, наприклад, спритність, влучність. Неодмінним компонентом деяких з них є психічні якості (наприклад, у влучності - якість окоміру). Як простій, так і складній руховій якості властива специфічність прояву (Наприклад: спритність баскетболіста не рівнозначна спритності гімнаста).

Рухові якості розвиваються в процесі фізичного виховання, поетапно. Спочатку розвиток однієї якості супроводжується зростанням інших якостей, які в даний момент спеціально не розвиваються. Надалі розвиток однієї якості може гальмувати розвиток інших. Віковий розвиток рухових якостей характеризується гетерохронністю. Це означає, що різні рухові якості досягають свого природного максимального розвитку у різному віці (швидкісні якості - в 13-15 років, силові - в 25-30 років).