Львівський державний університет фізичної культури

Кафедра хореографії та
мистецтвознавства

ОСНОВИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ 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 «31» серпня 2018 р.

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

.

Львів 2018

План

1. Загальна характеристика системи підготовки спортсменів.

1.1. Формування системи підготовки у спорті.

1.2. Основні напрямки вдосконалення системи спортивної підготовки.

2. Мета, завдання і зміст тренування спортсменів.

Рекомендована література
Базова

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
1. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
4.Аркаєв Л. Я. Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
5. Художественная гімнастика: Учебник для тренеров, преподавателей и студентов институтов физической культуры // Под общ. Ред. Профессора Л.А. Карпенко. – М. : Всероссийская Федерация художественной гимнастики, 2003. – 366 с.

Допоміжна:

1. Вайцеховская Е. Дисквалификация / Вайцеховская Е., Савченко М. // Спорт-экспресс. – 1997. – № 8. – С. 50-55.
2. Волков В. М. Избирательное применение средств восстановления / Волков В. М. – С.: Смядынь, 1994. – С.94-104.
3. Волков В. М. Спортивный отбор / Волков В. М., Филин В. П. – М.: ФиС, 1983. – 176 с.
4. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків / Волков Л. В. – К.: Вища школа, 1993. – 152 с.
5. Підручники і посібники з виду спорту обраної спеціалізації.
6. Родионов А. В. Психодиагностика спортивных спосібностей / Родионов А. В. – М.: ФиС, 1973. – 216 с.
7. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта / Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. – К.: Здоров'я, 1986. – 208 с.
8. Харре Д. Учение о тренировке (пер. с нем.) / Харре Д. – М.: ФиС, 1971. – 328 с.
9. Шустин Б. Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной тренировки / Шустин Б. Н. – М.: СААМ, 1995. – С.226-237.
10. Шустин Б. Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности / Шустин Б. Н. // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С.50-73.

1. Загальна характеристика системи підготовки спортсменів

Аналіз системи підготовки, який існував у Стародавній Греції, дозволяє констатувати, що їх досягнення у цій галузі були надзвичайні. Вони володіли теорією підготовки атлетів з самих різних питань. Проблеми підготовки до змагань охоплювали різноманітне коло питань, серед яких можна виділити:

- відбір до змагань талановитих спортсменів і організація їх багаторічного вдосконалення;
- раціональну побудову тренувальної підготовки протягом 10 місяців;
- цілеспрямовану підготовку до Олімпійських ігор;
- раціональне чергування навантажень у 4-денних тетродах (мікроцикл);
- техніко-тактичну підготовку у видах спорту;
- чітко сформовану систему фізичної підготовки;
- різноманітні допоміжні засоби тренування, що підвищують її ефективність (обтяження, мішки у боксі, гірі для стрибків тощо);
- засоби психологічної підготовки, стимуляції працездатності, відновлення);
- вдосконалення спортивного інвентарю;
- бажання побудувати процес підготовки спортсменів, спираючись на знання анатомії, фізіології та психології людини.

Все це наближено й до проблем сучасного спорту. Однак рівень наукових досягнень і цивілізації сучасного спорту дозволяє вирішувати їх на зовсім новому якісному рівні.

Сучасна система підготовки спортсменів почала формуватись у другій половині XIX сторіччя, у зв’язку з значним підвищенням популярності спорту. У багатьох країнах індустрія спорту досягла надзвичайно високого рівня.

Наприклад у США існує інститут, який займається лише проблемами гнучкості. Цей науковий інститут гнучкості розробляє спеціальні

тренувальні програми для профілактики травматизму найсильніших спортсменів країни.

Сучасна теорія підготовки спортсменів розвивається у відповідності з основними тенденціями розвитку спорту. Зрозуміло, що у кожному виді спорту ці тенденції мають свої особливості, однак загальні, притаманні для більшості видів спорту, можна окреслити як:

1. Зростання конкуренції на світовій арені.

2. Розширення географічного представництва, нових країн, які не культивували даний вид спорту.

3. Значне зростання обсягів і інтенсивності тренувальних навантажень (ця тенденція притаманна і сучасному хореографічному мистецтву. Приклади).

4. Постійне зростання кількості змагань і змагальних днів.

5. Вузька спеціалізація спортивної підготовки та всього тренувального процесу.

6. Вдосконалення техніки спортивних вправ.

7. Підвищення вимог до функціональної підготовки спортсменів.

8. Різке омолодження спорту, особливо у видах спорту зі складною координацією.

Виходячи з цього, основними напрямками вдосконалення системи спортивної підготовки можна вважати (В.М.Платонов, 1997):

1) раціоналізація обсягів та інтенсивності навантаження з метою збереження здоров’я спортсменів і профілактики травматизму (пояснити);

2) забезпечення відповідності системи тренування вимогам виду спорту (відповідність засобів, методів тренування, характеру активного відпочинку тощо);

3) максимальна орієнтація на індивідуальні задатки і властивості спортсмена (Ф.Доленко: «Невідповідна форма суглоба, своєчасно виявлена тренером, є підставою для того, щоби порекомендувати дитині інший вид спорту для занять». Гіпермобільність. Пояснити);

4) збільшення кількості стартів (змагальних днів) як засіб підвищення функціональних резервів організму;

5) збалансований режим відпочинку і навантажень, харчування, засобів відновлення та стимуляції працездатності (приклад Кругле Озеро – Олімпійська база збірної Росії зі спортивної гімнастики);

6) кліматичні, географічні та інші умови під час підготовки до змагань (приклад Л.Я.Аркаєва - індивідуальна підготовка на брусах, розминка без обмежень);

7) розширення нетрадиційних засобів підготовки (електростимуляція, стретчінг, методи розвитку фізичних якостей, методи розвантаження, східні системи і т.п.);

8) підготовка спортсменів на основі модельних характеристик (морфо-функціональних, фізичних і психічних якостей, рівня здоров'я). Притаманно це й хореографії.

Підставою для розробки системи спортивного тренування є закономірності формування адаптаційних механізмів різних функціональних систем організму спортсменів до навантаження.

2. Мета, завдання і зміст тренування спортсменів

Мета тренування спортсменів полягає у досягненні максимально можливого (індивідуально можливого) рівня підготовленості (фізичної, технічної, психічної, тактичної), обумовленої особливостями виду спорту, а також досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

Виходячи з мети, основними ***завданнями*** тренування, які вирішуються у процесі підготовки спортсменів є:

- засвоєння техніки вправ (модельна, сучасна, індивідуальна, компенсаторна техніка);

- забезпечення необхідного рівня розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей організму, які несуть основне навантаження у даному виді спорту;

- виховання моральних і вольових якостей;

- забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості;

- набуття необхідних теоретичних знань і практичного досвіду, які необхідні для успішної тренувальної і змагальної діяльності;

- комплексне використання і прояв у змагальній діяльності різних сторін підготовленості.

Засобами спортивного тренування слід вважати комплекс фізичних вправ, які використовують у процесі підготовки спортсменів. Вони умовно розподіляються на: загально підготовчі, спеціально підготовчі і змагальні.

До *загально підготовчих* відносяться вправи, які використовують для всебічного функціонального розвитку організму спортсменів. Вони можуть бути пов’язані з обраним видом спорту, так і знаходитись з ним у певному протиріччі (приклади).

До *спеціально підготовчих* вправ відносяться елементи змагальної діяльності, що наближені до неї за формою і структурою, а також за характером прояву визначених фізичних якостей. Хореографія належить до спеціально підготовчих вправ у видах спорту зі складною координацією, де важливо проявити культуру рухів.

Змагальні вправи – це вправи, які є предметом спортивної спеціалізації і відповідають правилам змагань.