

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧЕРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1

ЯИЦКАЯ ЕЛЕНА НИКОЛАЕВНА

Тренер – преподаватель МБОУ ДО ССШ №1

**« ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ »**

Методическая разработка

КРАСНОДАР – 2024

СОДЕЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Характеристика разделов тренировки	4
2. Характеристика зон интенсивности в тренировке	6
3. Гигиена спортсмена	9
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	16
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	18

Введение

В процессе проявления двигательных качеств отдельные органы и функциональные системы организма задействованы в наибольшей степени. Их функциональное состояние определяет степень развития того или иного качества. Под влиянием физических упражнений происходит приспособление (адаптация) к мышечной деятельности, что выражается в функциональной перестройке многих систем организма. Более значительно адаптируются те системы организма, которые были задействованы в конкретной мышечной деятельности в большей степени. Так, работа на выносливость развивает в основном органы кровообращения и дыхания; упражнения силового характера приводят к изменению химического состава и утолщению мышечных волокон.

В процессе систематических занятий физическими упражнениями развиваются все двигательные качества. В процессе совершенствования одного из качеств в какой-то мере совершенствуются и другие, т.к. физическим качествам присуща общность некоторых механизмов их развития. Это явление носит название положительного переноса двигательных качеств [4].

В начале регулярных тренировочных занятий оно проявляется в наибольшей степени. Наиболее благоприятное влияние на все двигательные качества оказывают физические упражнения на выносливость, в связи с чем она рассматривается как основа для развития всех других качеств в рамках данной работы нами будут рассмотрены основные методики тренировки. Для выполнения поставленной цели нами были решены следующие задачи: охарактеризовать основные разделы тренировки, проанализировать характеристику зон в тренировке, описать гигиену и питание спортсменов.

Вышесказанное подчеркивает важность изучения данных вопросов для теории и практики избранного вида спорта.

1. ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗДЕЛОВ ТРЕНИРОВКИ

Тренировка является важнейшей частью спортивной подготовки. Только в ней осуществляется формирование специальных знаний, навыков и умений, воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов, воспитание требуемых качеств личности. Это педагогический процесс с многообразными воспитательными, оздоровительными и образовательными задачами.

Основное содержание тренировки отражается в программах по видам спорта для различных организационных форм занятий: для коллективов физической культуры, для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, для спортсменов высших разрядов.

В тренировке выделяют следующие разделы: техническая, тактическая, физическая, психологическая, теоретическая, интегральная подготовка. Термин "подготовка" здесь употребляется в узком значении по сравнению с термином "подготовка спортсмена". Выделение сторон тренировки условно и делается для удобства планирования, контроля, выбора средств, методов и др.

Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на овладение специфическими для каждого вида спорта двигательными действиями. Обучение спортивной технике начинается в детско-юношеском возрасте. По мере увеличения возраста и спортивного мастерства техника совершенствуется с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. В конечном счете должно быть сформировано двигательное умение, позволяющее добиваться максимального эффекта в различных условиях.

Тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы. Она включает в себя изучение закономерностей соревновательной деятельности, правил и положений в конкретном виде спорта, общих положений

современной отечественной и зарубежной тактики спортсменов, своих соперников; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

Физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит содействие укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию и совершенствованию жизненно важных двигательных навыков. В задачи специальной физической подготовки входит воспитание физических качеств, специфичных для данного вида спорта. [1].

Психологическая подготовка - педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его моральных и волевых качеств. Она осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях. Эта работа тесно связана с воспитательной работой тех учреждений, в которых спортсмен учится или работает¹

Теоретическая подготовка - это педагогический процесс повышения идейно-теоретического уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. Она осуществляется на всем протяжении подготовки спортсменов. Требования в спорте настолько возросли, что без глубоких знаний рассчитывать на высокие спортивные показатели нельзя. Недооценка

¹ Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Б.А. Ашмарина- М.: Просвещение, 1990 . – С.275

теоретической подготовки приводит к непониманию сути выполняемого тренировочного задания. Непонимание порождает пассивность, механическое повторение упражнений.

Интегральная подготовка - педагогический процесс, направленный на то, чтобы спортсмен умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки и реализации ее в соревновательной деятельности; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Таким образом, изучение особенностей различных видов способствует повышению качества тренировочного процесса.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗОН ИНТЕНСИВНОСТИ В ТРЕНИРОВКЕ, ИХ МЕСТО В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Частота сердечных сокращений (ЧСС) весьма информативно отражает воздействие различных нагрузок: физической, терморегуляторной, нервно-эмоциональной и др. Изменение величины пульса четко характеризует меняющуюся величину функционального напряжения организма в процессе выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок. Поэтому при врачебном, педагогическом контроле и самоконтроле оперативная пульсометрия, т.е., быстрое определение ЧСС по данным кратковременного единичного подсчета, крайне необходима.

Пульс измеряется как в состоянии покоя, так и перед нагрузкой (состояние организма перед работой), сразу после нее (степень напряжения организма от воздействия нагрузки), а также некоторое время спустя (определение скорости восстановления организма).

Существует несколько методов измерения пульса. Наиболее простой из них - пальпаторный - это прощупывание и подсчет пульсовых волн на сонной, височной или других доступных для пальпации артериях. Чаще всего определяют частоту пульса на лучевой артерии у основания большого

пальца. После интенсивной нагрузки, сопровождающейся учащением пульса до 170 удар/мин и выше, более достоверным будет подсчет сердцебиений в области верхушечного толчка сердца - в районе пятого межреберья.

Необходимо найти у себя место отчетливой пульсации и подсчитать пульс за 10 с. Результат умножается на 6, и это дает приближенное значение ЧСС в минуту. [3].

Различают три тренировочные зоны, которые могут быть определены по пульсу: *аэробную, аэробно-анаэробную (смешанную) и анаэробную.*

Аэробная зона. Частота пульса в аэробной зоне не превышает 150 уд/мин, в противном случае мощность работы превысит возможности организма в доставке кислорода и запросы в нем не будут удовлетворены.

Верхняя граница аэробной зоны (ЧСС - 150 уд/мин) - это усредненный показатель. В зависимости от возраста и степени подготовленности занимающихся недостаток кислорода может проявиться при некотором отклонении от этой величины.

Для начинающих занимающихся верхняя граница аэробной зоны может быть вычислена по формуле, предложенной Хольманом (1963 г):

$$\text{ЧСС} = 180 \text{ уд/мин} - \text{возраст (в годах)}.$$

У подготовленных занимающихся недостаток кислорода начинает проявляться при более высокой ЧСС. Поэтому к полученной по формуле (1) величине прибавляют еще 5-10 ударов пульса.

Нижняя граница аэробной зоны, как, впрочем, и верхняя, устанавливается с учетом задач, которые ставит человек, и возможностей его организма. Однако следует иметь в виду, что занятие, во время которого пульс не превышает 110 уд/мин, недостаточно эффективно решает задачи оздоровления. Эта величина и может быть принята за минимальную.

В аэробной зоне выделяют три ступени, где в зависимости от интенсивности упражнения и ЧСС решаются те или иные задачи оздоровления.

I ступень - реабилитационно-восстановительная, ЧСС - 110-120 уд/мин. Занятия при таком пульсе используются:

- подготовленными студентами для восстановления организма после больших нагрузок аэробного и анаэробного характера;
- занимающимися, имеющими отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы;
- ослабленными людьми в качестве восстановления и поддержания уровня подготовленности.

II ступень - поддерживающая, ЧСС - 130-140 уд/мин. Используется для развития (начинающие занимающиеся) и поддержания (подготовленные занимающиеся) аэробных возможностей.

III ступень - развивающая, ЧСС - 144-156 уд/мин. Используется подготовленными студентами для повышения аэробных способностей.

Аэробно-анаэробная (смешанная) зона. Частота сердцебиения в аэробно-анаэробной зоне - 150-170 уд/мин, индивидуальные особенности студентов могут вносить в эти величины некоторые уточнения.

Анаэробная зона. Достигнув уровня максимального потребления кислорода (нижняя граница анаэробной зоны), организм переходит преимущественно на анаэробный (бескислородный) способ энергообеспечения мышечных сокращений. Пульс во время выполнения упражнений в этой зоне превышает 180 - 190 уд/мин, образуется значительное количество молочной кислоты, что затрудняет обменные процессы и может вынудить человека прекратить занятие или снизить нагрузку.²

² 2 Городилин С.К. Физическое воспитание студентов. - Гродно: ГрГУ, 2002. - С. 66.

Аэробная тренировочная зона используется главным образом профессиональными спортсменами при подготовке к соревнованиям. Задачи оздоровления, коррекции фигуры и др. успешно решаются в аэробной зоне. Подготовленные занимающиеся, не имеющие отклонений в состоянии сердечно-сосудистой системы, могут использовать для тренировок границу *аэробной и смешанной зон* или выполнять работу чуть большей мощности, когда увеличение концентрации молочной кислоты в крови незначительно.

Таким образом, знание зон интенсивности в тренировочном занятии позволит грамотно регулировать нагрузку акробатов с учетом спортивной квалификации и внутривидовой специализации.

3.ГИГИЕНА СПОРТСМЕНА

Личная гигиена включает в себя рациональный суточный режим ; уход за телом и полостью рта ; отказ от вредных привычек . Выполнения требований личной гигиены имеет не только индивидуальное, но и социальное значение, т.к пренебрежение ими может привести к распространению заболеваний в коллективе [2]

Уход за телом. Уход за телом включает в себя гигиенические мероприятия по уходу за кожей, руками, ногами и др.

Уход за кожей. Кожные покровы выполняют многообразные физиологические функции: защиту внутренней среды организма, выделение продуктов обмена и распада, терморегуляцию, поэтому здоровье человека, его работоспособность и сопротивляемость различным заболеваниям во многом зависят от состояния кожи тела. Основа ухода за кожей - регулярное мытье горячей водой с мылом и мочалкой не реже одного раза в 4-5 дней (душ, ванна, баня). После этого обязательно меняется нательное белье. Наиболее загрязняемые участки тела (лицо, шея и др.) необходимо мыть с мылом каждый день утром и вечером.

При занятиях физическими упражнениями кожа загрязняется больше, чем обычно, поэтому после тренировки следует обязательно принимать теплый

душ. Он не только хорошо очищает кожу, но и оказывает благоприятное действие на нервную с сердечно-сосудистую системы, повышает обмен веществ и улучшает восстановительные процессы. После душа необходимо хорошо растереть тело полотенцем и сделать легкий массаж основных мышечных групп.

Уход за руками требует особого внимания, т.к находящиеся на них патогенные микробы, а иногда и яйца гельминтов могут переноситься на продукты питания и посуду. Особенно много микробов (около 95%) скапливается под ногтями. После посещения туалета, выполнения различных работ и перед едой следует обязательно мыть руки с мылом.

В результате выполнения физических упражнений на руках могут появиться мозоли, которые являются физиологическим приспособлением тканей к длительному давлению предметами. Мозоли рекомендуется удалять с помощью пемзы. С целью предупреждения их появления используют различные защитные приспособления для ладоней.

Уход за ногами должен осуществляться систематически. Это особенно необходимо при их повышенной потливости, способствующей появлению потертостей, местных воспалительных процессов и мозолей. Поэтому необходимо ежедневно на ночь мыть ноги с мылом, часто менять носки.³

При появлении сухих мозолей их следует своевременно удалять с помощью мозольного пластыря или мозольной жидкости. В целях профилактики грибковых заболеваний следует пользоваться только своими вещами, в раздевалках и душевых нужно пользоваться индивидуальными шлепанцами. После мытья ног в общественном месте следует досуха вытирать стопы и межпальцевые промежутки.

³ Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: Учебник для ин-тов и техн. физ. культуры. - М.:

Физкультура и спорт, 1999. -С.

Одежда и обувь, специально предназначенные для занятий физическими упражнениями, должны обеспечивать благоприятные условия жизнедеятельности организма в различных метеорологических условиях и соответствовать правилам гигиены.

Гигиенические требования к спортивной одежде. Она должна поддерживать оптимальное тепловое равновесие организма во время занятий физическими упражнениями, быть легкой, удобной, не стеснять движений, соответствовать по росту и полноте, защищать от травм и механических повреждений. Важное значение имеют теплозащитные свойства одежды, ее гигиенические свойства, а также гигиенические свойства тканей, из которых она изготавливается (воздухопроницаемость, паропроницаемость, испаряемость, водоемкость, гидроскопичность, гибкость, сминаемость и др.).

Теплозащитные свойства одежды зависят прежде всего от теплопроводности тканей, которые, в свою очередь, зависят от пористости, структуры ткани, вида волокон и их переплетения. Большой пористостью обладают меха, шерсть и фланель. Хорошими теплозащитными свойствами обладают изделия из лавсана, нитрона, поливинилхлоридных волокон.

Воздухопроницаемость обеспечивает поддержание теплового баланса с окружающей средой и удаление из пододежного пространства углекислоты, влаги и кожных выделений. При недостаточной вентиляции ухудшаются самочувствие и работоспособность. Хорошей воздухопроницаемостью обладают пористые и толстые шерстяные, суконные, трикотажные ткани. Неплохо пропускают воздух изделия из лавсана и хлорина.

Низкой воздухопроницаемостью обладают изделия из плотных хлопчатобумажных и льняных тканей, капрона и других синтетических волокон. Ткани, покрытые различными водоупорными материалами, а также прорезиненная одежда пор не имеют и, следовательно, полностью исключают воздухообмен. Такая одежда хорошо защищает от ветра и дождя и должна использоваться лишь в подобных случаях.

Паропроницаемость - способность пропускать водяные пары как изнутри, так и снаружи. Она зависит от толщины и пористости материала и должна обеспечивать сохранение нормального теплообмена и выделение газообразных продуктов жизнедеятельности.

Испаряемость - способность отдавать влагу путем испарения. Шерсть теряет воду медленнее, чем хлопчатобумажная ткань, поэтому и меньше охлаждает тело. Это свойство особенно важно учитывать при спортивных нагрузках в условиях высокой температуры воздуха.

Водоемкость - способность материала задерживать влагу. При намокании одежды увеличивается ее теплопроводность. Теплопроводность смоченных шерстяных тканей возрастает в 1,6-2,2 раза, а хлопчатобумажных в 3-4 раза, поэтому одежда после дождя или пропитывания потом сильнее охлаждает тело.

Намокшая ткань становится менее воздухопроницаемой. Плотное белье почти совсем не пропускает воздуха, а у трикотажа воздухопроницаемость уменьшается всего на 30%.

Гигроскопичность - свойство тканей адсорбировать на своей поверхности пары из окружающего воздуха, поглощать пот и влагу. Это особенно важно для обеспечения нормального теплообмена. Высокая гигроскопичность материалов позволяет поглощать испаряющийся пот с поверхности кожи во время выполнения физических упражнений, одновременно сохраняя на достаточном уровне теплозащитные свойства. Самой высокой гигроскопичностью обладают шерстяные ткани. Хорошую гигроскопичность имеют и трикотажные изделия из натуральных волокон. Большинство синтетических тканей (капрон, нейлон и др.) негигроскопичны.

Гибкость тканей зависит от переплетения и плотности. Трикотаж обладает наибольшей гибкостью, так как нити полотна нефиксированы и подвижны относительно друг друга. Для спортивных изделий необходим как можно более мягкий и гибкий материал.

В настоящее время в спортивной одежде широко используются ткани из искусственных волокон и синтетических материалов. Синтетические ткани относительно дешевы и обладают рядом ценных свойств : легкостью , прочностью, стойкостью к различным воздействиям . Основными недостатками большинства из них являются низкие гигроскопичность, способность электризоваться и др.

Одежда занимающегося обычно состоит из майки и трусов, а также хлопчатобумажного или шерстяного трикотажного костюма. Во время занятий в зимнее время применяется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. Обычно хлопчатобумажное белье, шерстяной костюм или свитер с брюками, шапочка. При сильном ветре сверху надевается ветрозащитная куртка. Различные виды спортивной одежды из синтетических тканей рекомендуется применять лишь для защиты от ветра, дождя, снега и т.п. Негигиенично пользоваться спортивной одеждой в повседневной жизни.

Гигиенические требования к спортивной обуви. Они во многом совпадают с требованиями к спортивной одежде. Спортивная обувь должна быть удобной, легкой, прочной, мягкой и эластичной. Она должна иметь хорошую водоупорность, достаточную вентилируемость, после увлажнения не терять гибкости и не изменять форму и размеры. Спортивная обувь должна соответствовать погодным условиям и особенностям занятий различными видами физических упражнений.

Материалы обуви должны быть прочными, обладать плохой теплопроводностью (для зимней обуви), хорошей воздухопроницаемостью, защищать от сырости, охлаждения и механических воздействий. Конструкция обуви должна иметь хорошую вентиляцию, предотвращающую перегревание стоп и потливость. Все приведенные гигиенические требования взаимосвязаны и могут быть объединены в одно комплексное требование - конструкция и материал обуви при носке должны обеспечивать оптимальный микроклимат вокруг ног человека: температура

21-33 ОС, влажность 60-73% (в обуви из натуральной кожи - 64,3%), содержание углекислоты - 0,8%⁴.

Важное значение имеет форма спортивной обуви. Она должна равномерно облегать стопу, фиксировать ее форму, не сдавливать мягкие ткани стопы; не причинять боли как в состоянии покоя, так и при движении; не ограничивать движения в суставах, а также обеспечивать максимальную свободу движений. Носочная часть спортивной обуви по длине, ширине и высоте должна создавать возможность свободного движения пальцев. Подсводная часть обуви должна соответствовать продольному своду стопы и обладать амортизационными свойствами. Пяточная часть обуви должна создавать гнездо для пятки, равномерно ее обхватывать, что обеспечивает ей устойчивое положение.

Материалы спортивной обуви должны обладать способностью принимать и сохранять форму стопы под влиянием внешних воздействий без значительных изменений внутренней формы и внешнего вида.

Спортивная обувь должна иметь минимальную массу, а ее низ обладать амортизирующей способностью, т.е., ослаблять силу ударов при движении: при восприятии нагрузки часть ее поглощать, а часть рассредоточивать по площади опоры.

Весьма важно полное соответствие обуви спортсмена размерам стопы. Так, ограничение подвижности пальцев стопы в обуви с зауженной носочной частью приводит к большим усилиям при беге, уменьшению устойчивости, к быстрому охлаждению из-за нарушения кровообращения (особенно зимой).

⁴ Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: Учебник для ин-тов и техн. физ. культуры. - М...

Недостаточная длина обуви приводит к сгибанию пальцев стопы, к натиранию их обувью. В чрезмерно свободной обуви стопа теряет устойчивость, может подвергаться повреждениям связочного аппарата и суставов.

Нерациональная форма стелечной поверхности подвальной части часто вызывает хроническое утомление мышц, поддерживающих свод стопы, что может привести к плоскостопию, а недостаточная амортизационная способность усиливает сотрясение организма спортсмена при беге и прыжках.

Для изготовления спортивной обуви применяются различные материалы: кожа, ее заменители, резина и др. Лучшим материалом для верха обуви считается натуральная кожа. Она прочная, достаточно мягкая и эластичная, хорошо защищает от сырости и механических повреждений, малотеплопроводна, обеспечивает необходимое испарение пота, обладает способностью сохранять форму и размеры после увлажнения и последующего высушивания.

Таким образом, соблюдение гигиенических требований к спортивной одежде и обуви позволит снизить травмоопасные ситуации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спорт - исторически сложившаяся человеческая деятельность, базирующаяся на соревнованиях и продуцирующая победителя, спортивные достижения. Самой сущностью спорта является стремление человека к наивысшим спортивным результатам. Этот принцип стимулирует поиск наиболее эффективных средств и методов, углубленную специализацию, круглогодичную и многолетнюю работу и т.д.

Единство общей и специальной подготовки. Общая (всесторонняя) подготовка (физическая, техническая) предшествует углубленной спортивной специализации и сопутствует ей на всем протяжении многолетних занятий, создавая предпосылки для специализации.

Непрерывность тренировочного процесса. Этот принцип предполагает многолетнюю и круглогодичную тренировку при регулярности занятий на протяжении всего периода активных занятий спортом. Количество тренировочных занятий, их содержание, характер нагрузки должны обеспечивать рост мастерства спортсменов.

Постепенное и максимальное увеличение нагрузок. Этот принцип обусловлен необходимостью готовить спортсменов к предельно мобилизации сил во время соревнования. В процессе тренировочных занятий постепенно усложняют задания на протяжении года и ряда лет, систематически используя предельные нагрузки. Увеличение нагрузки достигается за счет различных ее параметров.

Волнообразное изменение нагрузки. Волнообразный характер нагрузок основан на закономерностях утомления и восстановления, требующих чередования нагрузок и отдыха, изменения величин и характера нагрузок в малых, средних и больших циклах тренировки.

Цикличность тренировочного процесса. Этот принцип заключается в систематическом повторении относительно законченных структурных его

единиц :тренировочных заданий и малых , средних и больших циклов .

В заключении отметим , что изучение характеристик тренировочного процесса позволит повысить качество учебных занятий в спортивной акробатике .

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Городилин С.К. Физическое воспитание студентов.- Гродно: ГрГУ, 2002. - 83 с.
2. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: Учебник для ин-тов и техн. физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 368 с.
3. Теория и методики физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
4. Физическая культура / В.Ю. Дианова, И.С. Сырвачева, С.Н. Зуев. - М., 2005.