

УДК 34

Мунгалов А.Ю, преподаватель кафедры физической культуры

и валеологии, ГФ

Сибирский государственный университет науки и технологий

имени академика М.Ф. Решетнева

Россия, г. Красноярск, пр.Мира 82

Султанов А.Р,

Иброхимов М.Г,

Ребров Н.Э

студенты гр.БПА18-01

3 курс, факультет «Разработка и сопровождение информационных

систем и web-приложений»

Институт информатики и телекоммуникации

Россия, г. Красноярск, Ленина 32

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПОСРЕДСТВОМ ОПТИМИЗАЦИИ ИХ ХАРАКТЕРИСТИК

Аннотация: Статья посвящена вопросам методике тренировки спортсменов, нацеленной на достижение наивысших результатов в спорте. В данной статье представлены этапы подготовки спортсмена, хорошо описана методика тренировок для достижения высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: Физическое воспитание, техническая подготовка, тактическая подготовка, морально-волевая подготовка, самостоятельные тренировочные занятия, учебно-тренировочные занятия.

***Abstract.** The article is devoted to the issues of methods of training athletes aimed at achieving the highest results in sports. This article presents the stages of preparation of an athlete, well described training methods for achieving high sports results.*

***Keywords:** Physical education, technical training, tactical training, moral and volitional training, independent training sessions, training sessions.*

Результаты любого человека прежде всего связаны с нормами соблюдения тех или иных упражнений меры их характеристики. Так, например, результаты бега марафонца на длинных расстояниях при прочих равных условиях находится в тесной взаимосвязи его эргономичностью со своей энергией. Обычно эта взаимосвязь не линейна. При малой скорости бега марафонец рассудительно экономит свои силы. Но с повышением скорости марафонец рискует быстро устать так как ему придется все чаще и чаще вдыхать кислород который будет циркулировать в его крови и так его мышцы быстро устанут. Сказанное выше в основном относится к выполнению двигательных и дыхательных действий при использовании потенциальных возможностей спортсмена, близкое к предельному. Однако встречаются люди которые не устают при длительном быстром беге такие люди чаще тренируются и соблюдают отпрядённый режим повседневной жизни. Эту взаимосвязь результатов спортивных упражнений с основными характеристиками движений можно аппроксимировать математическим выражением. Такое представления можно дать путем математических формул и преобразований которые нам помогут найти оптимальные значения одной или нескольких основных характеристик, индивидуальных для каждого спортсмена, при которых он при данном уровне скоростно-силовой подготовленности и при прочих равных условиях покажет наилучший спортивный результат.

Такие упражнения являются оптимизацией основных характеристик движений для различных спортивных упражнений начиная от элементарных движений и кончая сложнейшими двигательными действиями.

Оптимизация характеристик обуславливает несколькими спортивными упражнениями их характеристик которые нужно придерживаться каждому спортсмену для получения рационального роста и прогресса. Оптимизацию характеристик нужно производить в строго определенной последовательности:

1. Выбрать то или иное упражнение и анализировать ее
2. Выявить основные недостатки и положительные стороны упражнения
3. Основную характеристику детерминировать как оценку упражнений
4. Составить упражнения при помощи регрессии которые будут характеризовать количественную связь параметров движений с результатом спортивных упражнений.
5. В качестве искомых характеристик выбрать коэффициенты множественной регрессии на основе экспериментальных данных.
6. Провести эксперимент при котором обучаемые будут выполнять совершенствуемые упражнения с оптимальными параметрами

Не все упражнения хорошо воздействуют на того или иного спортсмена поэтому для каждого спортсмена подбираются отдельно специальные упражнения. Например для футболистов такой механизм хорошо подойдет но однако для спортсмена который занимается прыжками в длину такие упражнения не подойдут но однако в силу математического моделирования можно выявить ряд упражнений которые бы хорошо сочлись бы им. Все механизмы изучаемых движений можно обусловить математическим моделированием, на расчете можно аппроксимировать модель, таким образом выявить основной механизм двигательных действий.

Основные характеристики могут состоять из биомеханических параметрах, дыхательных характеристик а также сердечно-сосудистой системы.

Методы решения основных характеристик возникают из анализа научно-методической литературы а также из практики людей в повседневной жизни, путем разработки новых методов улучшения совершенствования спортивных упражнений с помощью оптимизации их характеристик. В данной статье будут рассмотрены способы оптимизации характеристик на основе примера гимнастических упражнений и их локомоций.

В процессе соревнований спортсмену нужно быть готовым ко всему ведь может произойти непредвидимое и поэтому ему нужно запастись тактической формой борьбы. На ряду с тактикой также неотъемлемую роль играет физическое а также эмоциональная подготовка. В свое очередь тактические действия развивают в спортсмене умственные способности это умение расценивать ситуацию в трудных моментов и принимать рассудительные меры их решения. Тактическая подготовка это мера спортивной борьбы. Входе ее построение необходимо изучать своих оппонентов их тактику проведения борьбы знать в каких действиях может устать оппонент, умение правильно распределять свои силы , применять различные маневры которые принесут успех в борьбе с оппонентом. Тактический план должен быть раздуман достаточно долго до проведения соревнований он должен быть согласован с тренерам и членами команды а также должен подчеркивать интересы коллектива и команды. Помимо основного плана должен быть и второстепенный план который будет заменять основной план по мере невозможности его выполнения. Одна из основных черт спортсмена это его эмоциональная подготовка которая направлена на воспитание дисциплины и морально-волевых качеств. Способность к победе расценивается в спортсмене по мере его воли к победе, воля это активность подсознания направленная на переопределение препятствий для достижение постановленной цели. На ряду

с морально-волевых качеств одну из неотъемлемых частей играет физическая подготовка спортсмена во многом это тренировочный процесс зависит от методов их проведения, соблюдение определенных дисциплин, соблюдения специального рациона пищи и специальных правил, так называемых принципов спортивных тренировок, к которым относятся : непрерывное проведение тренировочного процесса , постепенное увеличения нагрузки и необходимость максимальных нагрузок , индивидуальная подготовка динамики тренировочного процесса. Условиями прогресса и качественного роста спортивных результатов спортсмена является его постепенное увеличение и применение максимальных нагрузок. Следует отметить то что интенсивность тренировочного процесса и работы необходимо увеличивать, как правило, плавно , без всяких колебаний. Объемная нагрузка это суммарное количество выполненной тренировочной работы, а под интенсивностью-напряженность работы, следует понимать степень ее концентрации во времени. Следует понимать что термин “Спортивная тренировка” в значительной мере совпадает с термином “Подготовка спортсменов”. Вместе с тем их необходимо различать. Стоит помнить что именно такие вышеупомянутые характеристики нужны для достижение неотъемлемого и наилучшего результата спортсмен. Все нормы и правило нужно соблюдать строго в определенном порядке для постановки своей цели.

Заключение

Физическая культура и спорт – неотъемлемая части жизни человека. Значение физической культуры и спорта для здоровья, развития и общего состояния человека трудно преувеличить. С малых лет средства массовой информации – радио и телевидение – внушают ребенку уникальную полезность физической активности и побуждают детей активно заниматься спортом. В этом возрасте занятия спортом проходят, как правило, под наблюдением опытных тренеров

и специалистов, следящих за правильным и гармоничным развитием растущего организма. К 16-ти годам самосознание человека достаточно сформировывается. Именно с этого момента игровой характер занятия спортом превращается в серьезное и полное осознание индивида всей полезности и радости, которую приносят ему физические упражнения. Кроме того, спорт помогает встретиться с интересными людьми, налаживать дружеские взаимоотношения, испытывать радость общения и вместе с этим приходит и необходимость самостоятельной оценки своих физических возможностей и, в соответствии с этим, реально рассчитывать свои силы.

Список используемых источников

1. Барчуков И.С., Пеньковский Е.А. Теоретические и практические основы физического обучения и воспитания студентов. Учебник для высших учебных заведений. М., 1996.
2. Кузнецов А.К.. Физическая культура в жизни общества. М., 2000.
3. Физическое воспитание: Учебник для студентов вузов. М.: Высшая школа, 1999.
4. Физическая культура и человек. Учебное пособие для вузов. М., 1998.