

Центр детского творчества г.Чебаркуль.

**Спортивное совершенствование через участие в
соревнованиях.**

Педагог дополнительного образования Певцов А.В.

2021г.

Совершенствование спортивного мастерства

Существуют три основные взаимосвязанные организационные формы спорта: массовый самодеятельный спорт, спорт как учебный предмет и спорт высших достижений.

Массовый самодеятельный спорт обеспечивает широкую общую физическую подготовленность и достижение спортивных результатов массового уровня.

Спортивная подготовка в школе, служит одним из основных средств физического воспитания учащихся .

Спорт высших достижений позволяет на основе выявления индивидуальных возможностей и способностей человека добиваться максимальных спортивных результатов. Здесь с наибольшей полнотой выражена роль спорта как деятельности, раздвигающей границы человеческих возможностей. Как авангардная часть спортивного движения спорт высших достижений играет ведущую роль по отношению к остальной практике

передовым опытом.

С другой стороны, он существенно зависит от массовой спортивной практики, развивается на основе самодеятельного спорта, вырастает из него.

Спортивная подготовка.

До недавнего времени бытовал термин «спортивная тренировка», под которым понимали повторение определенных физических упражнений (в переводе с английского «тренировка» — это упражнение).

Ныне все чаще употребляется другой, более широкий термин — «спортивная подготовка»; под ним, помимо тренировки, подразумевают также соревнования и различные факторы, связанные с занятиями спортом (средства восстановления после нагрузок, специализированное питание, организация общего режима и др.).

Таким образом, спортивная подготовка — многолетний круглогодичный процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов путем воспитания и обучения спортсменов, а также повышения их функциональных возможностей.

Этому процессу сопутствуют правильный гигиенический режим, врачебный и педагогический контроль.

Достижение высоких спортивных результатов возможно только при комплексном решении основных задач: всестороннего физического развития, овладения спортивной техникой и тактикой, развития специальных физических качеств. Перечисленные задачи должны учитываться при планировании подготовки и новичка и мастера спорта.

Итак, основными разделами подготовки спортсмена являются физическая, техническая, тактическая и морально-волевая.

Спортивная тренировка — основная форма подготовки спортсмена — охватывает практически все ее разделы. Она представляет собой педагогический процесс, основу которого составляет система упражнений, построенная таким образом, чтобы достигался наибольший эффект в развитии тренированности. Тренировка характеризуется объемом и интенсивностью нагрузки, ее характером

(специальным или общим), применяемыми средствами и методами, а также мерами, направленными на восстановление организма.

Спортивные соревнования

В спортивных соревнованиях решаются те же задачи, что и в тренировке, однако тренирующий эффект их неизмеримо выше, чем на тренировке, где спортсмен только имитирует соревновательную деятельность.

Поэтому соревнования служат главным тренировочным средством, особенно у спортсменов высшей квалификации.. Вместе с тем чрезмерно большое количество состязаний, неудачные сроки их проведения, некачественная экипировка, плохая организация могут серьезно повлиять на процесс роста спортивных результатов.

Спортивные соревнования выполняют также ряд других функций, в том числе контроль качества подготовки спортсмена и работы тренера.

Чтобы соревнования не препятствовали планомерной подготовке спортсмена, их делят на основные и подготовительные.

Основные соревнования — наиболее ответственные старты, на которых участники стремятся показать наивысшие результаты.

Таких соревнований должно быть не более 5—8 в сезоне. Для новичков и спортсменов III, II разрядов главными могут быть первенства коллектива физкультуры, района, ДСО или квалификационные соревнования.

У спортсменов высших разрядов — первенства области, республики, центрального и республиканского совета ДСО, чемпионаты страны.

Подготовительные соревнования могут иметь достаточно разнообразные задачи — проверку готовности, отработку отдельных технико-тактических элементов, приобретение соревновательного опыта и т. п.

Соревновательный период

Соревновательный период начинается в сентябре и кончается в июне

Главная задача спортсмена — сохранить спортивную форму на все время ответственных состязаний и реализовать ее в спортивных достижениях.

Физическая подготовка в этот период направлена на достижение максимальной специальной тренированности и поддержание достигнутой общей тренированности. Основными средствами физической подготовки служат соревнования , а также специальные подготовительные упражнения.

При помощи средств общей физической подготовки обеспечивается активный отдых и поддерживается общая тренированность.

Поскольку в соревнованиях в высшей степени проявляются физическая подготовленность спортсмена и функциональные возможности организма, совершенствуются техника

и тактика, воспитываются высокие волевые качества, они рассматриваются не только и не столько как способ определения сильнейших спортсменов, сколько как один из факторов спортивного совершенствования. Если в подготовительном периоде все соревнования играли роль учебно-тренировочных, то на данном этапе выделяются 3—5 состязаний, которые должны стать генеральным смотром проделанной работы.

Этим наиболее ответственным соревнованиям предшествуют несколько подводящих.

Технико-тактическая подготовка в соревновательном периоде направлена на закрепление освоенных ранее навыков и умений.

В области волевой подготовки серьезное внимание уделяется психологической настройке на конкретные состязания, мобилизации физических и духовных сил спортсмена.

Накануне ответственных соревнований у каждого спортсмена возникает предстартовое состояние — эмоциональная реакция, сопровождающаяся мобилизацией всех функций организма. Уже задолго до состязаний спортсмена волнует целая гамма чувств и мыслей. Он переживает за исход соревнований, подвергает сомнению свои способности, мечтает «не ударить в грязь лицом», беспокоится за свой авторитет. Таким образом, создается неповторимый эмоциональный фон, который отличает соревнование от тренировки.

Боевая готовность характеризуется оптимальными изменениями в функциональном состоянии центральной нервной системы спортсмена, что обеспечивает необходимое сосредоточение

Боевая готовность характеризуется оптимальными изменениями в функциональном состоянии центральной нервной системы спортсмена, что обеспечивает необходимое сосредоточение внимания на слаженной работе всех функций организма, обострении процессов восприятия и мышления.

В состоянии боевой готовности усиливается деятельность органов дыхания и кровообращения, возрастают газообмен и содержание адреналина и сахара в крови, нарастает быстрота двигательной реакции.

Итак, можно сказать, что небольшое предстартовое волнение является одним из условий успешного выступления в соревнованиях.

Спасибо за внимание