

**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