

В заключении необходимо отметить, что участие в спортивных соревнованиях формирует личностные качества, необходимые для эффективной профессиональной деятельности. РГППУ заботится о здоровье своих сотрудников и учащихся, поэтому внутренняя деятельность ВУЗа направлена на:

- комплексное развитие физических и психических качеств с первостепенным учетом интересов студентов по видам спорта и системам физической подготовки;
- проведение просветительской работы о возможностях человеческого организма, особенностях его функционирования, взаимосвязи физического, психологического и духовного здоровья человека;
- поддержание постоянно действующей информационно-пропагандистской системы, направленной на мотивацию студентов к здоровому образу жизни [2].

Решение проблем по воспитанию молодого поколения, формированию здорового образа жизни, привитию социальных навыков в рамках деятельности РГППУ предполагает использование в контексте проводимой воспитательной работы программы привлечения молодежи к занятию физкультурой и спортом.

Таким образом, здоровый образ жизни является необходимым и важным составляющим компонентом в образовательном пространстве РГППУ.

Библиографический список

1. Официальный сайт РГППУ. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rsvpu.ru/> (дата обращения 29.10.2017)
2. РСУ – ВУЗ здорового образа жизни. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rgsu.net/for-students/student/zoj/> (дата обращения 29.10.2017)
3. Спортивная жизнь РГППУ. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vk.com/sport_rsvpu (дата обращения 29.10.2017)
4. Электронный архив РГППУ. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/> (дата обращения 29.10.2017)

Никулина Ю.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

ОСНОВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ МНОГОЛЕТНЕГО УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. Основные закономерности многолетнего учебно-тренировочного процесса спортсменов. Учебно-тренировочный процесс включает в себя три основных компонента: физическая, техническая и тактическая подготовленность. Развитие и совершенствование данных компонентов формирует мастерство спортсмена и его умение максимально концентрировать усилие в соревновательный период. Ведущую роль в тренировочном процессе принадлежит тренеру, который должен использовать методы педагогического воздействия на спортивную готовность и личность спортсмена. Для успешного построения спортивной тренировки, также, необходимо учитывать и использовать принципы, способствующие оптимизации тренировочного процесса.

Ключевые слова: спортсмен, тренер, тренировка, техника, тактика, оптимизация, соревнования.

Тренировочный период спортивной деятельности, его успешное построение и выполнение основных задач зависит от четкого понимания тренером и спортсменом основных закономерностей учебно-тренировочного процесса.

Данные закономерности являются общими для любого вида спорта и заключаются в грамотном выполнении физической, технической и тактической подготовки спортсмена. Все три составляющие тренировочного процесса должны найти свое отражение в занятиях, их соотношение должно быть гармонично в соответствии с выбранным видом спорта.

Учебно-тренировочный процесс подразумевает активное участие тренера в формировании личности спортсмена и его спортивного мастерства. Педагогическое воздействие является необходимым в ходе развития и совершенствовании техники и тактики спортсмена.

Специальные принципы спортивной подготовки представляют собой теоретические обобщения, определяющие содержание и осуществление процесса подготовки спортсменов в соответствии с его общими целями и закономерностями. Они являются основой для реализации в тренерской деятельности правил, указывающих на то, как необходимо поступать в типичных ситуациях, характерных для подготовки спортсменов. Не менее важно опираться на принципы в нетипичных ситуациях, ограничивая разумными пределами творческую составляющую тренерской деятельности. Правила вытекают из принципов и имеют форму советов - общих методических рекомендаций, необходимых для реализации требований принципа. Они не содержат конкретных ответов на вопрос, как действовать в каждой конкретной ситуации, и требуют творческого подхода со стороны тренера и спортсмена во время многолетней подготовки.

Спортивная тренировка направлена на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта. Уровень спортивных достижений растет. Это требует не только глубоких и всесторонних знаний об особенностях спортивной тренировки, но и изменений средств, методов и форм организации занятий по физическому воспитанию.

Спортивная тренировка — это специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта. Спортивная тренировка организуется в рамках системного использования физических упражнений, с одной стороны, и сочетания их с отдыхом и иными средствами восстановления организма. Решая вопрос о переходе к очередному этапу подготовки, следует учитывать паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными квалификационными показателями спортсменов. Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации можно условно разделить на три взаимосвязанные составляющие: построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки. Продолжительность этапов многолетней подготовки обусловлена особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности занимающихся. Четкой границы между этапами не существует. Решая вопрос о переходе к очередному этапу подготовки, следует учитывать паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок.

В процессе многолетних спортивных тренировок происходит специализация в каком-либо виде спорта; подготовка и участие в соревнованиях.