

Содержание:

image not found or type unknown



Введение

Тема общей характеристики и особенностей двигательных способностей в большом цикле подготовки спортсменов — одна из интереснейших и сложнейших проблем теории и методики физического воспитания, психологии спортивной тренировки и спортивной метрологии. Интерес к данной проблеме не угасает вот уже более 100 лет.

В настоящее время выделяют до восемнадцати видов выносливости человека, около двух десятков специальных координационных способностей, проявляемых в конкретных двигательных действиях (циклических, ациклических, баллистических и др.), да ещё около десятка так называемых специфически проявляемых координационных способностей: равновесие, реакция, ритм, ориентация в пространстве, способность к дифференцированию пространственных, силовых и временных параметров движений и др.

Актуальность и степень разработанности темы исследования. В тренировке спортсменов двигательным способностям отводится одно из важнейших мест, а проблема их развития и совершенствования является предметом многочисленных исследований и непрекращающихся дискуссий. Необходимость в направленном развитии способностей движениям у специалистов не вызывает сомнений, но при этом многие вопросы их развития не получили всестороннего ответа.

Многочисленные исследования двигательных способностей в большом цикле подготовки спортсменов показывают, что они имеют специфику не только в различных видах двигательной деятельности человека, но и группах видов спорта. Одним из важнейших условий, обеспечивающих в будущем высокие результаты юным спортсменам в командно-игровых видах спорта (в том числе - в футболе и гандболе) и тем самым определяющим их перспективность, считается высокий уровень развития способностей (В.Н. Бойко, 2005; В.Н. Болобан, 2006; М.А. Годик, 2006; В.И. Лях, 2002; В.Г. Никитушкин, 2009; F. Jean-Robert, 2008; Z. Witkowski и др.).

Объект исследования – содержание двигательных способностей в большом цикле подготовки спортсменов, во всех видах спорта.

Предмет исследования – методика совершенствования двигательных способностей спортсменов, на этапе спортивной специализации.

Сущность и понятие двигательных способностей спортсмена, и их развитие

Понятие и классификация двигательных способностей человека

Для обозначения способностей, относящихся к двигательной деятельности, пользуются разными понятиями. Следует отметить, что эти понятия-термины отражают специфику научных дисциплин, из которых они возникли. Например, в теории и методике физического воспитания в большей мере используют термины физические или двигательные способности, в психологии — психомоторные и психо-физические способности, в физиологии — физические качества, в биомеханике — физические или моторные качества. Нам более всего будет интересовать обозначение способностей, относящихся к двигательной деятельности, с точки зрения теории и методики физического воспитания.

Двигательные (физические) способности — это сочетание психофизических и морфологических человеческих свойств, которые будут отвечать требованиям какой-либо мышечной активности, обеспечивать эффективность ее воплощения в жизнь.

Существуют следующие двигательные способности человека:

- Силовые.

Силовые способности представляют собой некий комплекс двигательной деятельности, завязанный на понятии «сила». Любое движение или же сохранение какой-либо позы нашего тела - эта работа мышц, а усилие, развиваемое при этом, называется силой мышц.

Мышечная сила как характеристика физических возможностей человека - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных напряжений. Мышечная сила зависит от собственно массы мышц, от качества мышечной координации, от сократительных свойств мышц (соотношения белых и красных мышечных волокон), от центрально - нервных и личностно-психических факторов, и т.п.

Режим работы мышц является одним из важнейших моментов, определяющих мышечную силу. При выполнении различных двигательных действий мышцы могут проявлять силу:

- при уменьшении своей длины (преодолевающий, или миометрический режим, например, жим штанги лёжа на горизонтальной скамейке средним или широким хватом);
- при увеличении своей длины (уступающий, или плиометрический режим, например, приседание со штангой на плечах);
- без изменения длины (удерживающий, или изометрический режим, например, удержание разведённых рук с гантелями в наклоне вперёд в течение 4-6 с);
- при изменении и длины, и напряжения мышц (смешанный, или ауксотонический режим, например, подъём силой в упор на кольцах, опускание в упор руки в стороны («крест») и удержание в «кресте»).

Сила может быть проявлена как медленно, так и быстро в любом режиме работы мышц. Таков характер их работы.

- Координационные.

Мышечная координация - это согласование напряжения мышц, передающих команды управления на звенья тела, как от нервной системы, так и от других факторов. Мышечная координация не однозначна нервной, хотя и управляется ею.

Двигательная координация - согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешнему окружению и состоянию человека. И она не однозначна мышечной координации, хотя и определяется ею». (Донской Д.Д., 1971)

При одной и той же задаче, при разных внешних условиях и разном состоянии человека, её решающего, сочетание движений обязательно изменится в сторону

успешного её решения. Следует заметить, что координация движений - это не одно и то же, что нервная и мышечная координация, хотя она и зависит от них. Координация движений, прежде всего, содержит в себе её целесообразность, соответствие задаче и условиям. Показатель качества системы движений определяется в самом процессе выполнения двигательного действия.

Двигательная координация - это единое целое функциональной деятельности различных органов и систем организма в тесной связи между собой, результат согласованного функционирования какой-то одной или нескольких систем организма (местный, локальный, согласованный).

Координированность - это результат гармоничного сочетания движений в соответствии с поставленной задачей, состоянием организма и условиями деятельности.

- Скоростные.

Скоростные способности - это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

К элементарным формам относятся 4 вида скоростных способностей:

1. Способность к быстрому реагированию на сигнал.
2. Способность к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью.
3. Способность к быстрому началу движения (то, что в практике иногда называют «резкостью»).
4. Способность к выполнению движений в максимальном темпе. (Курамшин Ю.Ф., 2004)

Элементарные формы проявления скоростных способностей в различных видах двигательной деятельности выступают в тех или иных сочетаниях и вместе с другими способностями и навыками образуют комплекс. К таким комплексным формам проявления относятся:

- способность быстро набирать скорость на старте до максимально возможной (стартовые скоростные способности) – стартовый разгон в спринтерском беге, конькобежном и гребном спорте, и т.д.;
- способность выхода на высокий уровень дистанционной скорости (дистанционные скоростные способности) – в беге, плавании и т.п.;
- способность быстрого переключения с одних действий на другие, и т.п.

- Гибкость.

Гибкость - комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга, способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость - это способность человека достигать больших амплитуд движения за счёт сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав. Пассивная гибкость определяется наибольшей амплитудой движений, которую можно достичь за счёт приложения к движущейся части тела внешних сил: отягощения, снаряда, усилий партнёра.

Величина пассивной гибкости больше величины активной на величину резервной растяжимости, т.е., возможности увеличения амплитуды активных движений. Добиваться увеличения амплитуды пассивных движений нужно в тех случаях, когда это необходимо для совершенствования активной гибкости. Активная гибкость развивается в 1,5-2 раза медленнее пассивной, но на практике её значение выше, чем пассивной. Выделяют также анатомическую (предельно возможную) гибкость, ограничением которой служит строение суставов. Гибкость может быть общей и специальной.

Общая гибкость подразумевает подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой. Специальная гибкость - это предельная подвижность лишь в отдельных суставах, соответствующая требованиям конкретного вида деятельности. Наиболее эффективным является комплексное развитие гибкости, когда динамические упражнения для развития активной гибкости составляют до 40% времени, отводимого на уроке (серии уроков) для развития гибкости, а 20% - статические упражнения. (Ашмарин Б.А., 1990)

- Выносливость.

Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе выполнения какой-либо мышечной деятельности.

Критерием выносливости служит либо время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность, либо постоянство правильного выполнения действия (например, в фигурном катании).

Выносливость подразделяется на общую (способность длительное время выполнять работу умеренной интенсивности. Это может быть как длительный бег, так и плавание в идентичном умеренном темпе) и специальную (выносливость по отношению к конкретной двигательной деятельности - силовая, скоростная, координационная). Специальная выносливость зависит от потенциала нервно - мышечного аппарата, рациональной техники владения двигательным действием, быстроты расходования запасов мышечной энергии, и т.п.

Общая выносливость служит предпосылкой специальной. Однако если мы сравним различные виды выносливости, то обнаружим, что они независимы или мало зависимы друг от друга, например, можно обладать высокой силовой выносливостью, но малой координационной, и т.п.

Итак, в общем виде двигательные способности можно определить как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека. Но не всякие индивидуальные особенности, а лишь такие, которые связаны с успешностью осуществления какой либо двигательной деятельности. Например, цвет глаз или желание побольше утром поспать — это индивидуальные особенности, но они не влияют на эффективность деятельности. В то же время такие индивидуальные особенности, как максимальное потребление кислорода, высокая подвижность нервных процессов, быстрота мышления или длина туловища отражаются на процессуальной и результирующей стороне деятельности.

Особенности развития двигательных способностей у спортсменов

Достижение высоких результатов в циклических видах спорта невозможно без совершенствования системы начального обучения, где важно заложить основы

правильного выполнения технико-тактических действий. К сожалению, в теории спорта этому вопросу уделено мало внимания, подавляющее большинство исследований проведено со спортсменами высокой квалификации.

Воспитание быстроты двигательной реакции. Для воспитания быстроты простой реакции рекомендуется повторно выполнять ответные действия на заранее обусловленный и внезапный сигнал (по свистку принять определенную позу, начать движение, остановиться, изменить направление движения и т. п.). Уход со старта следует тренировать, меняя длительность паузы между предварительной командой и исполнительной. Быстрота реакции может изменяться в зависимости от того, на что направляется основное внимание - на восприятие сигнала или на ответное действие. Во втором случае время реагирования оказывается меньшим, чем в первом. При воспитании быстроты сложной реакции вначале предлагают реагировать на один из двух возможных раздражителей (например, в фехтовании - защититься от удара по голове или от удара по правому боку), затем их количество и быстрота появления увеличиваются. Так же поступают при воспитании быстроты реакции у боксеров, теннисистов и других представителей спортивного единоборства. Опытные спортсмены сокращают иногда время сложной реакции, реагируя на малозаметные подготовительные движения своих «противников» (на перенос тяжести тела на одну ногу, замах рукой, поворот туловища и др.). Ценным средством воспитания быстроты и точности сложной реакции (в частности, реакции на движущийся объект) являются спортивные и подвижные игры с мячом. Воспитание быстроты одиночного движения и частоты движений. Одна из форм проявления быстроты - это скорость однократно выполненного движения, например скорость движения руки при метании копья или ударе по волейбольному мячу, скорость движения ноги при ударе по футбольному мячу и др. Наибольшая быстрота одиночного движения достигается, если нет добавочного внешнего сопротивления.

Для развития скоростно-силовых качеств у спортсменов используются упражнения с внешними отягощениями (гантеля, набивные мячи и т. п.) и упражнения с преодолением массы собственного тела. Скоростно-силовые упражнения выполняются в неравномерном ритме, где подготовительные движения до приложения основного усилия производятся несколько замедленно, а основное движение, связанное с приложением максимального усилия, - с предельной скоростью. Например, сгибание рук в упоре - медленно, а разгибание - быстро. Медленный замах при броске мяча сопровождается предельной скоростью метания и т. п. В большинстве упражнений скоростно-силового характера отягощением

служит собственная масса тела и прыжков, отжимание, подтягивание и т. д., в них величина отягощения дозируется лишь изменением исходного положения, например отжимания в упоре лежа от опоры различной высоты, подтягивания на наклонной (под различным углом) гимнастической скамейке. Нагрузка в этих упражнениях дозируется количеством повторений, а также длительностью работы и отдыха.

Для успешного развития скоростно-силовых качеств величина отягощения должна составлять не менее 40-70% максимальных силовых возможностей, проявляемых в конкретном движении или двигательном действии. Поэтому в ряде случаев, чтобы добиться необходимой нагрузки, внешнее отягощение следует использовать не только в упражнениях для рук, но и для туловища. Например, в положении стоя - разгибание туловища, в положении лежа - сгибание и разгибание туловища.

При оценке уровня силовых возможностей спортсмена очень важно правильно выбрать движения (тесты), в которых будет измеряться сила, поскольку у прыгунов в высоту нужно измерить силу разгибателей ног, у борцов - силу сгибателей и разгибателей ног, рук, туловища, у гимнастов - силу приводящих мышц рук.

Так как силовые качества могут развиваться и совершенствоваться лишь при условии максимальных мышечных напряжений, то вся методика воспитания силы должна быть направлена на проявление этих напряжений. Методами воспитания силы являются:

- метод максимальных усилий - выполнение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями;
-) метод повторных усилий - выполнение упражнений с непредельными отягощениями «до отказа»;
-) метод динамических усилий - выполнение упражнений с отягощениями разного веса, поднимаемыми с большой скоростью.

Довольно часто в тренировке спортсменов высокого класса применяется так называемый ударный метод (разновидность метода динамических усилий) воспитания динамической силы. Согласно этому методу, сопротивление задается не в виде внешнего отягощения, а в виде кинетической энергии, которую необходимо резко погасить (например, спрыгнуть с возвышения и, тут же оттолкнувшись, прыгнуть вверх или вперед).

Основной метод воспитания общей выносливости - равномерный. Для этой цели с успехом применяют бег на местности. Разнообразие движений при беге по пересеченной местности и непрерывное их чередование, разнообразие ландшафта, воздух, богатый кислородом, мягкий грунт - все это создает благоприятные условия для тренировки общей выносливости. На первоначальном этапе занятий нагрузка увеличивается за счет постепенного увеличения длительности непрерывной работы (от нескольких минут до одного часа) при сохранении небольшой или средней скорости. Применение подобного метода позволяет: во-первых, выполнять сравнительно большой объем работы, что необходимо для полного развертывания функциональных возможностей организма и слаженности в деятельности систем, обеспечивающих потребление кислорода в процессе самой работы; во-вторых, следить за ритмичным глубоким дыханием, что нужно для улучшения восстановительных процессов в организме и согласования ритма дыхания с ритмом выполняемых упражнений. Кроме того, преодоление дистанций, иногда значительно превышающих соревновательную, создает у занимающихся важное для них чувство уверенности в своих силах. Дальнейшее развитие общей выносливости достигается благодаря постепенному переходу к работе большей интенсивности, общая длительность которой, как правило, не должна превышать 30 мин.

Методика совершенствования двигательных способностей в большом цикле подготовки спортсменов

Общая характеристика цикличности тренировок

Цикличность как универсальное свойство всех постоянно воспроизводимых процессов жизнедеятельности проявляется, естественно, и в спорте, причем в особенно четко выраженной форме. Циклическому построению в спортивной практике соответствует система соревнований и процесс подготовки спортсменов. Циклическое воспроизведение системы спортивных соревнований соответствует закономерностям обеспечения оптимальной подготовленности к основным из них.

Принцип цикличности тренировочного процесса является одним из основных принципов спортивной подготовки и проявляется в систематическом повторении

относительно законченных структурных компонентов тренировочного процесса (упражнений, занятий, фаз, периодов, стадий в рамках определенных циклов) чередующихся как бы в порядке кругооборота. Циклы тренировки - наиболее общие формы структурной организации тренировочного процесса спортсменов.

Построение подготовки на основе различных циклов дает возможность систематизировать задачи, методы и средства процесса подготовки и реализовать другие принципы спортивной тренировки. Рациональное построение циклов тренировки имеет особое значение в настоящее время, когда одним из важнейших резервов совершенствования системы тренировки является оптимизация тренировочного процесса при относительной стабилизации количественных параметров тренировочной работы, достигших уже околопредельных величин.

Таким образом, циклы являются универсальной формой упорядочения тренировочного процесса, причем в спортивной практике их структура зависит от закономерностей развертывания полноценной подготовки к спортивным соревнованиям и регулярного выступления в них. Уяснить основы такой циклической структуры - значит понять общий порядок построения спортивной тренировки. Именно на это нацеливает принцип цикличности в организации спортивно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Спортивно-подготовительные циклы обоюдно и множественно-обусловлено связаны друг с другом. Последовательное и повторяющееся воспроизведение принятой системы соревнований в годичных, четырехлетних или других циклах происходит не случайно. Главная причина - необходимость предоставлять конкурентоспособным спортсменам одинаковые временные возможности для достижения соревновательных побед. Это диктуется специфической функцией спортивных соревнований - ранжирование спортсменов по уровню их спортивных результатов. Циклическое, то есть происходящее в порядке кругооборота, воспроизведение системы соревнований позволяет выявлять лидеров соревнований и выстраивать по уровню результатов следующих за ним спортсменов, достигнутых за соизмеримое время.

Календарь соревнований определяет сроки подготовки к соревнованиям и лимитирует границы циклов и периодов тренировочного процесса. В построении процесса подготовки спортсмена следует синхронизировать, то есть согласовывать во времени, циклы системы соревнований и циклы спортивной подготовки.

Построение тренировки совершенствования двигательных способностей в больших циклах. Этапы цикла.

Макроцикл — это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3—4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение тренировки в многолетних макроциклах (на этапе высших достижений). В практике спорта принято выделять четырехлетние циклы, связанные с подготовкой к главным соревнованиям — Олимпийским играм, а для молодежи — к спартакиадам народов России, проводящимся один раз в 4 года.

В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода — подготовительный, соревновательный и переходный. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы — создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования. Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: 1) общеподготовительный (или базовый) этап; 2) специально

подготовительный этап.

Общеподготовительный этап. Основные задачи этапа — повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6—9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2—3 микроцикла) — втягивающий — тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3—6 недельных микроциклов) — базовый — направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап . На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2—3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2—3. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки

к главному старту.

Этап ранних стартов , или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4—6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту . На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6—8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой — на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют

продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3—5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта — структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие — с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи — с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

Заключение

Значение разностороннего развития спортсмена для совершенствования в избранном виде спорта определяется закономерностями формирования и совершенствования двигательных навыков (так называемый "перенос" двигательных навыков). Из общей массы накопленных знаний об этих закономерностях известно, что сложные двигательные навыки, типа спортивных, возникают на основе приобретенных ранее форм координации движений и включают их в себя как свои предпосылки. В процессе освоения разнообразных двигательных координации не только расширяются такие предпосылки, но и развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности -- тренируемость. Поэтому, в принципе, чем шире круг двигательных навыков и умений, осваиваемых спортсменом (конечно, в определенных границах, зависящих от особенностей спортивной специализации), тем благоприятнее предпосылки для формирования новых форм движений и совершенствования освоенных ранее. Независимо от спортивной специализации общая цель подготовки спортсмена заключается в том, чтобы развить его физические способности. В свою очередь, специфическая цель - достижение высоких спортивных результатов, требует создания соответствующего соревновательного потенциала. В процессе формирования соревновательного потенциала все разделы физической подготовки оказываются тесно связанными. Таким образом, подготовка спортсмена - целостный процесс, отдельные стороны которого взаимно дополняют друг друга. В заключение надо сказать, что, являясь составной частью физического воспитания, развитие двигательных способностей спортсменов содействует решению следующих задач: всестороннему и гармоничному развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма и главное, повышение спортивных результатов.

Список литературы

1. Жаров, К. П. Волевая подготовка спортсменов. / К. П. Жаров. / - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 39 с.
2. Озолин, Э.С. Спринтерский бег. / Э. С. Озолин. / - М.: ФиС, 2016. - 159 с.

3. Пуни, А.Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте. В сб.: Психология и современный спорт. / А. Ц. Пуни. / - М., Физкультура и спорт, 2013. 45-47 с.
4. Светлов, Б.Я. Моделирование систем.: Высш. шк., / Б. Я. Светлов, С. А. Яковлев. / - М.: - 2015. - 271 с.
5. Смирнов, Б. Н. Психологическая регуляция двигательной деятельности в условиях опасности и нарастающего утомления. В сб.: Вопросы психологии спорта. Б. Н. Смирнов, Г. А. Чашина. / - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. - 34 с.
6. Минаев, Б.Н. Основы методики физического воспитания: Учебное пособие для педагогических вузов [Текст] / Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян.-М.: Просвещение, 2016. - 233с.
7. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной подготовки / А. П. Бондарчук - К.: Олимпийская литература, 2005. - 304 с.
8. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов: история развития, методология построения, современное состояние / В.Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. - 2016. - № 3. - С. 75-104.
9. Струганов, С. М. Организация учебно-тренировочного процесса в образовательных организациях системы МВД России : учебно-методическое пособие / С. М. Струганов, А. В. Балашов, А. Н. Толстихин ; Восточно-Сибирский институт МВД России. - Иркутск : [б.и.], 2017. - 89 с.