Характеристика спортивной подготовки спортсмена

Система подготовки спортсмена – совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям

Система подготовки спортсмена

включает в себя следующие компоненты:

- систему отбора и спортивной ориентации;
- спортивную тренировку;
- систему соревнований;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы оптимизации тренировочно-соревновательного процесса: а) подготовка кадров; б) научно-методическое и информационное обеспечение; в) медико-биологическое обеспечение; г) материально-техническое обеспечение; д) финансирование; е) организационно-управленческие факторы; ж) факторы внешней среды

В практике спорта широко распространены понятия «спортивная деятельность» и «соревновательная деятельность».

Спортивная деятельность характерна для спорта включая разностороннюю работу социологов, врачей, педагогов, физиологов, инженеров, специалистов из аппарата управления, сферы искусства, материально-технического обеспечения и многих других специалистов обеспечивающих функционирование спорта в стране. Деятельность этих людей во многом определяется социальными и экономическими условиями жизни общества.

Спортивная деятельность включает такую организацию деятельности которая обеспечивает максимальное совершенствование человека в сфере спорта.

Соревновательная деятельность – специфическая двигательная активность человека, осуществляемая в основном в условиях официальных соревнований на пределе психических и физических сил человека, конечной целью которой является установление общественно значимых и личных результатов.

Соревнования – 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 и является основным показателем спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах.

Спортивная подготовка, включающая тренировочную и соревновательную деятельность, организация и проведение различных соревнований образуют *спортивное движение*.

Спортивное движение – это спортивная практика человека 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.

Спорт высших достижений – деятельность, направленная на удовлетворение интереса человека к определенному виду спорта, на достижение высоких спортивных результатов, которые получают признание у общества, на повышение как собственного престижа, так и престижа команды, а на высшем уровне – престижа Родины.

Компоненты системы подготовки спортсмена

Система отбора и спортивной ориентации – это комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка, подростка, юноши к тому или иному роду спортивной деятельности (спортивной дисциплине).

В современном спорте важно выявить спортсменов, обладающих необходимыми морфофункциональными данными и синтезом физических, психических и интеллектуальных способностей, находящихся на высоком уровне развития.

По В.Н.Платонову система отбора является одним из основных компонентов системы многолетней подготовки, так как способности могут быть выявлены только в процессе тренировки и воспитания и являются: следствием сложного диалектического единства – врожденного и приобретенного, биологического и социального.

Система соревнований

Спортивные соревнования – специфическая форма деятельности в спорте и включают цели, направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся.

Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов. Она во многом определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие вида спорта; позволяет оперативно организовать взаимодействие мировой и отечественной системы спортивной подготовки; способствует развитию популярности спорта; активно воздействует на формирование мотивационного механизма.

Система спортивной тренировки

Достижение запланированных спортивных результатов обеспечивается эффективной системой тренировки.

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Факторы, повышающие эффективность функционирования системы

соревнований и системы тренировки

Кадры. Прогресс отечественной системы подготовки спортсмена обеспечивается уровнем профессиональной квалификации кадров, наличием талантливых спортсменов и тренеров, научным потенциалом специалистов, способных предлагать эффективные технологии и методики в тех направлениях, которые являются наиболее перспективными для дальнейшего роста спортивных результатов.

Система научно-методического, медико-биологического и информационного обеспечения – является одним из решающих факторов результативности подготовки спортсменов путем внедрения в практику достижений научно-технического прогресса.

Эта система включает в себя на сегодняшний день достаточно развитые специализированные подразделения научно-исследовательских институтов и академий, университетов физической культуры нашей страны; комплексные научные группы (КНГ), созданные при сборных командах России, ряда республик и областей; врачебно-физкультурные диспансеры, методические кабинеты при различных спортивных организациях. К этой системе следует отнести и специализированные книжные издательства, газеты, журналы, спортивные редакции телевизионных компаний, информационные центры, оснащенные компьютерной техникой.

Основные функции системы:

- выявляет тенденции развития спорта, осуществляет научное предвидение путей развития основных компонентов системы подготовки спортсменов и прогнозирование;
- разрабатывает теоретические, методические и программно-нормативные основы спорта;
- совершенствует организационно-управленческие, экономические и материально-технические факторы;
- разрабатывает медико-биологические проблемы спорта, а также осуществляет реализацию практических мер по сохранению и восстановлению здоровья спортсменов, повышению их работоспособности;
- разрабатывает психологические проблемы спорта и обеспечивает реализацию практических мер по психическому обеспечению спортивной подготовки;
- ведет подготовку и переподготовку кадров по физической культуре и спорту;
- обеспечивает специалистов по спорту информацией.

В тренировочном и соревновательном процессах широко применяются диагностическая, измерительная, вычислительная техника, аудио- и видеоаппаратура и т.д.

Осуществляют этот процесс специалисты различного профиля: педагоги, врачи, биологи, физиологи, биомеханики, биохимики, социологи, инженеры, математики и др.

Материально-техническое обеспечение

В последние годы в спорте произошли кардинальные изменения, связанные с совершенствованием материально-технической базы, созданием новых моделей инвентаря, оборудования, тренажеров, спортивной обуви, одежды и др. Многочисленные специализированные фирмы ежегодно разрабатывают новейшие образцы спортивных изделий, что способствует изменению спортивной техники, совершенствованию методов тренировки, сохранению здоровья спортсменов, ускоряет рост спортивных результатов.

Финансирование спорта

осуществляется из различных источников: государственного бюджета, коммерческих организаций, спонсорства, а также из местных бюджетов.

Это позволяет создать условия для бесплатных занятий спортом наиболее одаренных детей, подростков и взрослого населения в спортивных школах, в системе образования и некоторых других организаций (на муниципальном уровне для групп НП, УТ, СС, ВСМ).

В последние годы федерации по видам спорта, региональные, ведомственные спортивные организации, клубы, команды переходят на самофинансирование и другие нетрадиционные формы финансового самообеспечения, что в какой-то мере позволяет решать многие вопросы в системе спортивной подготовки.

Факторы внешней среды

Функционирование системы подготовки спортсменов нельзя строить в отрыве от социальных, экономических, демографических условий и природной среды. Все эти факторы оказывают существенное влияние на развитие различных видов спорта, чаще всего доминирующих в регионах страны. Система спорта в целом или ее региональные подсистемы активно воздействуют на среду, особенно социальную, что в определенной степени преобразует ее в соответствии с потребностями общества.

На эффективность тренировочной и соревновательной деятельности влияют такие факторы внешней среды, как высота над уровнем моря, температура, влажность окружающей среды, изменение часового пояса. С одной стороны, они могут способствовать повышению спортивной работоспособности, а с другой – значительно снизить ее. Особенно важно учитывать факторы внешней среды в процессе подготовки к важнейшим соревнованиям.

Управление и организационная структура

Система управления совершенствованием спортсмена – это совокупность управляемой и управляющей подсистем, действие которых направлено на реализацию программ и достижение поставленных задач.

Она носит комплексный характер и охватывает все уровни – управление непосредственно подготовкой спортсменов, местный, региональный, федеральный. На каждом уровне решаются специфические задачи, соподчиненность и скоординированность которых определяет системность управления.

В системе управления выделяют организационную структуру и механизм, обеспечивающий функционирование системы и достижение целей.

Под организационной структурой следует понимать совокупность взаимосвязей и соподчиненности различных спортивных организаций, цели, задачи и функции системы в целом и отдельных ее компонентов, потоки информации между ними.

Механизм управления – это комплекс различных методов, приемов, стимулов, которые применяются людьми в управлении подготовкой спортсменов.

Структура отечественной системы подготовки спортсменов складывалась исторически, она включает в себя множество различных организаций и носит государственно-общественный характер.

В настоящее время в рамках этой структуры осуществляется управление как массовой физической культурой, так и спортом высших достижений.

Спасибо за внимание!