

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БАРАНОВИЧСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТА (в схемах и таблицах)

**Практическое пособие для студентов специальности
1-01 02 02-06 Начальное образование. Физическая культура**

**Рекомендовано к печати редакционно-издательским
советом университета**

**Барановичи
РИО БарГУ
2014**

УДК 796(035.3)
ББК 75
Т33

С о с т а в и т е л ь

И. А. Ножко

Р е ц е н з е н т ы:

В. И. Козел, доцент кафедры педагогики,
кандидат педагогических наук БарГУ;

Т. С. Новаиш, старший преподаватель кафедры
теории и методики физической культуры БарГУ

Т33 **Теоретико-методологические аспекты спорта (в схемах и таблицах)** [Текст] : практ. пособие для студентов специальности 1-01 02 02-06 Начальное образование. Физическая культура / сост. И. А. Ножко. — Барановичи : РИО БарГУ, 2014. — 59, [5] с. — 65 экз. — ISBN 978-985-498-592-3.

Систематизированы и обобщены сведения по теории и методике спорта. Дидактический материал представлен в виде опорных схем и таблиц.

Адресуется студентам педагогических специальностей дневной формы получения образования, преподавателям физической культуры, тренерам.

УДК 796(035.3)
ББК 75

ISBN 978-985-498-592-3

© Составление. Ножко И. А., 2014
© БарГУ, 2014

ПРЕДИСЛОВИЕ

Спорт (англ. sport (сокращение, первоначально disport) игра, развлечение) — исторически сложившаяся человеческая деятельность, базирующаяся на соревнованиях и продуцирующая победителя, спортивные достижения.

Подготовка спортсмена представляет собой социально-педагогический процесс, предполагающий ведущую роль тренера как педагога. Эффективность многолетней спортивной подготовки зависит от соответствия применяемых средств, методов индивидуальным и функциональным возможностям спортсмена. Решить сложный и многообразный комплекс задач подготовки современного спортсмена под силу компетентным специалистам, имеющим глубокую теоретическую и методическую подготовленность по общепрофессиональной учебной дисциплине «Теория и методика физической культуры».

Цель издания — обеспечить овладение знаниями и навыками по разделу учебной программы «Теория и методика спорта», который является достаточно сложным для восприятия студентов. Материал логично структурирован в четыре раздела: «Спорт как многофункциональное социальное явление», «Характеристика системы спортивной подготовки», «Стороны спортивной тренировки», «Основы построения процесса спортивной подготовки». Содержание представлено в лаконичной форме в виде опорных схем и таблиц.

В практическом пособии систематизирован и обобщён опыт ведущих специалистов Беларуси и России в теории и методике спорта. В основу разработки положен учебный материал Б. А. Ашмарина, В. С. Кузнецова, Л. П. Матвеева, В. С. Овчарова, Г. С. Туманяна, А. Г. Фурманова, Ж. К. Холодова, К. Д. Чермита.

Пособие предназначено для студентов специальностей педагогического профиля направления «Физическая культура», предлагается в качестве дидактического материала при проведении практических занятий, а также при организации управляемой самостоятельной работы по дисциплинам «Теория и методика физической культуры», «Теория спорта», «Физическая культура».

И. А. Ножко

РАЗДЕЛ 1

СПОРТ КАК МНОГОГРАННОЕ СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ

Схема 1.1. Спорт в системе социальных явлений

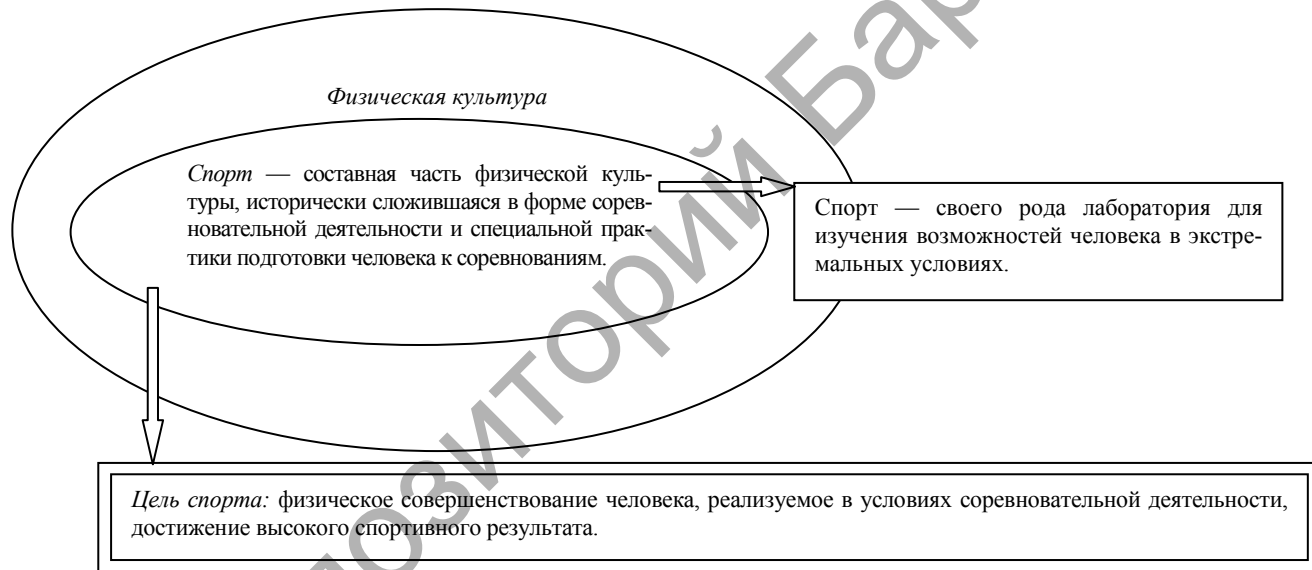
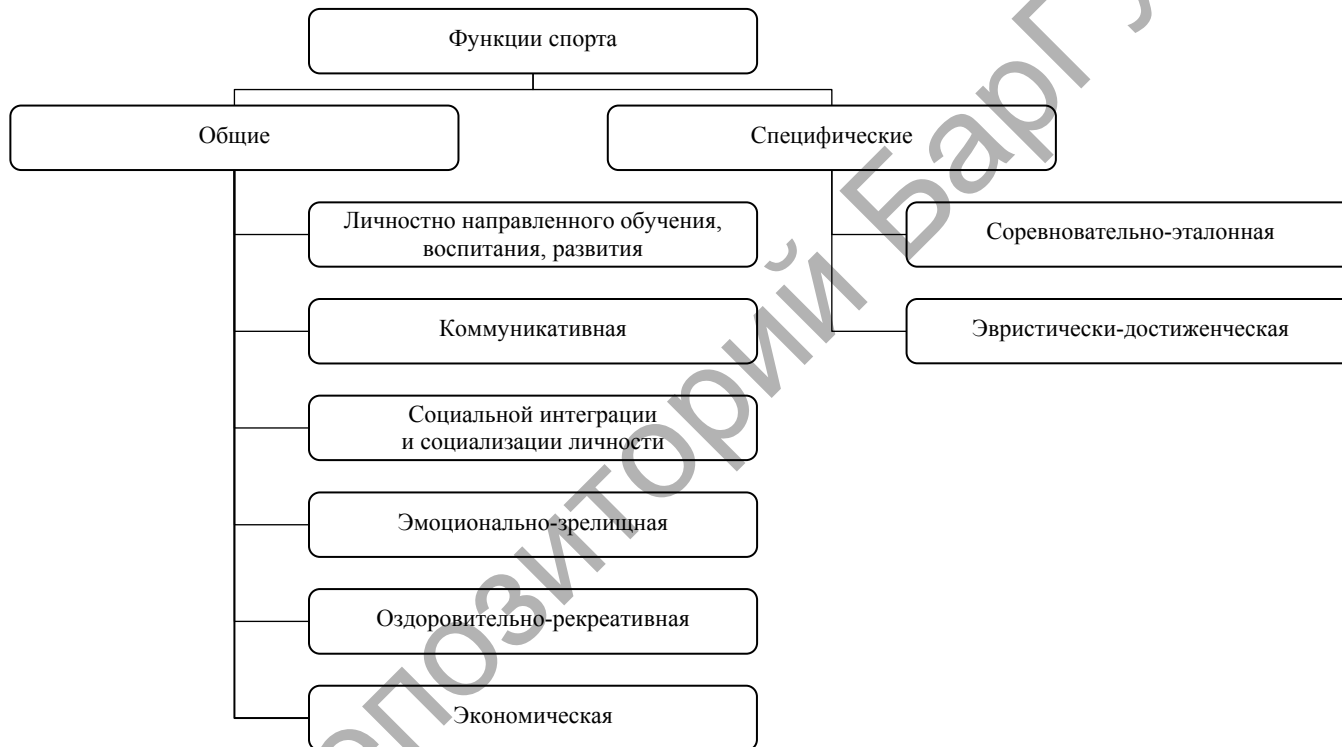


Схема 1.2. Общие и специфические функции спорта



Т а б л и ц а 1.1 — Классификация видов спорта на основе особенностей предмета соревновательной деятельности и характера двигательной активности [1]

Номер группы	Объединяющий признак	Отдельные виды спорта
1-я	Виды спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность спортсменов с предельным проявлением физических и психических качеств	Гимнастика, плавание, тяжёлая атлетика, лёгкая атлетика, бокс и др.
2-я	Виды спорта, операционную основу которых составляют действия по управлению специальными техническими средствами передвижения	Гонки «Формула 1», парусный спорт, велоспорт, мотокросс, картинг и др.
3-я	Виды спорта, двигательная активность в которых жёстко лимитирована условиями поражения цели из специального оружия	Дартс, стрельба из лука, пулевая стрельба, стендовая стрельба, бильярд и др.
4-я	Виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена	Авиамодельный, автомодельный и др.
5-я	Виды спорта, основное содержание которых определяется на соревнованиях характером абстрактно-логического обыгрывания соперника	Шашки, шахматы, покер и др.
6-я	Многоборья, составленные из спортивных дисциплин, входящих в различные группы видов спорта	Современное пятиборье, биатлон, семиборье и др.

Схема 1.3. Основные направления спортивного движения

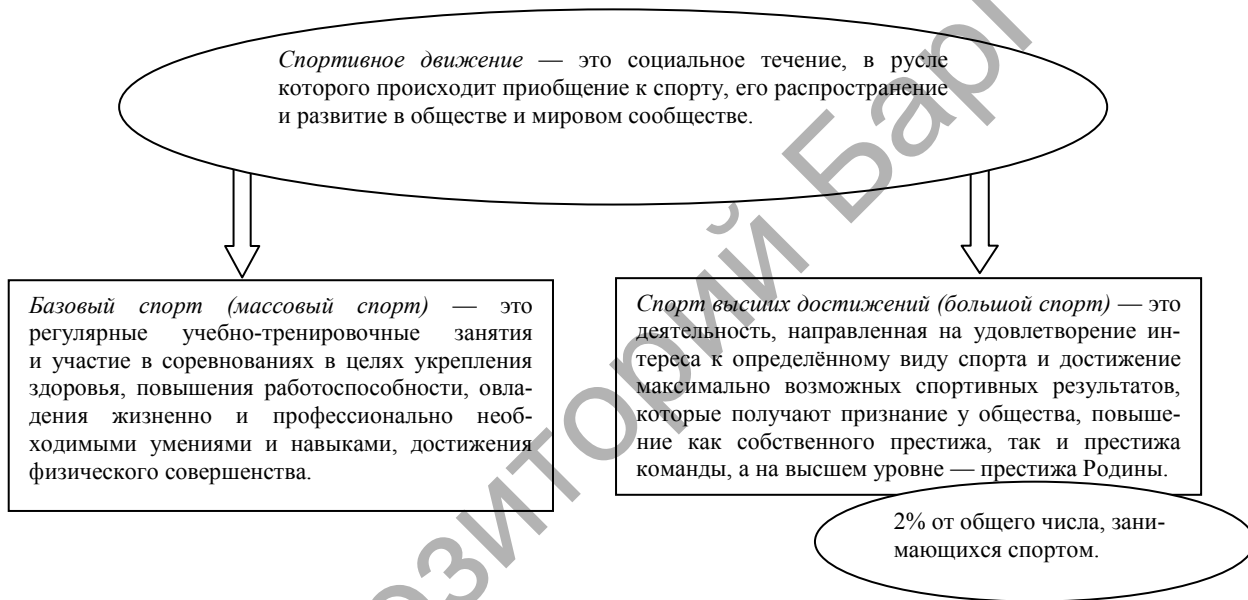


Схема 1.4. Структура социальной практики спорта

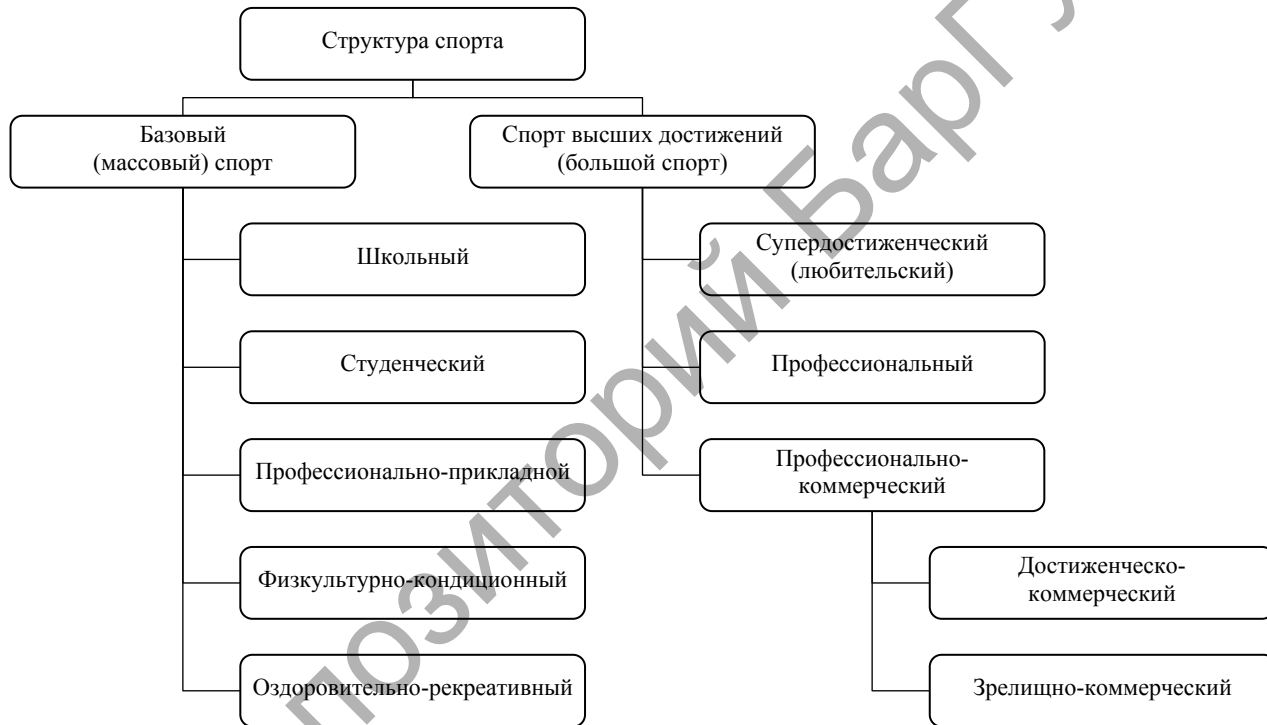


Схема 1.5. Нормативно-правовые документы, регулирующие государственную политику Республики Беларусь в области физической культуры и спорта

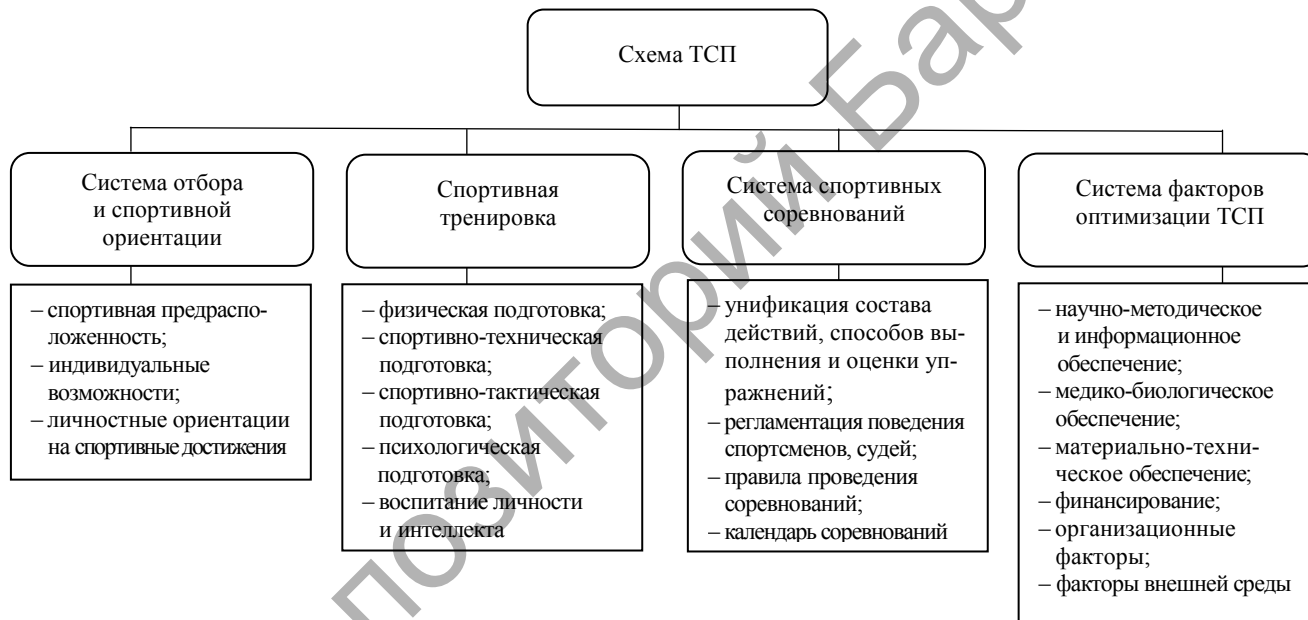


Т а б л и ц а 1.2 — Основные направления государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта

Нормативные правовые документы	Задачи государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта
Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011—2015 гг.	Совершенствование системы физического воспитания и образования населения, формирование осознанной потребности населения в здоровом образе жизни
	Активизация физкультурно-спортивного движения в стране, особенно среди детей и молодёжи, привлечение к занятиям физической культурой и спортом не менее 20% населения к 2016 г.
	Формирование широких и доступных возможностей использования объектов спортивной инфраструктуры
	Повышение результативности участия спортсменов в Олимпийских играх и других международных соревнованиях
	Развитие физической культуры и спорта на основе более широкой пропаганды их ценностей, выполнение на более качественном уровне минимального социального стандарта в данной области, стимулирование развития спортивно-оздоровительной инфраструктуры и модернизация её материально-технической базы, в первую очередь в учреждениях образования по месту жительства и в микрорайонах жилой застройки
Государственная программа социально-экономического развития Республики Беларусь на 2011—2015 гг.	Государственная политика в области спорта направлена на дальнейшее формирование системы стимулов, обеспечивающих высокую степень заинтересованности людей в занятии и спортом, укрепление физического здоровья населения, повышение имиджа страны в мировом спортивном сообществе
	Обеспечение подготовки и переподготовки соответствующего количества специалистов, внедрение новых форм и методов физического воспитания населения и проведения спортивно-массовых мероприятий, что позволит привлечь к регулярным занятиям физкультурой и спортом детей, молодёжь и работников трудовых коллективов. Особое внимание должно быть уделено обеспечению доступности этих занятий для малообеспеченных категорий
	Улучшение качества работы специализированных учебно-спортивных учреждений по подготовке спортивного резерва. Для завоевания белорусскими спортсменами лидерства на мировой спортивной арене будут обеспечены использование передовых технологий в спортивной подготовке, сбалансированность тренировочных, соревновательных нагрузок и отдыха, специальных восстановительных средств, специализированного питания. Это позволит повысить конкурентоспособность белорусского спорта

РАЗДЕЛ 2 ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Схема 2.1. Структурно-функциональная схема ТСП спортсмена



Примечание. Здесь и далее ТСП — тренировочно-соревновательная подготовка.

Схема 2.2. Факторы, определяющие эффективность системы подготовки спортсмена



Схема 2.3. Характеристика спортивных достижений

Спортивное достижение — показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах (показателях времени, расстояния, массы, баллах, очках и др.)

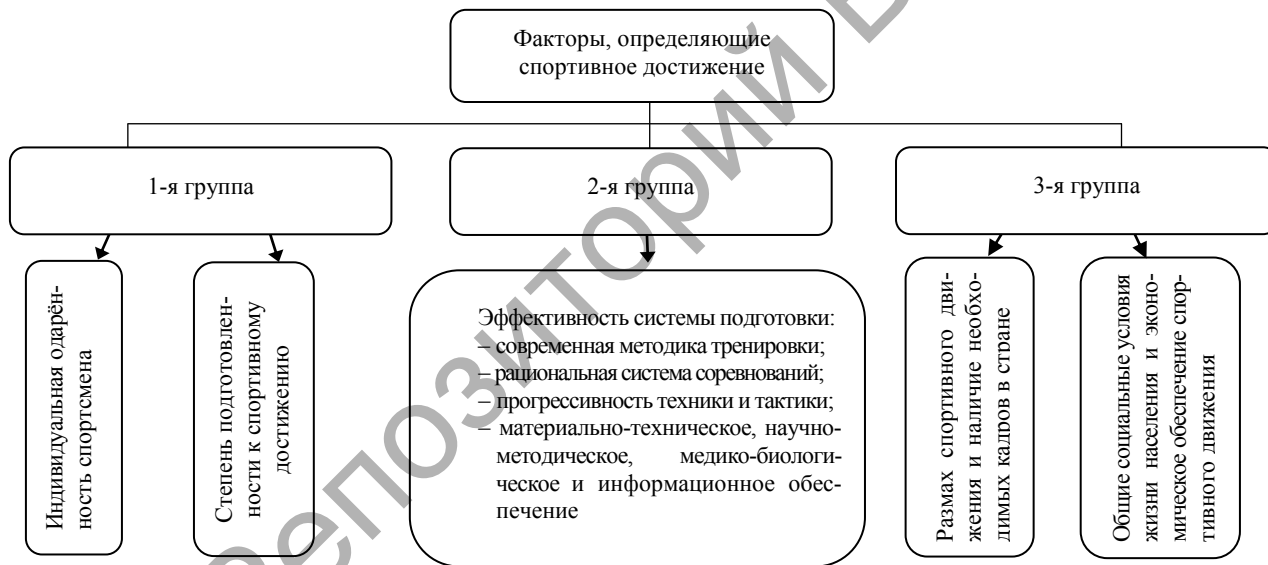
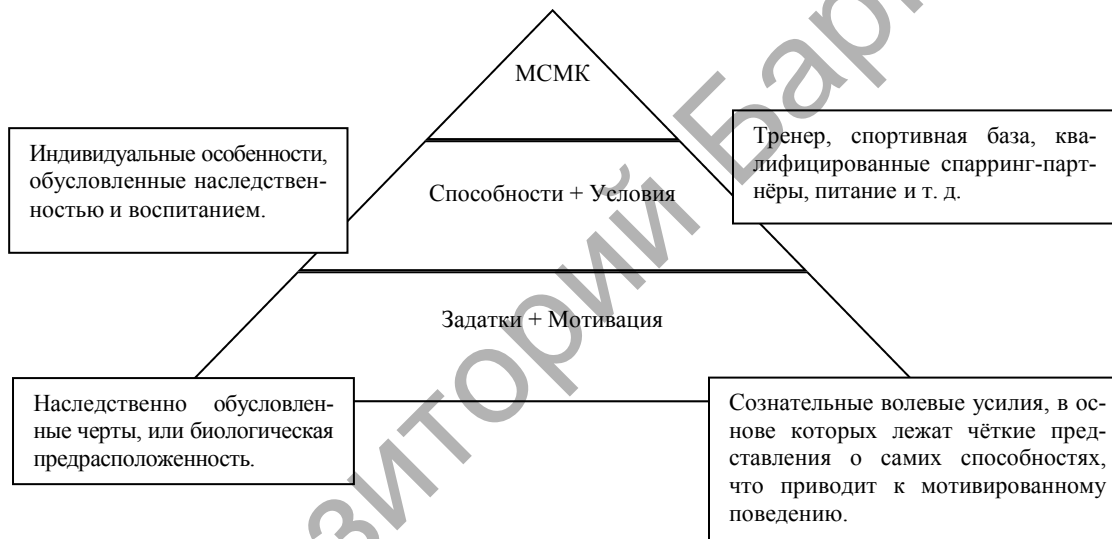
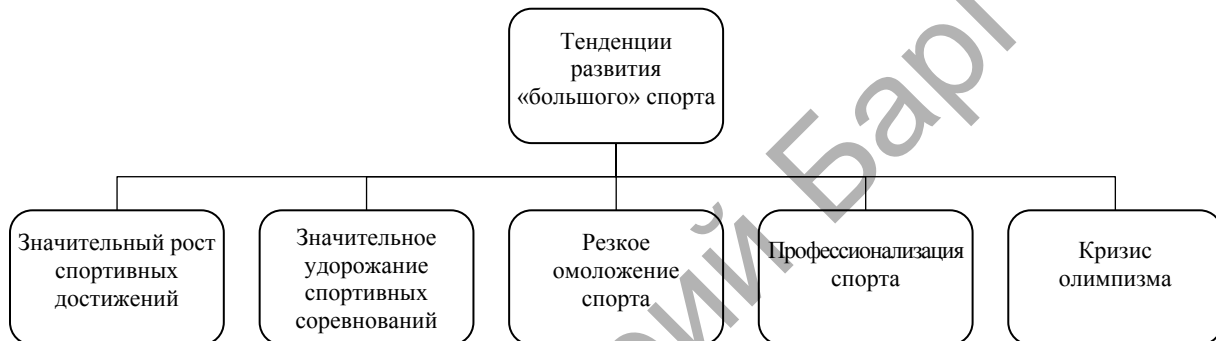


Схема 2.4. Факторы, определяющие возможность воспитания МСМК (по Г. С. Туманяну, 1984 г.)



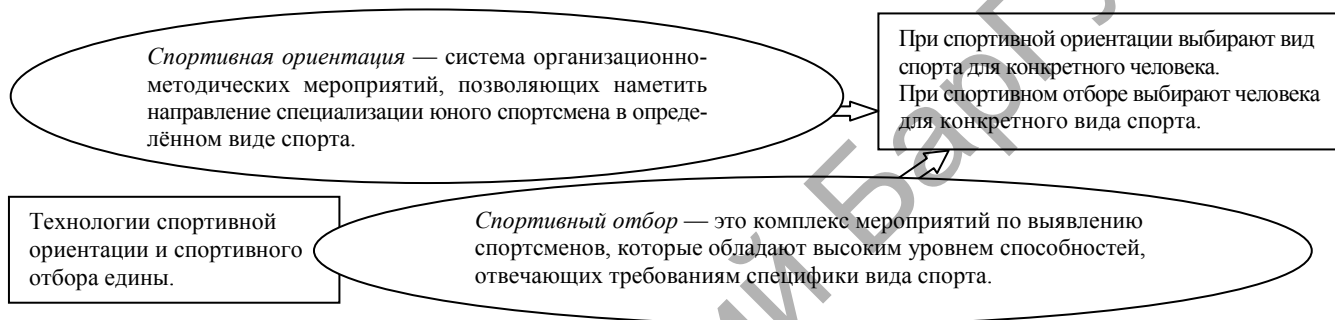
Примечание. МСМК — мастер спорта международного класса.

Схема 2.5. Тенденции развития спорта высших достижений («большого» спорта)



Репозиторий БарГУ

Схема 2.6. Спортивная ориентация и спортивный отбор



Т а б л и ц а 2.1 — Методы спортивного отбора

Группа методов	Направленность метода
Педагогические (двигательные тесты)	Позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства спортсменов
Медико-биологические	Выявляют морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья
Психологические	Определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой
Социологические	Позволяют получить данные о спортивных интересах, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям

Т а б л и ц а 2.2 — Комплекс двигательных тестов, которые целесообразно применять на начальных этапах спортивного отбора [6]

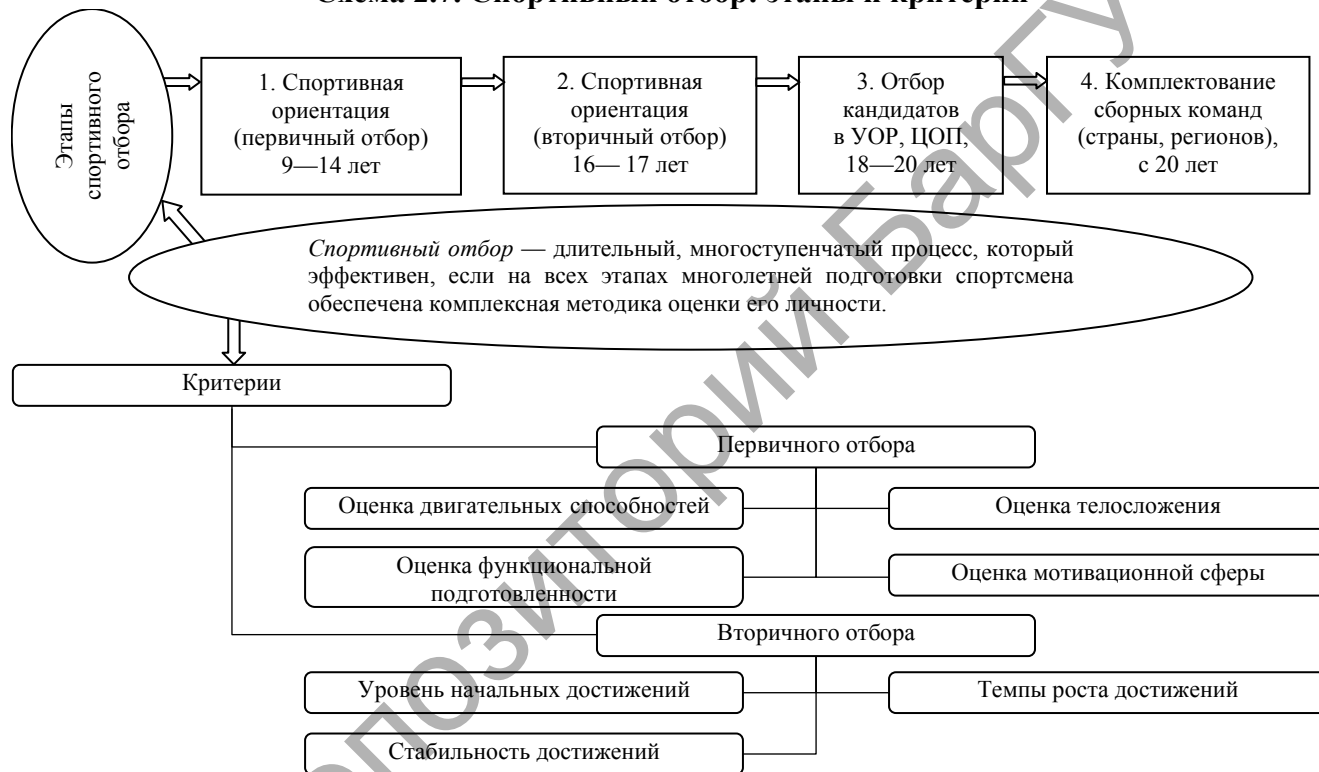
Вид спорта	Бег на 30 м	Непрерывный бег 5 мин	Бег на месте 10 с	Челночный бег 3×10 м	Прыжок в длину с места	Прыжок вверх с места	Подтягивание в висе	Бросок набивного мяча
Баскетбол	++	++	++	++	++	++	—	++
Биатлон	++	++	++	+	++	++	++	++
Бокс	++	++	++	++	++	+	++	++
Борьба вольная, дзюдо	+	++	—	++	++	++	++	++
Волейбол	++	++	++	++	++	++	—	++
Велоспорт	++	++	++	++	++	++	+	++
Водное поло	++	++	—	++	++	++	+	++
Гандбол	++	++	++	++	++	++	+	++
Гимнастика спортивная	++	—	+	+	++	++	++	++
Гимнастика художественная	++	+	—	++	+	+	++	++
Гребля академическая	+	++	+	++	+	++	+	++
Конькобежный спорт	++	++	++	++	++	++	+	++

Окончание табл. 2.2

Вид спорта	Бег на 30 м	Непрерывный бег 5 мин	Бег на месте 10 с	Челночный бег 3×10 м	Прыжок в длину с места	Прыжок вверх с места	Подтягивание в висе	Бросок набивного мяча
Лёгкая атлетика: средние и длинные дистанции	++	++	+	+	++	++	++	++
Лёгкая атлетика: спринт	++	++	++	+	++	++	++	++
Лёгкая атлетика: метания	++	+	+	++	++	++	++	++
Лёгкая атлетика: прыжки	++	++	++	—	++	++	++	++
Лыжный спорт	++	++	+	++	++	++	++	++
Плавание	++	++	—	+	++	++	++	++
Футбол	++	++	++	++	++	++	+	+
Хоккей с шайбой	++	++	—	++	++	++	++	++

Примечание. «++» — тестирование обязательно; «+» — тестирование не обязательно; «—» — тестирование не проводится.

Схема 2.7. Спортивный отбор: этапы и критерии



Примечание. УОР — училище олимпийского резерва, ЦОП — центр олимпийской подготовки.

Схема 2.8. Спортивная тренировка: понятие, цель, задачи

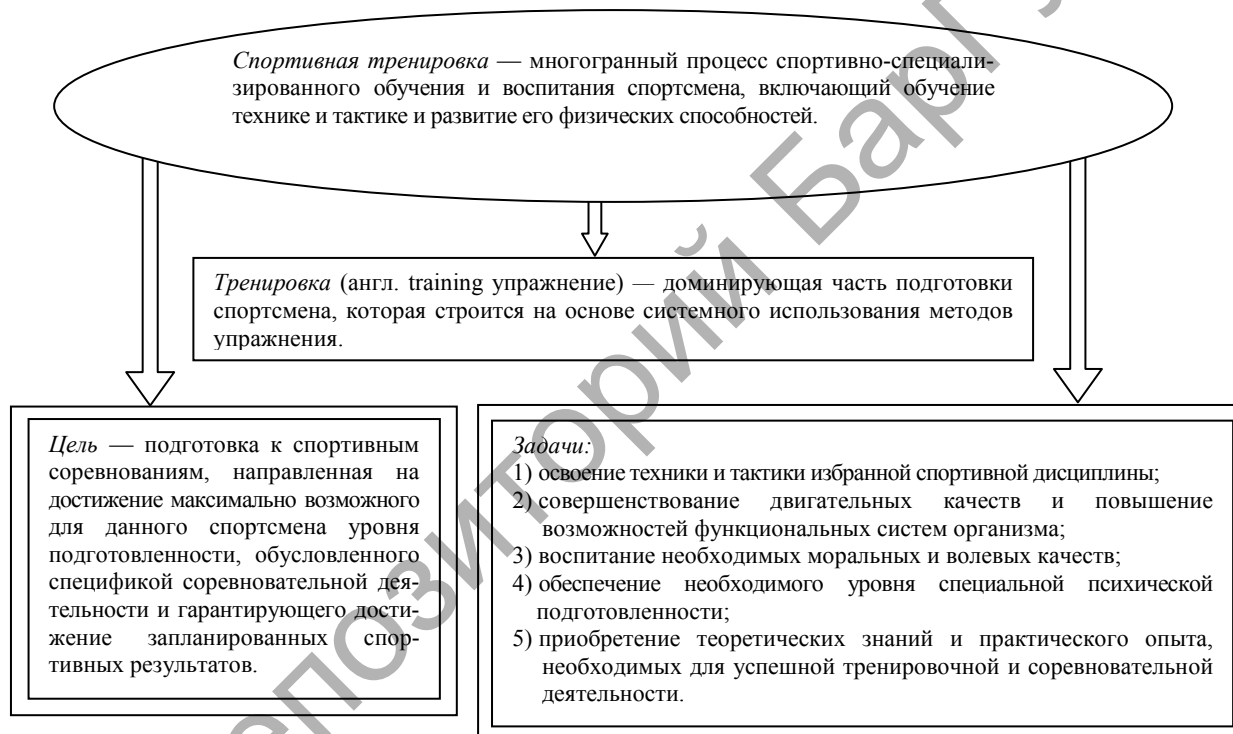


Схема 2.9. Эффекты и состояния, являющиеся следствием спортивной тренировки



Примечание. БТЭ — ближайший тренировочный эффект, СТЭ — следовой тренировочный эффект, КТЭ — кумулятивный тренировочный эффект.

Схема 2.10. Общепедагогические методы спортивной тренировки



Схема 2.11. Специфические методы и средства спортивной тренировки

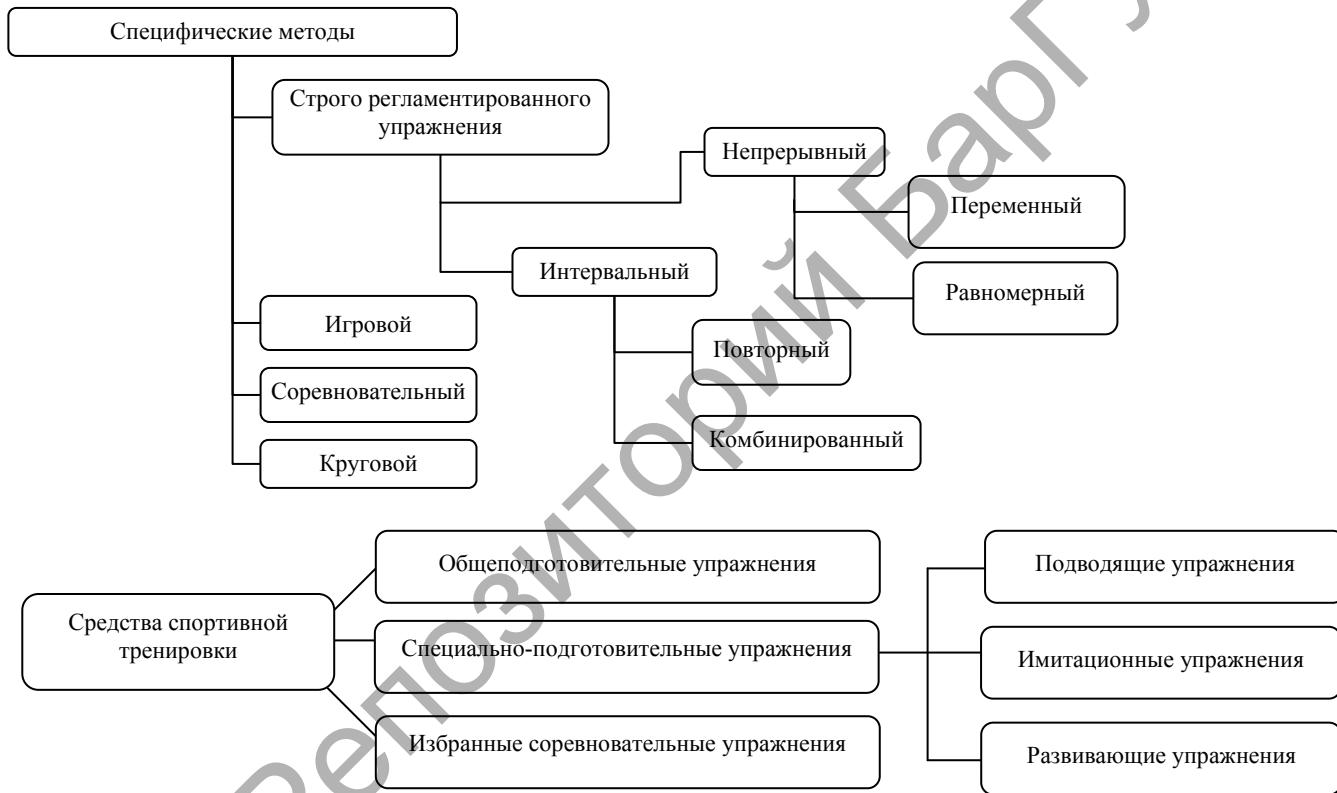


Схема 2.12. Принципы спортивной тренировки

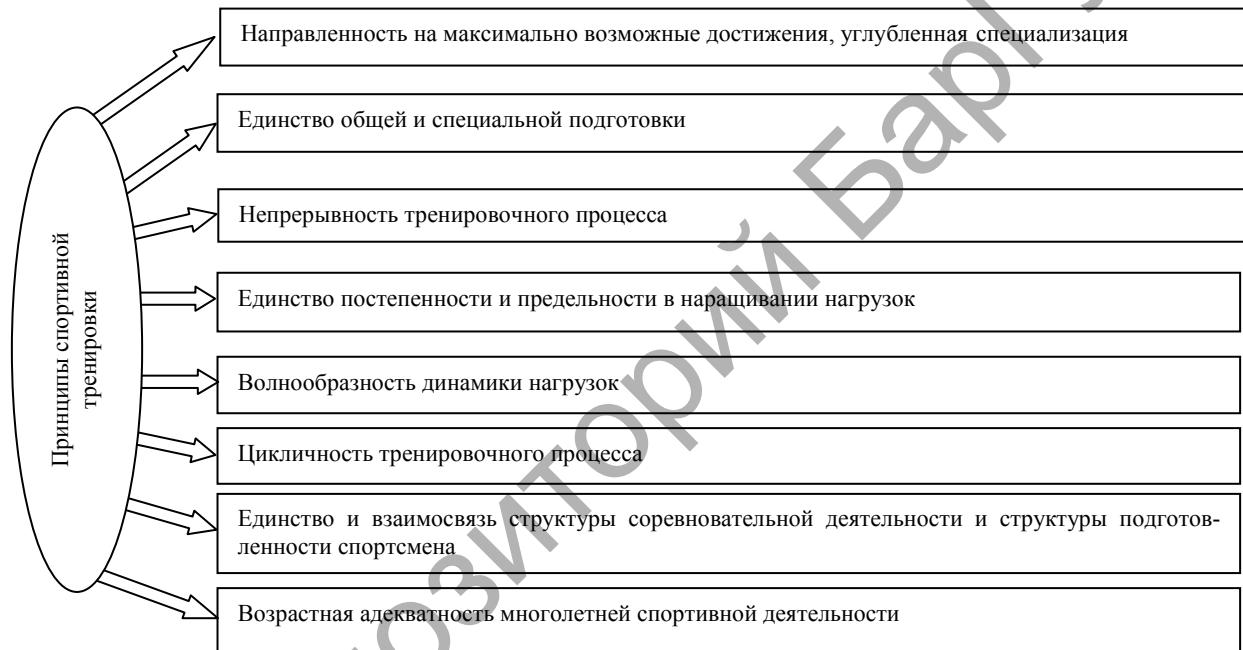


Схема 2.13. Спортивное соревнование и цели его проведения

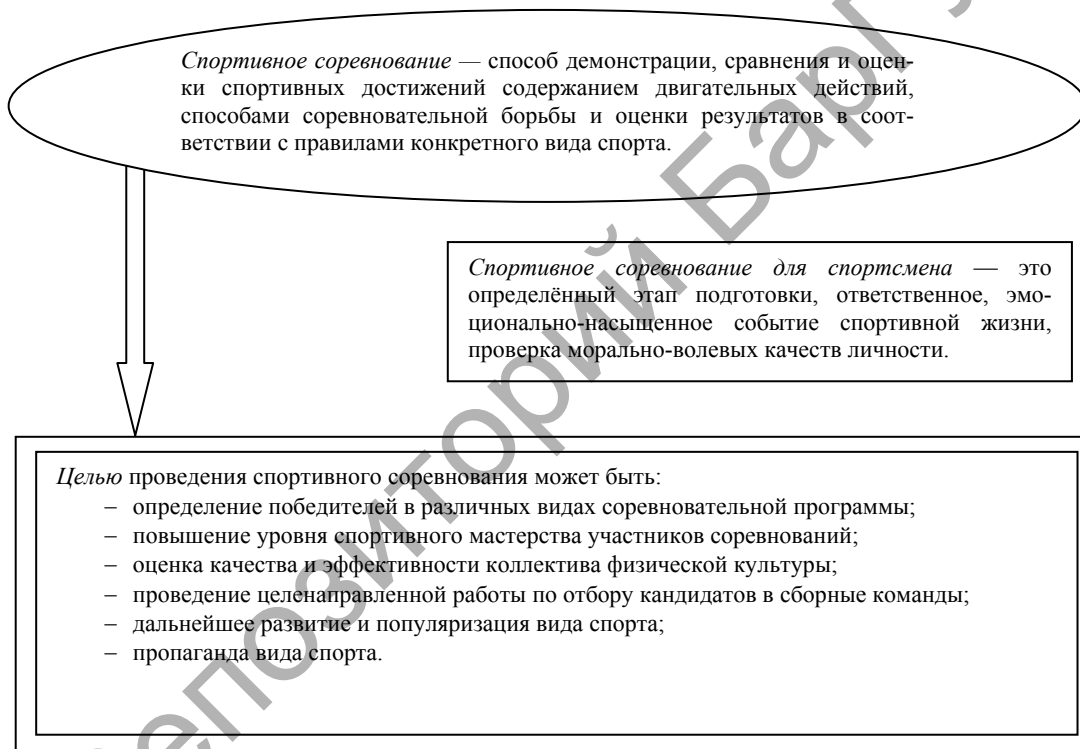
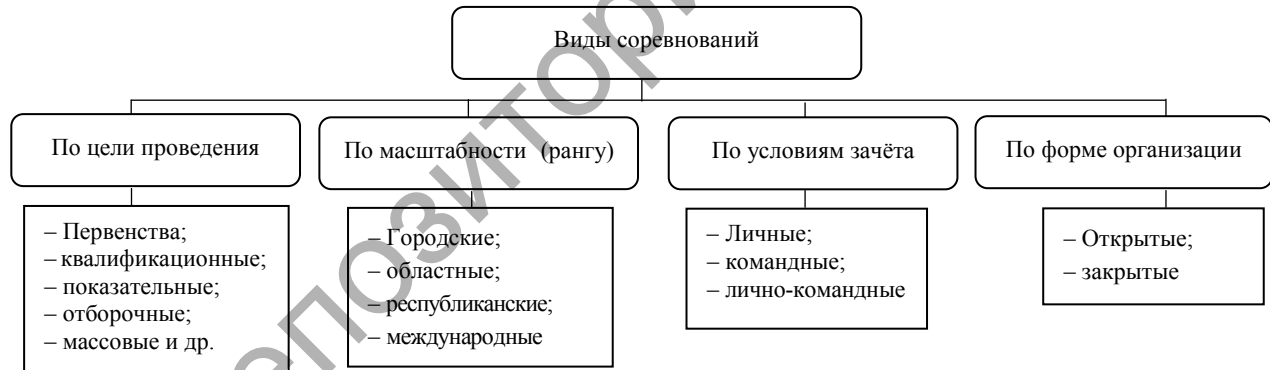
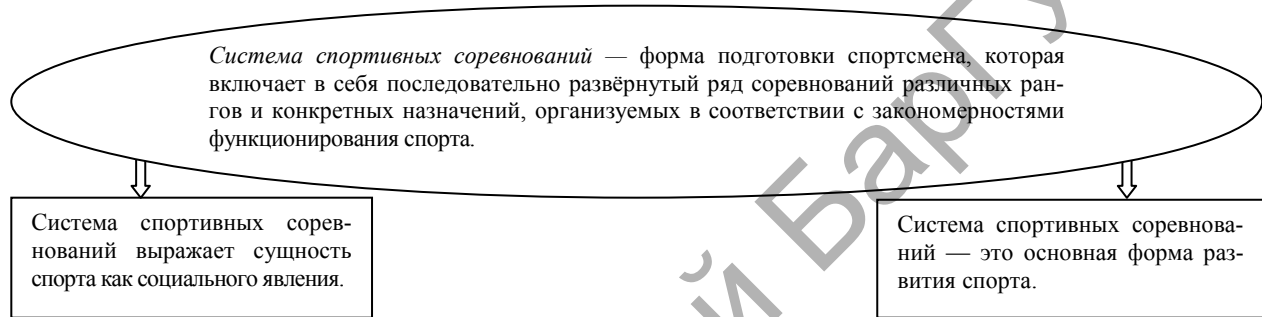


Схема 2.14. Система спортивных соревнований



Т а б л и ц а 2.3 — Способы проведения спортивных соревнований

Способ	Общая характеристика	Преимущества	Недостатки
Прямой	Последовательное или одновременное выполнение соревновательного упражнения всеми участниками на одной спортивной арене	При электронной фиксации результата (плавание, лыжные гонки и др.) объективно определяется победитель соревнований	В отдельных видах спорта (гимнастика, фигурное катание и др.) субъективное судейство
Круговой	Последовательные встречи каждого участника (команды) со всеми остальными	Объективно определяется победитель соревнований и место каждой команды	Для проведения соревнований требуется много времени и (нередко) дополнительные финансовые затраты
С выбыванием («олимпийский»)	Выбывание участника (команды) из соревнования после одного или нескольких поражений	Возможность проводить соревнования при большом количестве участников	Содержит элемент случайности. Не определяет места всех участников. Большинство спортсменов (команд) участвуют только в 1—2 встречах.
Смешанный	Применяется в двух вариантах: 1) в начале соревнования проводятся по системе с выбыванием, а затем по круговой системе; 2) в начале соревнования проводятся по круговой системе, а затем системе с выбыванием	В оптимальные сроки позволяет объективно определить победителя, а также возможность проводить соревнования при большом количестве участников	Содержит некоторый элемент случайности

Схема 2.15. Этапы организации и проведения соревнований



Схема 2.16. Пример положения (регламента) о проведении спортивного соревнования

<i>«Согласовано»</i>	<i>«Утверждено»</i>
Должность руководителя	Должность руководителя
подпись _____ Ф.И.О.	подпись _____ Ф.И.О.
_____ 20__ г.	_____ 20__ г.
Положение о _____ по _____ среди _____	
<small>название соревнований, организация вид спорта участники</small>	
<ol style="list-style-type: none">1. Цель и задачи соревнований.2. Руководство проведением соревнований.3. Сроки и место проведения соревнований.4. Участники соревнований.5. Программа соревнований.6. Условия проведения соревнований.7. Порядок определения победителей соревнований.8. Награждение победителей соревнований.9. Сроки и условия представления заявок.10. Условия финансирования.11. Порядок подачи протестов и их рассмотрения.	

Положение (регламент) — главный документ, регламентирующий проведение соревнований, который определяет не только сущность, содержание и порядок соревновательной деятельности, но и регламентирует отношения между организаторами, судьями и участниками.

ВАЖНО! При разработке положения рекомендуется руководствоваться «Примерным Положением о проведении спортивного соревнования», утверждённым Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 29 декабря 2004 г. № 12.

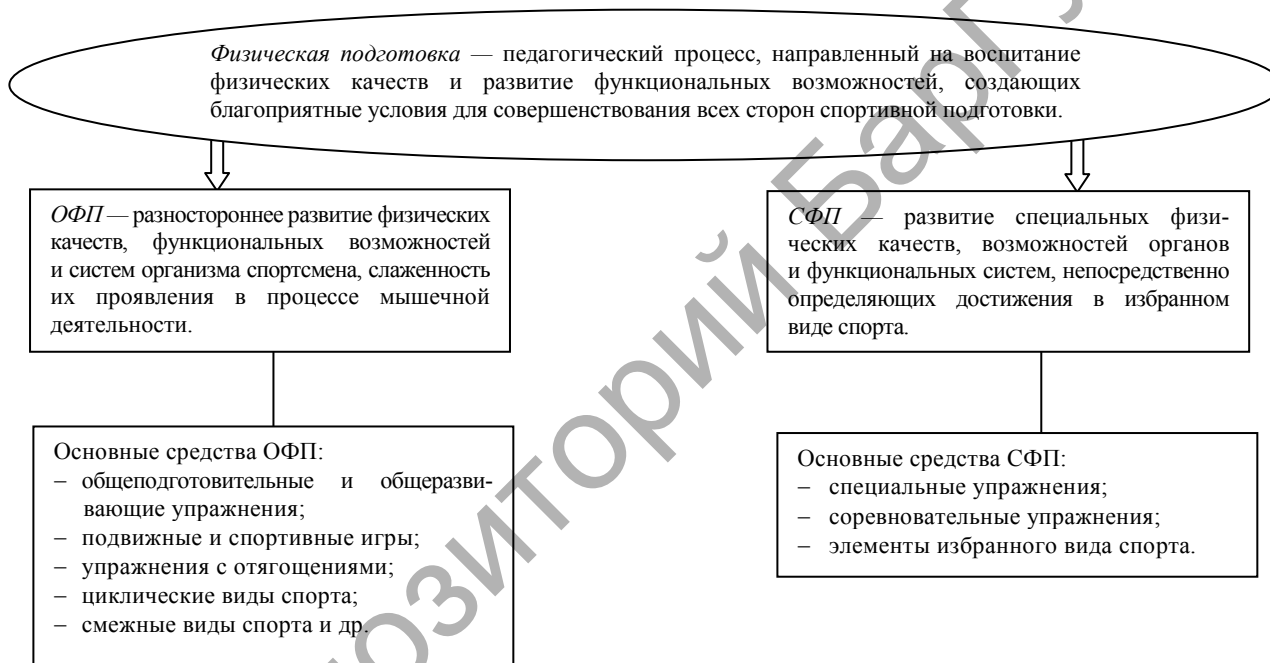
РАЗДЕЛ 3

ОСНОВНЫЕ СТОРОНЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Схема 3.1. Основные стороны (виды) спортивной тренировки



Схема 3.2. Общая характеристика физической подготовки спортсмена



Примечание. ОФП — общая физическая подготовка, СФП — специальная физическая подготовка.

Схема 3.3. Общая характеристика технической подготовки спортсмена

Техническая подготовка — это педагогический процесс, направленный на овладение специфическими для каждого вида спорта двигательными действиями.

Техническая подготовленность — степень освоения спортсменом системы движений (техники), соответствующей особенностям данного вида спорта направленной на достижение высокого спортивного результата.

Базовые движения — движения и действия, составляющие основу технической оснащённости данного вида спорта, без которых невозможно эффективное ведение соревновательной борьбы с соблюдением существующих правил.

Спортивная техника

Требования к спортивной технике:

- эффективность;
- результативность;
- стабильность;
- экономичность;
- минимальная информативность для соперника.

Дополнительные движения — второстепенные движения и действия, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями [2].

Схема 3.4. Состав ошибок, возникающих в процессе технической подготовки

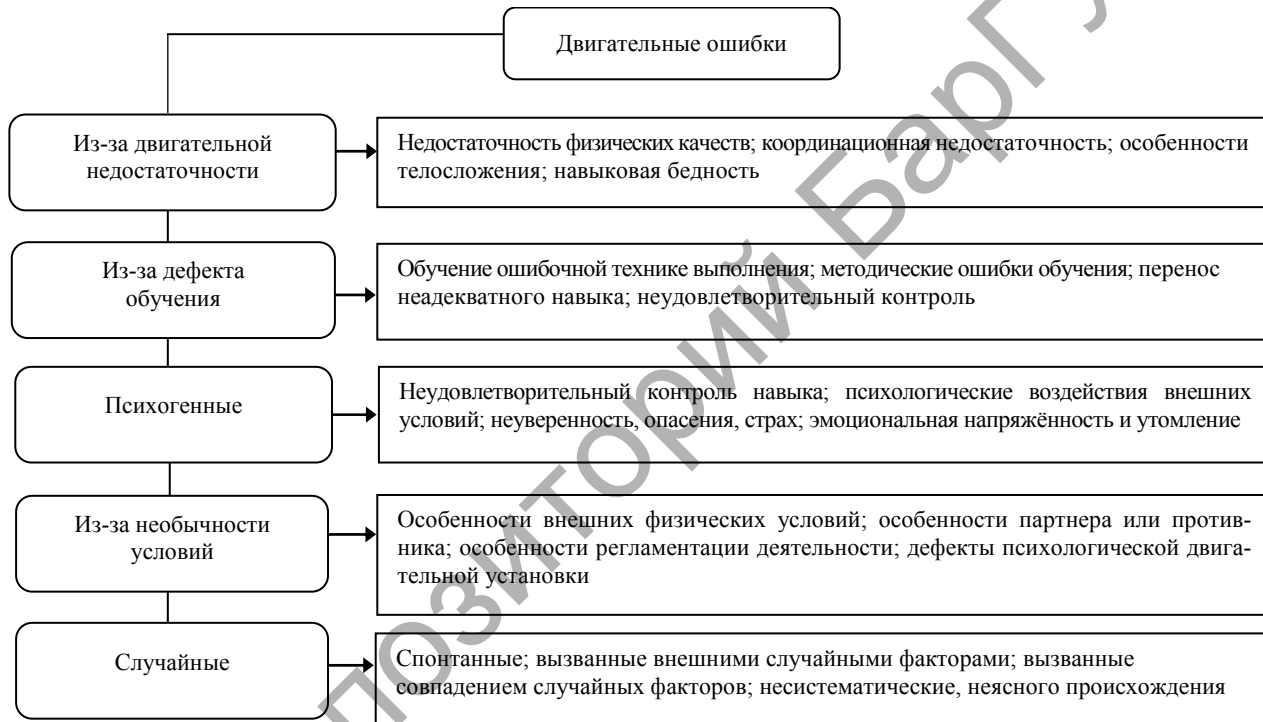


Схема 3.5 Спортивная тактика



Тактическая подготовленность — умение спортсмена грамотно построить ход борьбы с учётом особенностей вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий ([3], с изм.)

Схема 3.6. Общая характеристика тактической подготовки спортсмена



Схема 3.7. Общая характеристика психологической подготовки спортсмена

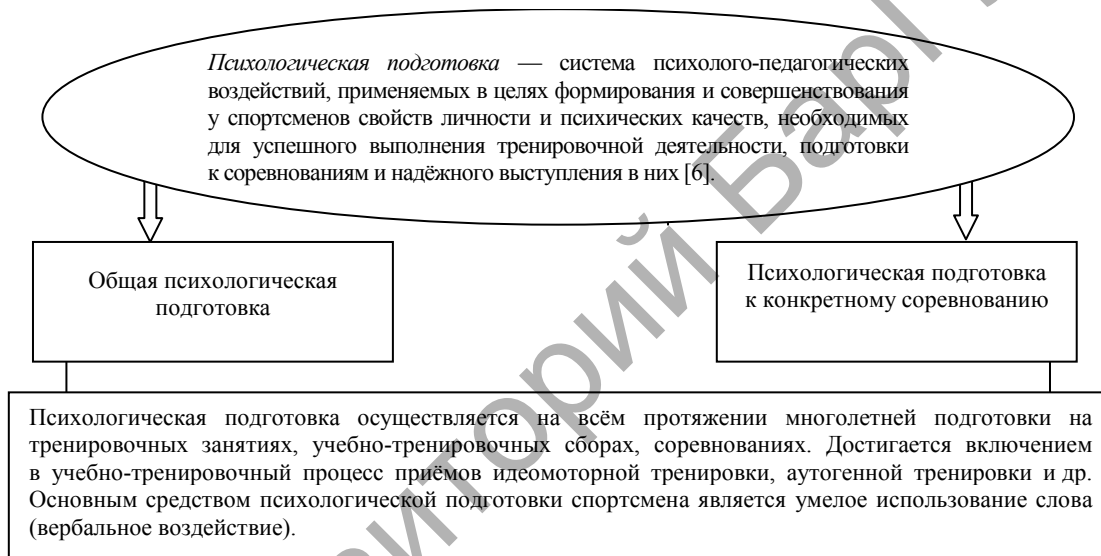


Схема 3.8. Общая классификация средств и методов психической подготовки спортсмена (по А. В. Родионову, 1995)

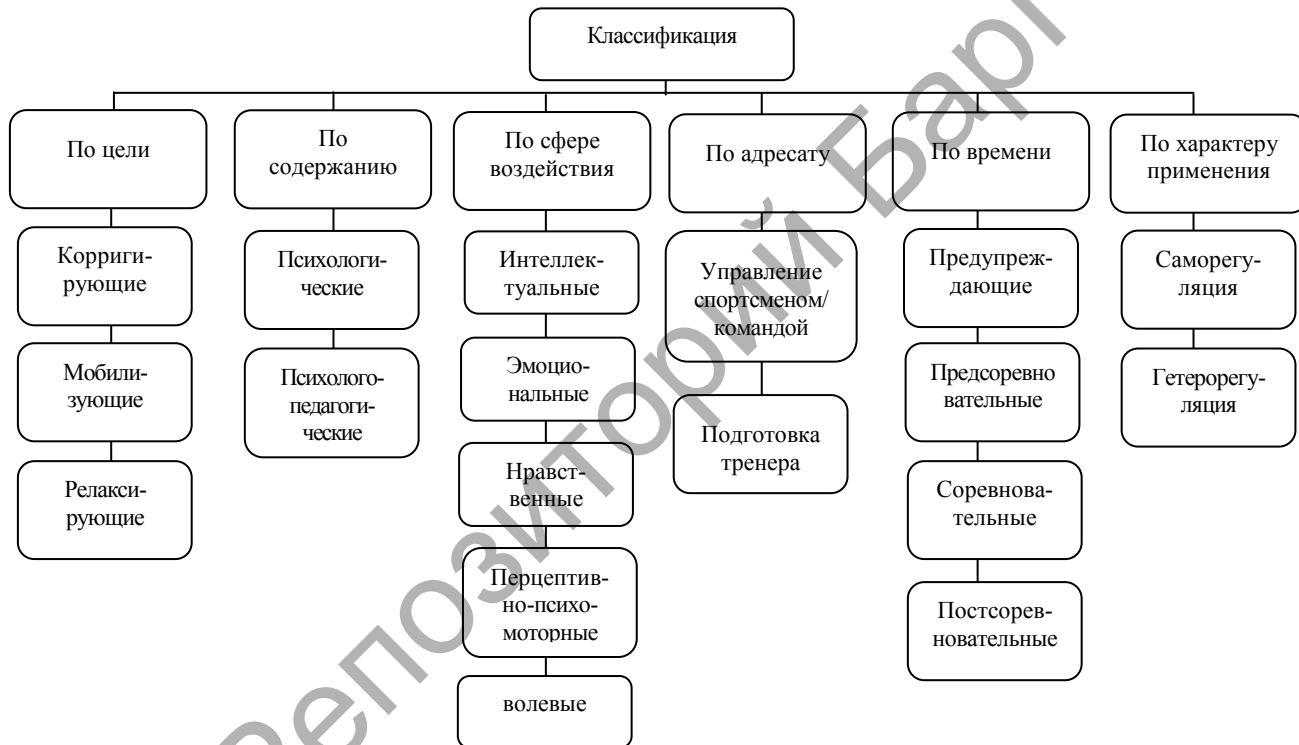


Схема 3.9. Общая характеристика теоретической и интегральной подготовки спортсмена

Теоретическая подготовка — педагогический процесс, направленный на усвоение спортсменом знаний в области теории и методики спортивной тренировки, содержания и закономерностей спортивной подготовки.

Теоретическая подготовка включает знания смежных наук:

- анатомии;
- физиологии;
- психологии;
- спортивной медицины;
- биохимии;
- биомеханики и др.

Интегральная подготовка — интегрирование всех сторон (теоретической, физической, психологической, технической и тактической) подготовленности в соревновательной деятельности.

Схема 3.10. Общая характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок



Схема 3.11. Классификация показателей нагрузки

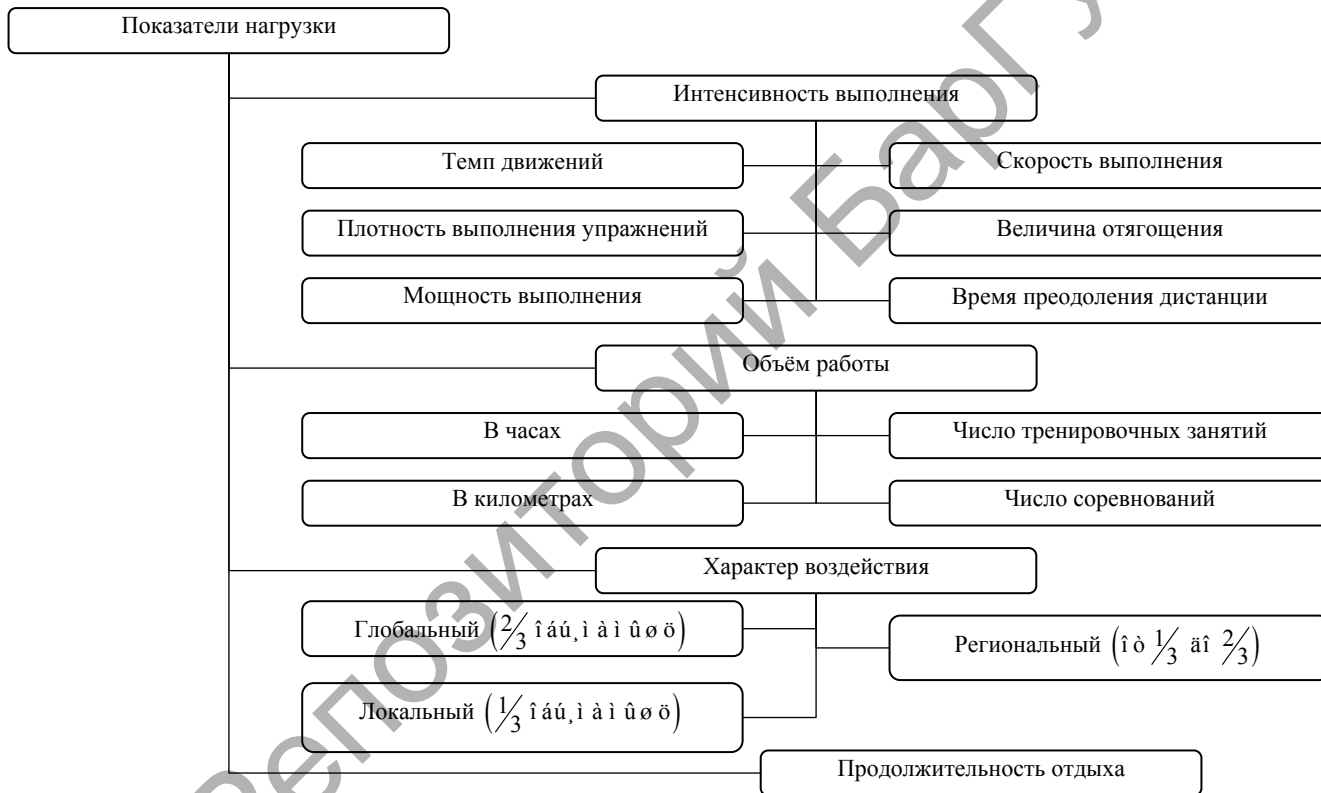
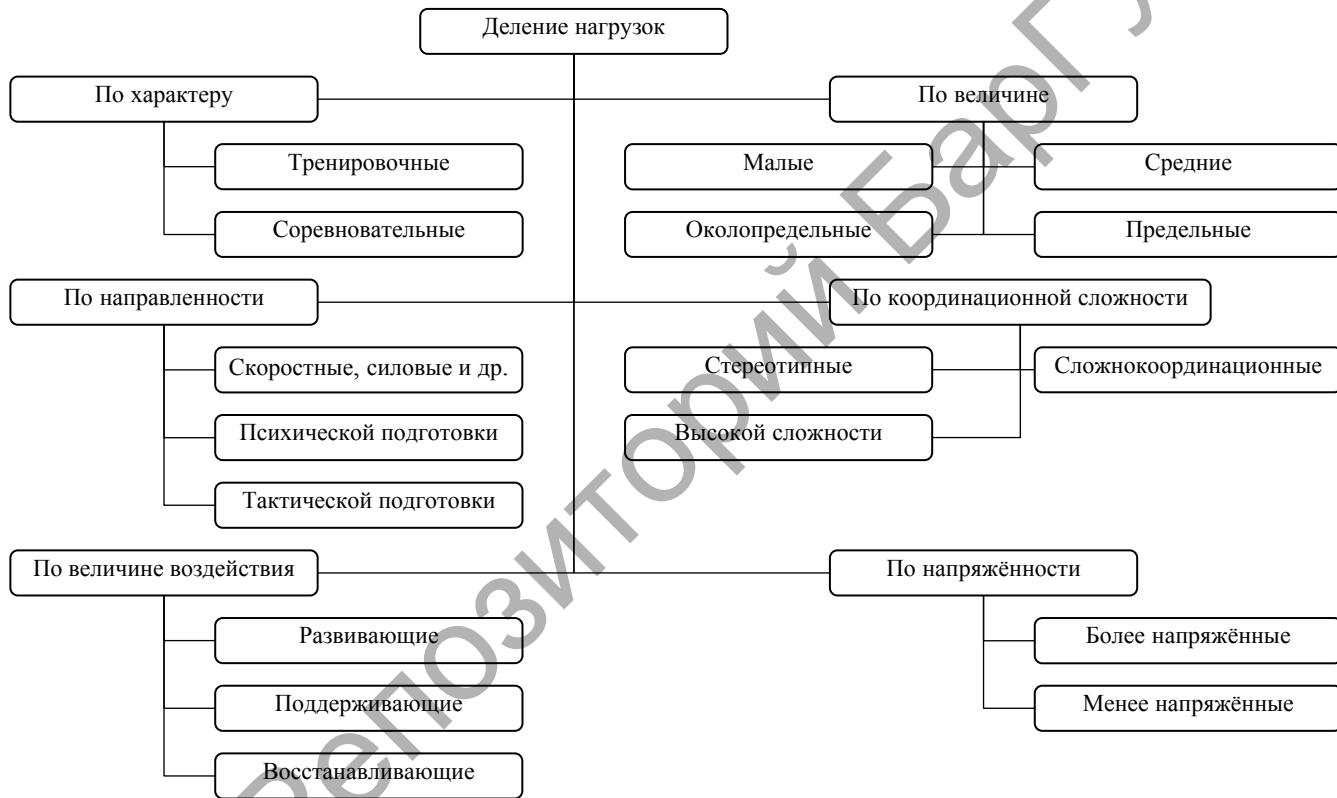


Схема 3.12. Классификация нагрузок по различным признакам

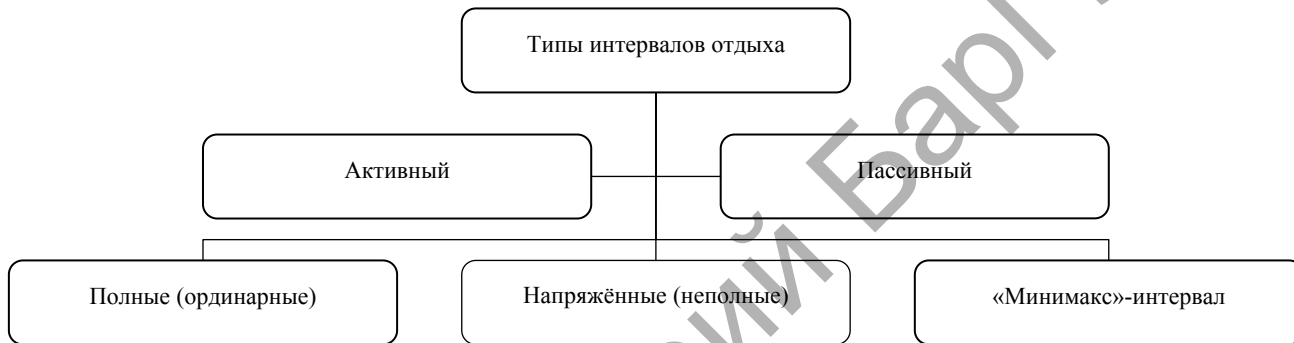


Т а б л и ц а 3.1 — Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок по зонам интенсивности

Зона интенсивности	Потребление кислорода, в % от МПК	ЧСС во время нагрузки	Энергообеспечение (субстраты)	Эффективное время работы	Метод тренировки
Аэробно-восстановительная	40—70	140 + 10	Жиры (более 50%), гликоген, глюкоза крови	Исходя из задач тренировки	Строго регламентированного упражнения
Аэробно-развивающая	60—90	170 + 10	Жиры, гликоген, глюкоза крови	До 3,0—4,0 ч	Непрерывного упражнения и интервального экстенсивного упражнения
Смешанная аэробно-анаэробная	70—90	180 + 10	Жиры, гликоген, глюкоза крови	0,5—2,0 ч	Непрерывного и интервального экстенсивного упражнения
Анаэробно-гликолитическая	75—100	Свыше 180	Гликоген	10,0—2,0 мин	Интервального интенсивного упражнения
Аэробно-алактатная	Минимальное	Не информативна	Креатин фосфат, АТФ, гликоген	10,0—15,0 с.	Интервального экстенсивного упражнения

Примечание. МПК — максимальное потребление кислорода, ЧСС — частота сердечных сокращений

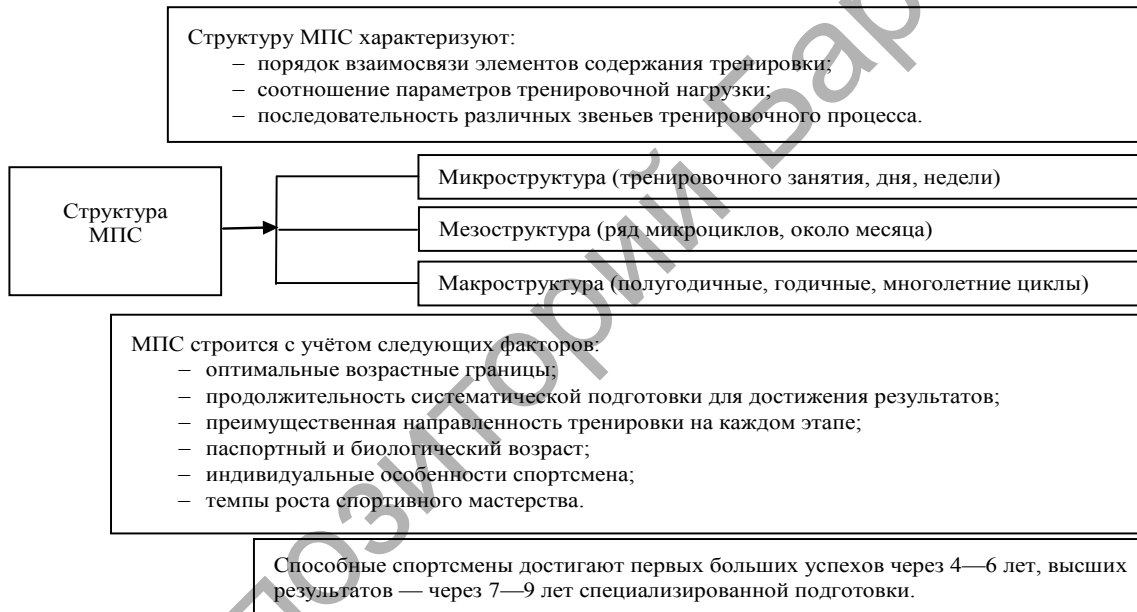
Схема 3.13. Классификация интервалов отдыха



Репозиторий БарГУ

РАЗДЕЛ 4 ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Схема 4.1. Общая характеристика МПС



Примечание. Здесь и далее МПС — многолетняя подготовка спортсмена.

Т а б л и ц а 4.1 — Примерная структура МПС*

Этапы МПС	Стадии МПС	Годы занятий	Группы обучения в спортивной школе
Предварительная подготовка	Базовая подготовка	1—3	Группа начальной подготовки
Начальная специализация		4—5	Учебно-тренировочная группа 1—2-й год обучения
Углубленная специализация	Максимальной реализации индивидуальных возможностей	6—7	Учебно-тренировочная группа 3—5-й год обучения
Спортивное совершенствование		8—10	Группа спортивного совершенствования
Высшие достижения		От 4 до 12 лет	—
Сохранение достижений	Спортивное долголетие	—	—
Поддержание тренированности		—	—

Примечание. * Стадии и этапы не имеют строго фиксированных возрастных границ.

Т а б л и ц а 4.2 — Преимущественная направленность тренировки на каждом этапе МПС

МПС	Преимущественная направленность тренировки на этапе
Этап предварительной подготовки	<ol style="list-style-type: none"> 1) укрепление здоровья и улучшение физического развития; 2) овладение основами техники выполнения физических упражнений; 3) приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта; 4) привитие интереса к занятиям спортом; 5) воспитание морально-волевых качеств; 6) определение вида спорта для последующих занятий
Этап начальной специализации	<ol style="list-style-type: none"> 1) достижение всесторонней физической подготовленности; 2) овладение основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений; 3) развитие основных физических качеств; 4) приобретение соревновательного опыта; 5) определение спортивных задатков и способностей (спортивная специализация); 6) уточнение спортивной специализации
Этап углубленной специализации	<ol style="list-style-type: none"> 1) совершенствование техники избранного вида спорта; 2) повышение уровня подготовленности; 3) развитие специальных физических качеств; 4) накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта; 5) совершенствование волевых качеств
Этап спортивного совершенствования	<ol style="list-style-type: none"> 1) совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств; 2) повышение тактической подготовленности; 3) освоение должных тренировочных нагрузок; 4) достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в данной специализации; 5) совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности

Т а б л и ц а 4.3 — Примерные возрастные границы этапов МПС [6]

Вид спорта	Этап предварительной подготовки	Этап начальной спортивной специализации	Этап углубленной специализации в избранном виде спорта	Этап спортивного совершенствования
Гимнастика спортивная	7—9 (м.)	10—11	12—13	14 и старше
	6—8 (д.)	9—10	11—12	13 и старше
Плавание	7—9	10—11	12—13	14 и старше
Баскетбол	8—10	11—12	13—15	16 и старше
Футбол	8—10	11—12	13—15	16 и старше
Волейбол	9—10	12—13	14—16	17 и старше
Лёгкая атлетика	9	12—13	14—15	16 и старше
Лыжные гонки	9	12—13	14—15	16 и старше
Хоккей с шайбой	9	12—13	14—16	17 и старше
Бокс/борьба	10—12	13—14	15—16	17 и старше
Велоспорт	10—12	13—14	15—16	17 и старше
Гребля	10—12	13—14	15—16	17 и старше
Стрельба пулевая	10—12	13—14	15—16	17 и старше
Современное пятиборье	10—12	13—14	15—16	17 и старше
Конный спорт	11—13	14—15	16—17	18 и старше
Тяжёлая атлетика	10—12	13—14	15—16	17 и старше
Фехтование	10—12	13—14	15—16	17 и старше

Примечание. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

Схема 4.2. Методические положения процесса МПС

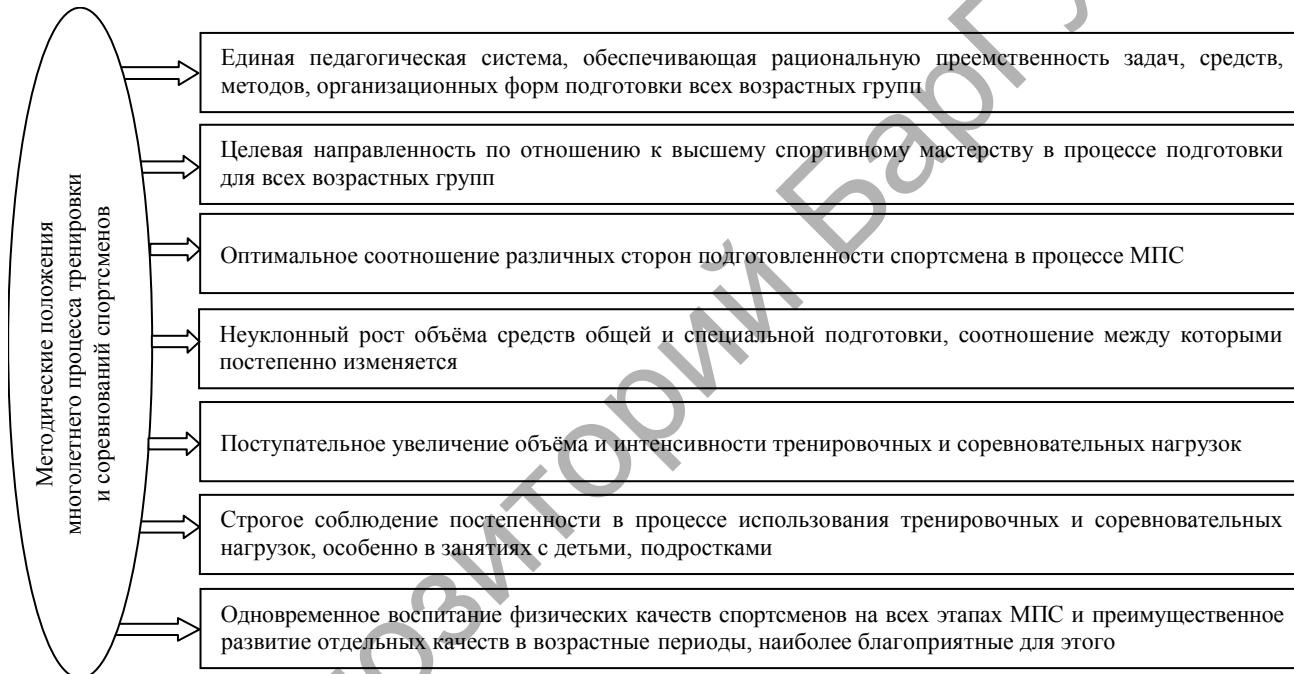
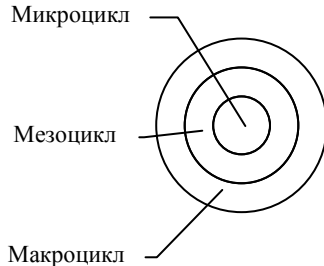


Схема 4.3. Циклы подготовки спортсменов



Микроцикл — малый цикл тренировки чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

Мезоцикл — средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Макроцикл — большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3—4 месяца), годового, многолетнего (например, четырёхгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Т а б л и ц а 4.4 — Закономерности, лежащие в основе циклов спортивной подготовки

Циклы спортивной подготовки	Основные закономерности
Микроцикл	Закономерности утомления и восстановления физической работоспособности
Мезоцикл	Эффект «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта
Макроцикл	Закономерности развития спортивной формы

Схема 4.4 Общая характеристика малых тренировочных циклов (микроциклов)

Тренировочное занятие — целостное звено тренировочного процесса, имеющее трёхчастную структуру (разминка, основная и заключительная части).

Основа микроциклов — отдельное тренировочное занятие.

Факторы, влияющие на продолжительность микроцикла:

- содержание, число тренировочных занятий и величина нагрузок;
- общий режим жизни спортсмена;
- место микроциклов в общей системе подготовки; динамика процессов утомления/восстановления, индивидуальные особенности реагирования на нагрузку и биометрические факторы.

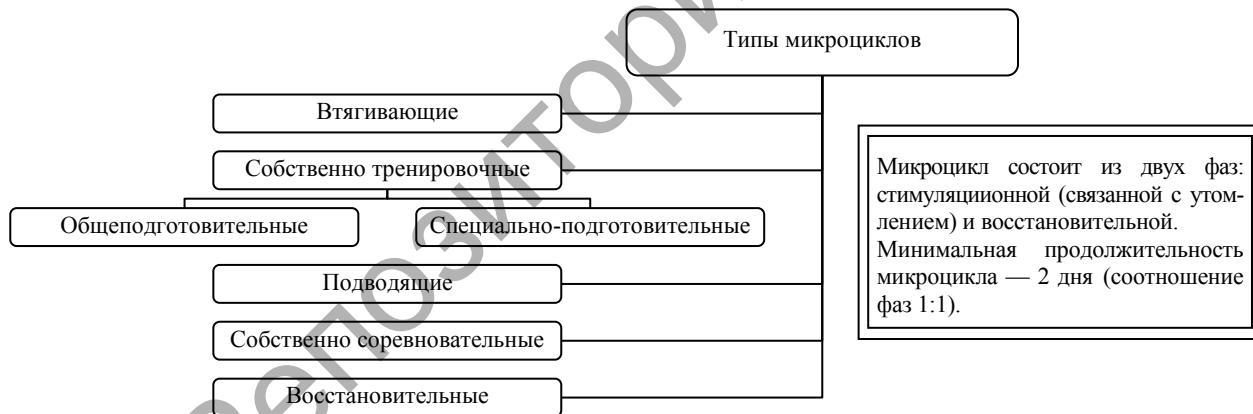


Схема 4.5. Общая характеристика средних тренировочных циклов (мезоциклов)

Внешние признаки мезоцикла:

- повторное воспроизведение ряда микроциклов;
- смена одной направленности микроциклов другими;
- окончание мезоцикла восстановительным микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

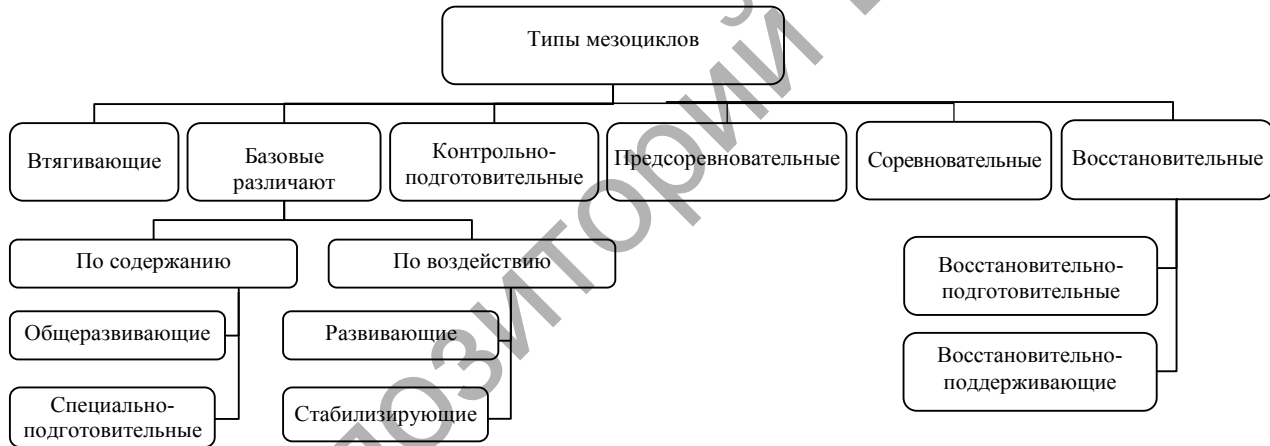


Схема 4.6. Периоды тренировки как последовательные стадии процесса управления спортивной формой

В основе построения макроцикла (годового, полугодового) лежит закономерность фазового развития спортивной формы.



Т а б л и ц а 4.5 — Варианты построения годового цикла спортивной тренировки [2; 3]

Вариант одноциклового развития спортивной формы и соответствующие ему три периода тренировки																				
I				II				III												
Вариант двухциклового развития спортивной формы и соответствующие ему шесть периодов тренировки																				
I			II			III			I			II		III						
Вариант трёхциклового развития спортивной формы и соответствующие ему девять периодов тренировки																				
I		II		III		I		II		III		I		II		III				
Вариант двоекного цикла развития спортивной формы и соответствующие ему пять периодов тренировки																				
I				II				I				II				III				
Вариант строенного цикла развития спортивной формы и соответствующие ему семь периодов тренировки																				
I			II			I			II			I			II			III		
Месяц																				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12									

Примечание. Выбор сроков периодов тренировки существенно зависит от спортивного календаря и климатических условий.

Схема 4.7. Подготовительный период годичного цикла спортивной тренировки



Т а б л и ц а 4.6 — Характеристика этапов подготовительного периода

Этап	Характеристика этапа			
	цель тренировки	направленность тренировки	основные черты	структура
Общеподготовительный	Обеспечить приобретение спортивной формы гарантирующей достижение результатов соответствующих возможностям спортсмена в данном микроцикле	Создание, расширение и совершенствование предпосылок формирования спортивной формы: – повышение уровня функциональных возможностей; – разностороннее развитие физических способностей; – пополнение фонда двигательных умений и навыков.	Общезначительная физическая подготовка. Методы строго регламентированного упражнения и игровой	2 мезоцикла
Специально-подготовительный		Обеспечение становления спортивной формы. Обеспечение гармонического единства компонентов готовности к спортивным достижениям	Специально-физическая подготовка. Соревновательные методы тренировки	2-3 мезоцикла

Схема 4.8. Соревновательный период годичного цикла спортивной тренировки



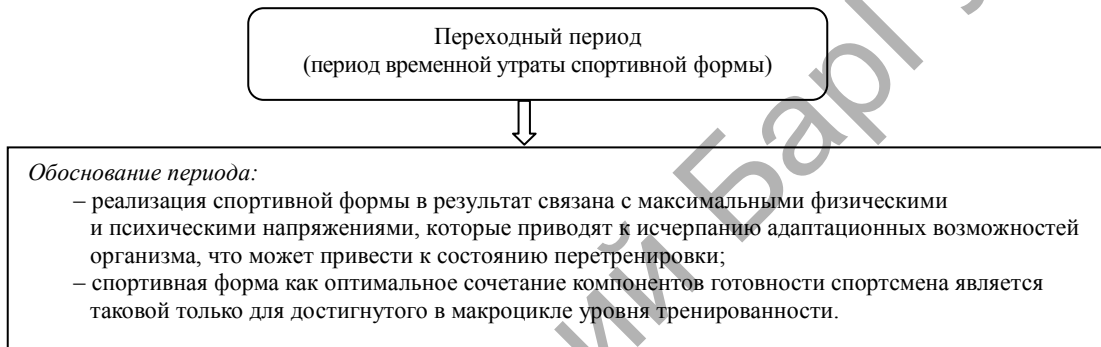
Т а б л и ц а 4.7 — Общая характеристика этапов соревновательного периода

Этап	Характеристика этапа		
	цель тренировки	задачи тренировки	структура
Этап ранних стартов	Сохранить спортивную форму в течение периода ответственных соревнований и реализовать её высокий для данного уровня тренированности спортивный результат	<ul style="list-style-type: none"> – повышение уровня подготовленности спортсмена; – совершенствование технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений; – выход в состояние спортивной формы 	4—6 микроциклов
Этап непосредственной подготовки к главному старту	Сохранить спортивную форму в течение периода ответственных соревнований и реализовать её высокий для данного уровня тренированности спортивный результат	<ul style="list-style-type: none"> – восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований; – дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков; – создание и поддержание высокой психической готовности за счёт регуляции и саморегуляции; – моделирование соревновательной деятельности; – обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности в целях трансформации её в максимально возможный спортивный результат 	2 мезоцикла (6—8 недель)

Т а б л и ц а 4.8 — Возможные варианты чередования мезоциклов соревновательного периода

Вариант — 4 мезоцикла					
Первый соревновательный	Второй соревновательный	Восстановительно-поддерживающий	Третий соревновательный	Восстановительно-поддерживающий	Четвёртый соревновательный
Вариант — 6 мезоциклов с 2 восстановительно-поддерживающими					
Первый соревновательный	Второй соревновательный	Восстановительно-поддерживающий	Третий соревновательный	Восстановительно-поддерживающий	Четвёртый соревновательный
Вариант — 6 мезоциклов с 1 восстановительно-поддерживающим					
Первый соревновательный	Второй соревновательный	Восстановительно-поддерживающий	Третий соревновательный	Предсоревновательный	Четвёртый соревновательный

Схема 4.9. Переходный период годового цикла спортивной тренировки



Т а б л и ц а 4.9 — Характеристика переходного периода

Переходный этап			
цель тренировки	задачи тренировки	содержание занятий	структура
Восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок	<ul style="list-style-type: none"> – предупредить перерастание КТЭ тренировок и соревнований в перетренировку; – обеспечить активный отдых. – сохранить достигнутый уровень тренированности; – подготовить спортсмена к очередному макроциклу 	Общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха (смена характера и условий деятельности); физическая реабилитация	2—3 мезоцикла (восстановительно-поддерживающих, восстановительно-подготовительных)

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТА

Термин	Определение
Вид спорта	Исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная её составляющая
Олимпийские игры	Крупнейшие комплексные спортивные соревнования современности, проходящие каждые четыре года
Олимпийское движение Беларуси	Составная часть международного олимпийского движения, целью которого являются пропаганда идей олимпизма, развитие спорта и укрепление международного сотрудничества
Паралимпийское движение Беларуси	Составная часть международного паралимпийского движения, целью которого является укрепление международного спортивного сотрудничества спортсменов-инвалидов
Подготовка спортсмена	Процесс целесообразности всей совокупности факторов (средств, методов, условий), позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям
Подготовленность спортсмена	Комплексное динамическое состояние спортсмена, являющееся следствием подготовки и характеризующееся совокупностью физических, психических качеств, необходимых для успеха в спорте
Спорт	Социально-культурная деятельность, осуществляемая в форме соревнований и подготовки к участию в соревнованиях
Спорт в узком понимании	Собственно соревновательная деятельность, специфической формой которой является система соревнований, исторически сложившаяся в области физической культуры как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей

Продолжение табл.

Термин	Определение
Спорт в широком понимании	Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности
Спортивная деятельность	Специфическая двигательная активность человека, осуществляемая, как правило, в условиях официальных соревнований на пределе психических и физических сил человека, конечной целью которой является установление общественно значимых и личных результатов
Спортивная подготовка	Многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям
Спортивное движение	Социальное течение, в русле которого происходит приобщение к спорту, его развитие и распространение
Спортивное достижение	Социальная оценка величины спортивного результата спортсмена с учётом конкретных условий его получения
Спортивное соревнование	Различные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные мероприятия, участники которых в ходе неантагонистического соперничества в строго регламентированных условиях борются за первенство, достижение определённого результата
Спортивные мероприятия	Спортивные соревнования и подготовка к ним
Спортивная тренировка	Основная форма подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению высших результатов

Окончание табл.

Термин	Определение
Спортивный отбор	Комплекс мероприятия по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта
Спортивный результат	Количественный или качественный уровень показателей в спорте
Спортсмен	Физическое лицо, систематически занимающееся избранным видом (видами) спорта, принимающее участие в спортивных соревнованиях
Структура	Относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон, отдельных звеньев), закономерное отношение друг с другом и общая последовательность
Тактическая подготовленность	Умение использовать разнообразные технические приёмы со способами их выполнения, выбором тактики и её форм

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. *Матвеев, Л. П.* Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. — М. : Физкультура и спорт, 1997. — 280 с.
2. *Платонов, В. Н.* Подготовка высококвалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. — М. : Физкультура и спорт, 1986. — 286 с.
3. *Платонов, В. Н.* Современная спортивная тренировка / В. Н. Платонов. — Киев : Здоровье, 1980. — 336 с.
4. *Семикоп, А. Ф.* Основы теории и методики спортивной тренировки : учеб.-метод. пособие для студентов фак. физ. культуры; пед. ин-тов и ун-ов, училищ олимпийского резерва по специальности № 0303 «Физическая культура» / А. Ф. Семикоп. — Гомель : [б. и.], 1992. — 149 с.
5. *Холодов, Ж. К.* Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 2-е изд. — М. : Академия, 2001. — 144 с.
6. *Холодов, Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 2-е изд. — М. : Академия, 2001. — 480 с.
7. *Чермит, К. Д.* Теория и методика физической культуры: опорные схемы : учеб. пособие / К. Д. Чермит. — М. : Совет. спорт, 2005. — 272 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Предисловие</i>	3
Раздел 1 Спорт как многогранное социальное явление	4
Раздел 2 Характеристика системы спортивной подготовки	11
Раздел 3 Основные стороны спортивной тренировки	29
Раздел 4 Основы построения процесса спортивной подготовки	42
Основные понятия теории и методике спорта	59
Список использованных источников	62

Производственно-практическое издание

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТА
(в схемах и таблицах)**

**Практическое пособие для студентов специальности
1-01 02 02-06 Начальное образование. Физическая культура**

Составитель *И. А. Ножко*

Заведующий РИО *Е. Г. Хохол*

Технический редактор *А. Ю. Сидоренко*
Корректор *С. А. Березнюк*
Компьютерная верстка *С. М. Глушак*

Подписано в печать 09.07.2014.
Формат 60 × 84 1/16. Бумага офсетная.
Гарнитура Таймс. Отпечатано на ризографе.
Усл. печ. л. 3,72. Уч. изд. л. 2,90.
Заказ 191. Тираж 65 экз.

ЛИ 02330/0552803 от 09.02.2010

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Барановичский государственный университет»,
225404, г. Барановичи, ул. Войкова, 21.

РЕДАКЦИОННО- ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ОТДЕЛ БарГУ

- √ Учебные пособия
- √ Учебно-методические комплексы
- √ Практические пособия
- √ Практические руководства
- √ Монографии
- √ Сборники научных статей
- √ Материалы конференций
- √ «Вестник БарГУ»

