

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики легкой атлетики

Заведующая кафедрой

_____ Бобкова Е.Н.

«___» _____ 2017 г.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ЛЕГКОАТЛЕТОВ С УЧЕТОМ ИЗБРАННОГО ВИДА

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Демьянков К.С.

Научный руководитель
к.п.н., доцент _____ Усачева С.Ю.

Оценка за работу _____
прописью

Председатель ГЭК _____ Колумб А.В.
Заместитель директора
по спортивно-массовой работе
СОГАУ Дворец спорта «Юбилейный»

Смоленск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. МНОГОПЛАНОВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА.....	9
К СОРЕВНОВАНИЯМ.....	9
1.1. Общие положения предсоревновательной и соревновательной	9
подготовки спортсменов.....	9
1.2. Основные виды подготовки спортсменов	15
1.3. Система подготовки легкоатлетов.....	17
Заключение по главе	18
Глава 2. СПОРТИВНАЯ ТАКТИКА И ЕЕ МЕСТО В	19
ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА	19
2.1. Понятие и задачи тактической подготовки в спорте.....	19
2.3. Структура тактической подготовки	23
2.3. Основные методы и средства тактической подготовки в спорте.....	27
2.4.Тактика, как отражение специфики соревновательной деятельности	32
спортсменов	32
Заключение по главе	37
Глава 3. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТА	39
3.1.Тактическая подготовка в циклических видах легкой атлетики.....	42
3.2.Тактическая подготовка многоборцев	53
3.3.Оценка тактической подготовки легкоатлетов	56
Заключение по главе	58
Выводы	60
Литература	63

Введение

Актуальность. Отечественные специалисты рассматривают подготовку спортсмена как многолетний процесс всестороннего воспитания, в том числе и специализированного воспитания спортивных особенностей, гарантирующих высокие достижения в состязаниях.

Анализ данных о спортивной тренировке, динамики развития высших спортивных достижений и мировых рекордов, обобщение научных исследований позволили сформировать концепцию современной системы подготовки спортсменов высокого класса. В основе ее лежат целевая направленность, комплексность и взаимодействие частей, единство целостной системы и управление ею (29,37).

Общая установка на всемерное содействие развитию физических и духовных способностей спортсменов должна сочетаться с четкой ориентацией их подготовки на достижение таких уровней индивидуального спортивного развития, которые гарантировали бы реализацию генеральной цели достижение запланированного результата (57).

Особое значение в наши дни приобретает детальная разработка технологии подготовки. Воплощая общие принципы, она в то же время должна быть глубоко индивидуализирована применительно к возможностям и особенностям каждого спортсмена (17).

Система подготовки спортсмена высокого класса основывается на совокупности трех подсистем: тренировки, соревнований и использовании дополнительных внутренировочных и внесоревновательных факторов подготовки. Эти факторы (питание, физиотерапевтические, специально-гигиенические и др.) усиливают эффект тренировки, оптимизируют процессы восстановления после соревновательных и тренировочных нагрузок, способствуют росту продуктивности спортивной деятельности в целом. Всесторонняя подготовка спортсмена, по мнению Л.П. Матвеева (41), включает интеллектуальную, морально-волевую, специальную психическую,

физическую, техническую и тактическую подготовку.

Системный подход к реализации основополагающих принципов подготовки спортсменов высокого класса требует:

- моделирования прогнозируемых параметров подготовленности каждого спортсмена с учетом конкретных условий на ответственных состязаниях. При этом должны быть смоделированы не только итоговые спортивно-технические результаты, но и обеспечивающие их показатели подготовленности спортсмена (физической, технической, тактической, психической), а также динамика их по этапам многолетнего цикла подготовки;

- моделирования средств, методов и параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, адекватных модели соревновательной деятельности; систематической коррекции их в соответствии с логикой достижения цели;

- системного построения тренировочного процесса и соревновательной практики в рамках этапов годичного цикла на основе закономерностей его структуры;

- системной организации общего режима жизни и деятельности спортсмена применительно к условиям спортивного образа жизни.

Несмотря на то, что научно-методические принципы, сложившиеся в отечественной школе спорта, прошли многолетнюю проверку, в ряде видов нередко допускаются определенные отклонения от них. Выражением этого являются, в частности форсирование спортивного результата в первые периоды специализированной подготовки юных спортсменов (48). Этот порочный путь натаскивания на результат не исключает временных успехов в юношеских состязаниях, но по природе своей он не способен гарантировать постоянный приток резервов в команды страны:

- нарушение оптимальных пропорций общей и специальной подготовки в тренировке спортсменов высокой квалификации как следствие отступлений от принципа единства общей и специальной подготовки, что

выражается, с одной стороны, в чрезмерном увлечении упражнениями общего характера, а с другой — в значительном суживании объема тренировки до немногих упражнений избранного вида;

- нарушение оптимальных соотношений объема и интенсивности тренировочных нагрузок (расширенный объем нагрузок сравнительно невысокой интенсивности и сниженный объем нагрузок, по интенсивности приближенных к соревновательным);

- базирование планирования тренировочных нагрузок на среднестатистических данных. Усредненная норма нагрузок не позволяет спортсменам высокого класса проявить свои индивидуальные способности в полной мере. Это препятствует достижению результатов мирового значения;

- неупорядоченность соревновательной практики, игнорирование необходимости органического ее включения в тренировочный процесс и разумного соподчинения системы тренировки и системы соревнований;

- своего рода разрыв между тренировочным процессом и функциями внешнего контроля за его эффектом; эпизодичность и недостаточная объективность контроля.

Передовой отечественный и зарубежный опыт подготовки спортсменов высокого класса и научные исследования (2,8,10,16) подтвердили жизненность методического положения, сущность которого заключается в том, что с ростом спортивного мастерства возрастает специфика тренировки, обусловленная индивидуальными особенностями данного спортсмена и его резервными возможностями. Сложившиеся в практике понятия и положения о периодизации спортивной тренировки на уровне спорта высших достижений видоизменяются с учетом спортивной специализации, целей и задач, которые поставлены перед конкретным спортсменом (5, 23). С одной стороны, индивидуальные планы тренировки служат инструментом руководства, с другой — способствуют проявлению творческой инициативы тренеров и спортсменов.

Одна из важнейших задач непосредственного руководства

тренировочным процессом — дать тренерам и спортсменам возможность творчески использовать общие положения современной системы подготовки в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями. Индивидуальные планы подготовки — это творческий союз спортсмена, тренера, ученого (13, 21, 46).

И, наконец, еще одно важное методическое положение — широкое применение в практике подготовки атлетов высокого класса нетрадиционных форм, методов и средств, а также различного рода тренажерных устройств, которые дают возможность спортсменам использовать планируемые физические и психологические нагрузки, овладевать довершенной спортивной техникой. Одной из необходимых частей подготовки спортсменов является тактическая подготовка. Каждый тренер совместно со спортсменом должен заранее выбрать несколько вариантов тактики и воплотить их в практику. От освоения и реализации выбранной тактики во многом зависит исход соревнований. Особенно это важно при относительном равенстве остальных показателей подготовленности. Это связано с тем, что в настоящее время техническая и физическая подготовленность сильнейших легкоатлетов разных стран обычно находится на высоком, примерно одинаковом уровне. Вот почему при прочих равных условиях победа на крупнейших соревнованиях очень часто определяется, в конечном счете, зрелостью тактического мастерства (7,15).

Цель работы заключается в обосновании роли тактической подготовки, как основополагающей части общей подготовки спортсмена-легкоатлета.

Объект исследования — тактическая подготовка спортсменов-легкоатлетов, специализирующихся в различных видах.

Предмет исследования — структура и содержание тактической подготовки легкоатлетов с учетом избранного вида.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что эффективность тренировочного и соревновательного процесса спортсменов-легкоатлетов повысится в результате преимущественного использования средств

тактической подготовки и создания педагогических технологий индивидуализации подготовки, а также позволит раскрыть потенциальные возможности спортсменов на различных этапах многолетней подготовки.

Для выполнения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Рассмотреть понятие «спортивной тактики» и ее место в общей подготовке спортсмена.
2. Обосновать задачи, средства и методы тактической подготовки в спорте.
3. Изучить особенности обучения тактической подготовки легкоатлетов, специализирующихся в различных видах.

Теоретическая значимость работы состоит в том, что собранный и проанализированный материал, направлен на оптимизацию содержания тактической подготовки легкоатлетами различных специализаций на этапах многолетнего цикла подготовки.

Основным методом для написания данной работы послужил изучение, анализ, реферирование специальной и научно-методической литературы.

Тема тактической подготовки легкоатлетов в отечественной и зарубежной литературе освещена недостаточно широко (по сравнению с такими направлениями, как тактическая подготовка футболистов, боксеров, борцов, волейболистов и некоторых других, по которым существует большое количество специализированной литературы). Тем не менее, следует отметить работу «Учебник тренера по легкой атлетике» (под ред. Л.Е.Хоменкова, 62), где рассматриваются научно-методические основы современной системы подготовки спортсменов, подробно освещается процесс отбора и ориентации спортсменов-легкоатлетов, предлагается структура системы спортивной подготовки, определяются виды, средства и методы подготовки. Также в работе детально рассматривается процесс тактической подготовки легкоатлетов, предлагаются конкретные рекомендации и схемы примерных циклов тренировок.

При написании работы изучались многочисленные научные труды

В.Н.Платонова (48,64). Автор в своих работах подробно рассматривает такие аспекты спортивной подготовки, как методика и оценка тактической подготовленности, показывает влияние психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям. Отдельно освещается понятие тактической подготовки как одного из основных направлений общей подготовки спортсменов, сущность и основные теоретико-методические положения спортивной тактики. Кроме того, останавливается на основных методах овладения тактическими действиями, предлагает способы дальнейшего совершенствования тактического мышления спортсменов.

Помимо вышеперечисленных работ, вопросам тактической подготовки спортсменов уделяется внимание в учебных пособиях по физическому воспитанию и легкой атлетике. Современные подходы и направления по совершенствованию подготовки легкоатлетов отражаются в периодических изданиях, например, в журналах «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», «Вестник спортивной науки», «Легкоатлетический вестник ИААФ» и «Легкая атлетика».