

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Электронный учебный курс

УДК 796.015

ББК 75.1

075

075

Основы спортивной подготовки [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Сост. С. Ю. Махов – Электрон. текстовые данные. – Орел: МАБИВ, 2020. – 104 с.

© С.Ю. Махов, 2020

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. СПОРТ КАК КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
2. ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНО-СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
3. МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
4. ЗАКОНОМЕРНОСТИ И ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
5. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ
6. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА КАК МНОГОЛЕТНИЙ ПРОЦЕСС И ЕЕ СТРУКТУРА
7. ПОСТРОЕНИЕ МИКРОЦИКЛОВ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ
8. ПОСТРОЕНИЕ МЕЗОЦИКЛОВ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ
9. ПОСТРОЕНИЕ МАКРОЦИКЛОВ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ
10. КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

1. СПОРТ КАК КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Термин «спорт» (распространенный эквивалент в ряде языков - Sport) связывается в современном международном лексиконе с весьма неравнозначными понятиями.

При квалифицированных попытках отдифференцировать понятие «спорт» от смежных понятий его неизбежно связывают с соревновательной деятельностью как особой формой реализации человеческих возможностей, позволяющей максимально выявить, наглядно сравнить и справедливо оценить те или иные деятельностные силы, качества, способности в специально созданных для этого условиях.

Суть спорта в целом никогда не сводится лишь к достижению чисто соревновательных целей.

Как деятельность, разносторонне воздействующая на самого человека, и как сфера многообразных межчеловеческих контактов, связанных с общесоциальными отношениями, спорт имеет и более глубокий смысл.

Соревновательная деятельность – исторически сложившаяся система состязаний, направленная на выявление и сравнение человеческих возможностей (в области физической культуры – физических качеств (способностей) и умений рационально пользоваться ими).

В своем жизненном воплощении спорт – это и неуклонное стремление человека раздвинуть видимые границы своих возможностей, и целый мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами на этом пути, и одной из наиболее действенных средств воспитания и самовоспитания личности и сложный комплекс межчеловеческих отношений, и популярнейшее зрелище, и одной из самых видных международных движений, и многое другое.

Не случайно спорт занял крупное место как в физической, так и в духовной культуре современного мира и его социальная значимость продолжает возрастать.

Физическая культура шире спорта. Она включает в себя не только большую часть спорта, но и ряд других, явно отличающихся от нее компонентов:

- ✓ значительная часть школьной физической культуры, входящая в содержание общего физического образования;
- ✓ производственная физическая культура, включенная в систему научной организации труда;
- ✓ лечебная физическая культура;
- ✓ гигиеническая - повседневно-бытовая гимнастика и др.).

Система подготовки спортсмена включает в себя четыре крупных блока ([рис. 1](#)).

Рис. 1.
Компоненты
спортивной
подготовки



Достижение максимального результата невозможно без включения в сферу спорта большого количества людей различных профессий.

Социологи, врачи, педагоги, физиологи, инженеры, специалисты из аппарата управления, сферы искусства, материально-технического обеспечения и многие другие обеспечивают функционирование спорта в стране.

Соревнования - важный фактор познания человеческих возможностей и формирования этических взаимоотношений, а также форма общения между людьми или группами людей.

Конечным результатом соревновательной деятельности является спортивное достижение, которое характеризуется количественным или качественным уровнем показателей в спорте.

Спортивное достижение - это показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах.

Спортивная и соревновательная деятельность, организация и проведение различного рода соревнований органически вливаются в спортивное движение, так как во всех направлениях последнего (массовый общедоступный спорт и спорт высших достижений) они играют существенную роль. Отсюда спортивное движение - это социальное течение, спортивная практика в сфере массового спорта и спорта высших достижений.





Массовый спорт включает в себя: школьно-студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт, физкультурно-кондиционный спорт, оздоровительно-рекреативный спорт.

Школьно-студенческий спорт обеспечивает общую физическую подготовку и достижение спортивных результатов массового уровня.

В массовое спортивное движение входит также **профессионально-прикладной спорт** как средство подготовки к определенной профессии (военное и служебное многоборье, пожарно-прикладной спорт, различные виды борьбы и восточных единоборств в ВДВ, внутренних войсках и частях специального назначения).