

повышают стремление студентов к самосовершенствованию и регулярным тренировкам.

### Литература

<https://books.google.ru/books?isbn=9668335821>

УДК 309.01

**СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА  
ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО  
КВАЛИФИКАЦИОННОГО УРОВНЯ  
SPORTS TRAINING, IMPROVING THE PROCESS OF TRAINING  
ATHLETES OF DIFFERENT QUALIFICATION LEVELS**

*Корнецкий Э.К., студент*

*Зотин В.В., старший преподаватель*

*СибГУ им. Академика М.Ф. Решетнева.*

*г. Красноярск, Россия.*

*Kornetskiy E.K., student*

*Zotin V.V. senior lecturer*

*SibGUim. Academician M.F. Reshetnev.*

*Krasnoyarsk, Russia.*

[kornetskiyed2000@mail.ru](mailto:kornetskiyed2000@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы физической подготовки человека. Автор рассматривает цели и задачи правильной тренировок. А также Задача тренера перед спортсменом.

**Abstract:** The article deals with the issues of physical fitness of a person. The author considers the goals and objectives of proper training. As well as the task of the coach before the athlete.

**Ключевые слова:** Здоровье, здоровый образ жизни, мотивация, физическое развитие человека, физическая культура, правильная подготовка.

**Keywords:** Health, healthy lifestyle, motivation, physical development of a person, physical culture, proper training.

Спортивная тренировка является одной из главных составляющих частей подготовки спортсменов. Занятия физическими упражнениями используются для улучшения спортивных качеств у человека, усовершенствования имеющихся навыков, достижения более высоких результатов в спортивном направлении. Спортивная тренировка напрямую зависит от руководителя занятий. Чем больше опыта и квалификации имеет педагог, тем больше знаний и навыков он может заложить в своего подопечного спортсмена.

Цель спортивной тренировки: увеличение уровня подготовки, максимальное развитие и результат в спортивных состязаниях между спортсменами различного уровня и класса. Процесс спортивной подготовки осуществляется в течении нескольких лет, всё это зависит от возраста

спортсмена, пола, индивидуальных особенностей, отклонений по здоровью, уровня подготовки и вида спорта.

Спортивная тренировка нужна для разрешения так задач как:

- Увеличение степени развития качеств опорно-двигательной системы, возможность выполнения основной нагрузки в данном виде спорта.

- Получение знаний и техники в данном виде спорта.

- Подготовка к психическим нагрузкам.

- Получение опыта на практике для успешных результатов в соревновательном направлении.

Задачами тренера перед спортсменом являются: помощь, внимательное наблюдение, мотивация, контроль за правильностью выполнения физических упражнений, фиксация результатов, контроль за здоровьем, рациональное распределение нагрузки, подготовка к соревнованиям различного уровня, повышение своей квалификации для преподнесения новых знаний, контроль за питанием и сном.

Помощь способствует развитию выносливости и упорности. Поддержка и страховка спортсмена позволяет сосредоточиться на выполнении упражнения, обходя психологические барьеры страха.

Контроль за правильностью выполнения упражнений влияет на постановку правильной техники выполнения элемента или целого упражнения. Тем самым способствует развитию тех групп мышц, которые должны быть задействованы при выполнении данного упражнения. Помимо этого, правильная техника снижает травмоопасность у спортсмена и благодаря этому не вынуждает пропускать тренировки.

Фиксация результатов позволяет провести анализ изменения уровней силовых, пластичных и выносливых качеств. Следовательно, тренер делает вывод и корректирует занятия, сделав акцент на отстающие показатели.

Во время подготовки к соревнованиям тренер обязан сконцентрировать своё внимание на всех недостатках спортсмена, помочь ему обойти стресс. Морально настроить подопечного перед соревнованиями, дать выгодную установку на матч или же тактику победы над соперником, например, проанализировать команду соперника и выявить её слабые места.

Контроль за питанием, сном и здоровьем являются тремя составляющими успешного развития спортивных качеств. Питание спортсмена должно быть по времени, рациональным и разнообразным, что положительно повлияет на работоспособность, мышечный рост и процесс восстановления. Также, как и питание здоровый сон влияет на восстановление организма, минимальная продолжительность сна должна составлять не менее восьми часов. Здоровье спортсмена должно находиться под пристальным контролем как спортивного врача, так и его самого. Врач производит длительное наблюдение за спортсменом, делая различные анализы и проводя медицинские осмотры, выписывает комплекс недостающих витаминов в организме. В случае травмы он обязан провести срочный осмотр и в короткие сроки разрешить проблему, если травма не несёт за собой серьёзные осложнения и длительное лечение.

Тренеру необходимо повышать свою квалификацию, посещая различные мастер-классы, изучая научно-спортивную литературу, беседуя с более опытными тренерами.

Спортивные тренировки должны быть систематическими, пропуск занятия несёт за собой регресс. Но тренер всегда должен контролировать процесс восстановления организма спортсмена. Перетренированность может понести за собой плохие последствия. Если спортсмен соблюдает расписание тренировок, его результаты будут незамедлительно расти, тем самым повышая уровень подготовки. Помимо этого, человек тратит меньше энергии, если он подготовлен правильно.

Неотъемлемой частью тренировок является мотивация тренера. Преподаватель должен оказывать психическое воздействие на спортсмена, увлекать тренировками, поддерживать и помогать в трудных или непонятных ситуациях. Тренер должен прививать спортсмену соревновательный дух, находить ему конкурентов для того, чтобы у того появилось желание повышать свои навыки. Это является главным принципом, что заставляет быть в поиске и находить более эффективные методики тренировок для развития уровня подготовленности.

Во время спортивных тренировок в организме человека начинают проявляться изменения это называется «тренировочный эффект». Существует 3 типа тренировочного эффекта: ближайший, отставленный, кумулятивный:

- Ближайший- данный эффект появляется во время определённого занятия. Его суть состоит в том, что во время выполнения физических упражнений и на начальном этапе восстановления в организме спортсмена происходят биохимические изменения.

- Отставленный- данный эффект со временем активизирует биохимические, пластические и гормональные процессы. Все это подводит организм спортсмена к увеличению функциональности.

- Кумулятивный- данный эффект показывает результат суммирования ближайших эффектов спортивных тренировок, проявляющийся в улучшении и получении физических навыков. Характеризуется изменением биохимических и функциональных изменений в организме спортсмена.

Спортивная тренировка – это многосторонний процесс, лишь совокупный подход расположит спортсмена для получения самых высоких результатов. Также, как и тренировочный эффект, методы тренировок можно разделить на три типа: наглядный, словесный и практический. Эти методы применяются в разных комбинациях, все это зависит от определённых условий и поставленных целей тренировки.

Наглядный – данный метод основывается на расширении представления о двигательных действиях. Осуществляется при помощи наглядного примера, то есть при выполнении определённых физических упражнений или их частей самим педагогом, или же более квалифицированным спортсменом. Помимо этого, используются учебные видеоматериалы, схемы игровых площадок для изучения новых тактических приёмов.

Словесный – данный метод основывается на устном принципе, например, рассказ материала, лекция, анализирование и обсуждение материала. Полученные знания остаются в голове у спортсмена, после чего он может применять их на практике.

Практический – данный метод обычно разделяется на два подтипа: для освоения техники выполнения физического упражнения и для усовершенствования качеств движения спортсменом. Человек применяет свои теоретические знания на практике и получая из этого результат.

Тренировочные нагрузки и их распределение. Одной из основных задач спортивного тренера является распределение физической нагрузки на организм спортсмена. Нагрузка должна быть сбалансирована, по мере освоения программы определённого направления нагрузка должна увеличиваться постепенно. Правильное распределение пиковых нагрузок становится мощным методом воздействия на организм спортсмена. Во время протяженного этапа тренировок рост нагрузки преимущественно должен быть волнообразным или же ступенчатым, это обеспечит большую эффективность от занятий. После того как проходит этот этап, необходимо уменьшить нагрузку, а затем понемногу увеличивать до более высокой отметки по сравнению с предыдущими пиками.

#### **Литература**

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.

2. Губа В.П., Никитушкин В.Г., Квашук П.В. Индивидуализация подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.

3. Евтух А.В., Квашук П.В., Шустин Б.Н. Научнометодические основы многолетней подготовки спортсменов // Научно-спортивный вестник. – 2008. – №4.–С.16–19.

4. Зотин В.В., Мельничук А.А., Арнст Н.В. Инновационные технологии в педагогике физической культуры и спорта//сб.тр. науч.практ.конф."Инновационные технологии в подготовке спортсменов" . - Москва,2014. - С.21-24.

5. Зотин В.В., Пономарев В.В. Методика ускоренного обучения игре в настольный теннис студенток в процессе физического воспитания в вузе// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка". - 2017. - №6. - С.7-

6. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса спортсменов на этапах многолетней подготовки: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М.: ВНИИФК, 2003. – 49 с.