

Государственное учреждение образования
«Средняя школа №16 г.Мозыря»

План-конспект факультативного занятия
«Введение в спортивно-педагогические профессии»
№57, 58 в 10 классе

Автор-составитель:
Ярош Александр Михайлович,
учитель физической культуры и здоровья

Тема факультативного занятия: «Соревнование как специфический вид спортивной деятельности. Содержание и способы подготовки спортсмена к соревнованиям. Роль тренера на соревнованиях. Самоподготовка спортсмена в условиях соревнования».

Цель факультативного занятия: ознакомление с понятием «соревнование» как специфическим видом соревновательной деятельности; с содержанием и способами подготовки спортсмена к соревнованиям; с ролью тренера на соревнованиях; с самоподготовкой спортсмена в условиях соревнования.

Задачи факультативного занятия:

формировать представления о соревновании как специфического вида соревновательной деятельности; о содержании и способах подготовки спортсмена к соревнованиям; о роли тренера на соревнованиях; о самоподготовке спортсмена в условиях соревнования;

развивать логическое мышление, внимание, память, способность к анализу, выделению главного, существенного;

воспитывать дисциплинированность, ответственность.

План факультативного занятия.

1. Актуализация знаний учащихся.
2. Сообщение целей и задач занятия.
3. Изложение нового материала.
4. Закрепление полученных знаний.
5. Рефлексия.

1. Актуализация знаний учащихся.

1. Что представляет собой конфликт и конфликтные ситуации?
2. Какие бывают виды конфликтов?
3. Назовите причины и условия возникновения конфликта преподавателя физической культуры и учащихся, тренера и спортсменов?
4. Что Вам известно о поведении преподавателя физической культуры и учащихся, тренера и спортсменов в конфликте?
5. Какие бывают фазы развития конфликта и выход из него?
6. Перечислите приёмы выхода из конфликтной ситуации?

2. Сообщение целей и задач факультативного занятия.

3. Изложение нового материала.

Спортивное соревнование – способ демонстрации, сравнения и оценки

спортивных достижений с содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов в соответствии с правилами конкретного вида [1, с.113].

Система спортивных соревнований является главным системообразующим и интегрирующим фактором, наиболее существенно влияющим на все остальные элементы спорта. В основополагающих трудах ведущих теоретиков спорта соревнования трактуются как цель, средство, метод и модель подготовки, как мощный рычаг управления видом спорта.

Специально организованные спортивные соревнования направлены на максимальную реализацию духовных и физических возможностей человека, группы людей, команды, демонстрацию и сопоставление уровня подготовленности, достижение высших результатов или победы в регламентированных специальными правилами, в условиях неантагонистического соперничества, специфического для вида спорта.

Спортивные соревнования, являясь сущностью спорта, определяют цели и направленность развития и воспитания спортсмена для результативной деятельности.

Спортивные соревнования являются своеобразной моделью человеческих отношений, реально существующих в обществе: борьбы, победы, поражения, взаимовыручки, направленности к постоянному совершенствованию и достижению высшего результата в деятельности, удовлетворения творческих и престижных целей и др. Соревнования в спорте опираются в своей основе на нравственные правила общества, поэтому социальная среда, общественный строй зачастую оказывают определяющее влияние на характер соревновательных ориентации и установок спортсменов.

Соревнования в современном спорте являются не только способом выявления победителя, но и важнейшим средством подготовки спортсмена, совершенствования спортивного мастерства, контроля за уровнем подготовленности и т.д. Это объясняется тем особым эмоциональным и физиологическим фоном, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению

функциональных возможностей организма. Многими исследованиями показано, что практически во всех случаях нагрузки в ходе соревнования превосходят аналогичные нагрузки, выполняемые в тренировке и даже в условиях, моделирующих соревнования.

Содействуя развитию физической подготовленности, совершенствованию психических и двигательных функций, росту спортивного мастерства, нравственному воспитанию спортсмена соревнования содействуют всестороннему и гармоничному воспитанию личности спортсмена. Стимулируя активность занятий спортом, направленность к высшим достижениям, соревнования являются способом воздействия общества на формирование человека.

Спортивная практика объединяет ряд видов спортивных соревнований, которые подразделяются по различным критериям и, прежде всего, напряженности и важности в системе годичной подготовки. Выделяют подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные и главные соревнования.

Различают также соревнования по типу «зачета»; по типу розыгрыша первенства; по иерархии спортивного мастерства (высшая лига, первая, вторая и т.д.). Встречаются и другие критерии классификации и способы проведения соревнований.

Выбор того или иного способа проведения соревнований зависит от вида спорта и традиций проведения соревнований в этом виде; целей соревнований; количества участников и места проведения; возможностей судейской коллегии и времени, выделенного на проведение соревнований; традиций места проведения соревнований и т.д. и определяется Положением о соревнованиях, в соответствии с правилами судейства данного вида спорта.

Наиболее часто встречающимися в подавляющем большинстве видов спорта способами проведения соревнований являются: круговой, отборочно-круговой, смешанный и способ прямого выбывания.

Спортивные соревнования могут быть личными, командными и лично-командными. В личных соревнованиях определяются места всех участвующих

спортсменов, победители и призеры. В лично-командных соревнованиях, кроме личных мест участников по занятым ими местам, определяются также и места участвующих команд. Характерной особенностью лично-командных соревнований является то, что все участники, в том числе и спортсмены одного коллектива, соревнуются между собой.

В командных соревнованиях определяются только места, занятые командами. В отличие от лично-командных, в командных соревнованиях участники одной команды соревнуются только со спортсменами других команд.

В большинстве спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол и др.), а также в гребле (кроме лодок-одиночек) практически разыгрываются только командные соревнования.

Спортивные соревнования могут проводиться как матчевые встречи между двумя или несколькими командами спортивных клубов, городов, ведомств, областей, республик, стран и т.д. В матчевых встречах, кроме командного первенства, могут определяться и личные места участников, разыгрываться личное первенство.

Характерной особенностью современного спорта является проведение комплексных соревнований, в программу которых включаются несколько видов спорта. Наиболее масштабными комплексными соревнованиями являются олимпиады, спартакиады и региональные игры. В программу этих соревнований включается значительное число видов спорта. Непрерывно расширяется программа Олимпийских игр. Так, на летних Играх 1960 г. в Риме в программе разыгрывались 150 золотых медалей, на летних Играх 1980 г. в Москве – 203, а на Играх 1996 г. в Атланте – 271, в том числе 44 – в легкой атлетике, 32 – в плавании, 14 – в дзюдо, гребле академической и гимнастике спортивной.

В региональных играх и спартакиадах могут быть представлены национальные, прикладные виды спорта, виды спорта, характерные для данного региона или группы людей (армия, инвалиды и т.д.), массовые спортивные выступления и соревнования (забеги, заплывы и др.).

В последние годы стали регулярно проводиться параолимпийские Игры и другие комплексные игры, включающие в свою программу неолимпийские виды спорта.

Требования к зрелищности спорта, спортивные лотереи и тотализаторы, телевидение, использующее спортивные передачи в коммерческих, рекламных целях, приводят к созданию новых систем проведения соревнований, выявления победителей. Такой системой в последние годы является популярная ранее только в США система «плей-офф» – многоэтапная система соревнований выявления победителя в спортивных играх.

Спортивные соревнования регламентированы специальными правилами, специфичными для каждого вида спорта и спортивной дисциплины. Правила соревнований, являясь законодательной основой деятельности всех лиц, так или иначе включенных в сферу их организации и проведения, в той или иной степени принимающих в них участие (не только спортсменов, но и судей, организаторов, тренеров, врачей, зрителей и т.д.), определяют: комплекс организационных мероприятий по подготовке соревнований по данному виду спорта, виды соревнований и способы их проведения, контингент спортсменов и характер противоборства, особенности мест соревнований, инвентаря, состав судейской коллегии и ее обязанности, правила судейства, правила поведения и действий участников и многое другое.

Выполнение спортсменами и судьями правил соревнований имеет большое воспитательное значение, так как правила определяют нормы поведения спортсменов в спортивном состязании, содержат перечень запрещенных действий. Правила соревнований оказывают воздействие на развитие техники и тактики данного вида спорта, а значит и на совершенствование методики тренировки спортсменов. Любое изменение правил неминуемо отражается на характере соревнования в целом и составе соревновательной деятельности, а в конечном итоге – и на содержании подготовки спортсменов и ее организации. В ряде видов спорта правила соревнований неоднократно менялись по разным причинам: совершенствование спортивного инвентаря, уточнение отдельных

неоднозначно понимаемых разделов правил, необходимость сокращения времени проведения соревнований и повышения их зрелищности и др. Например, в спортивной борьбе с 1980 по 1992 гг. было проведено три радикальных изменения в правилах, в том числе временная структура поединка менялась от 9 минут с двумя перерывами – к 6 минутам с одним перерывом, а затем до 5 минут без перерыва. Следует, однако, помнить, что слишком частое изменение тех или иных пунктов правил может в определенной мере и замедлить развитие данного вида спорта.

Общими требованиями к правилам соревнований являются: полнота содержания, их однозначность и четкость, наличие особых предписаний для различных контингентов участников, соответствие гуманистическим принципам спорта. В последние годы все большее значение приобретает необходимость повышения зрелищности вида спорта, связанная с постоянной коммерциализацией спорта. Эта тенденция вызывает сокращение времени соревнований с учетом времени телевизионной трансляции, изменение формы спортивных сооружений – с целью привлечения и создания больших удобств для зрителей, введение специальных пауз во время проведения соревнований – для включения в репортажи рекламы и т.д.

Важное значение для четкого проведения соревнования имеет заранее составленное положение о нем. Выбор того или иного способа проведения соревнований зависит: от традиций системы соревнований в данном виде спорта; целей соревнований; количества участников и места проведения; возможностей судейской коллегии и времени, выделенного на проведение соревнования; традиций места проведения соревнований и т.д. Определяется положением о соревнованиях, в соответствии с правилами судейства данного вида спорта, т.е. конкретным документом, в котором конкретизируются правила состязания применительно к предстоящему соревнованию. Варьируя содержанием положения о соревнованиях в рамках данного вида спорта, можно существенно влиять на развитие вида спорта в целом, а также на организацию и содержание подготовки спортсменов.

Особое значение приобретает положение о соревнованиях при

проведении крупных комплексных соревнований, т.к. в нем предусматриваются состав и функции главной судейской коллегии, апелляционного жюри, регламент соревнований по различным видам спорта, технология выявления общего командного первенства, место проведения и последовательность проведения состязаний по разным видам спорта, правила аккредитации журналистов и многое другое. Подготовка к таким соревнованиям, как олимпиады, спартакиады народов и, в том числе, составление четкого положения о соревнованиях начинается за несколько лет до их начала.

В спортивных соревнованиях кроме спортсменов равноценными участниками являются также судьи. От их квалификации, объективности зависит не только результат соревнований, но и перспективы развития спорта. Та или иная трактовка судьей правил соревнований влияет на направленность технической и тактической подготовки спортсменов.

При самоподготовке спортсменов в условиях соревнования необходимо пристальное внимание уделять следующим аспектам, реализация которых позволяет спортсмену успешно выступать на соревнованиях самого различного уровня:

1. Контроль и регуляция тонуса мимических мышц.

Этот приём требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приёмом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения).

2. Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов.

Психическая напряженность всегда вызывает её избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц.

3. Контроль и регуляция темпа движений и речи.

Эмоциональная напряженность наряду с мышечной скованностью выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом

спортсмен начинает суетиться, беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимые спешки.

4. Специальные дыхательные упражнения.

Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высокоэффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения.

5. Разрядка.

Этот приём даёт «выход» эмоциональному напряжению. Как приём саморегуляции, разрядка реализуется обычно в специфических формах разминки (выполнение определенного упражнения в полную силу).

Очень важными при самоподготовке спортсмена к различным соревнованиям являются следующие приёмы:

1. Отвлечение путем сюжетных представлений и воображений.

Уметь воссоздать и удержать в сознании картины прошлого (связанные с ощущением спокойствия и уверенности) очень важно для саморегуляции эмоциональных состояний.

2. Самовнушение.

В процессе спортивной деятельности спортсмен может давать себе наставления, приказы, обращаться к себе с просьбой и т.д.

3. Самоубеждение.

Это своеобразная психотерапия, когда саморегуляция осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-то другим.

Очень велика роль тренера на соревнованиях. Это можно увидеть, например, на соревнованиях по игровым видам спорта. Совершенно не случайно легендарным тренерам в последнее время посвящаются художественные фильмы, которые основаны на реальных событиях. Вашему вниманию предлагаются видеофрагменты художественных фильмов,

посвященных тренерам игровых видов спорта, такие как «Легенда №17», «Движение вверх», «Тренер».

4. Закрепление полученных знаний.

1. Что представляет собой «соревнование» как специфический вид спортивной деятельности?
2. Расскажите о содержании и способах подготовки спортсмена к соревнованиям.
3. Какова роль тренера на соревнованиях?
4. Что Вам известно о самоподготовке спортсмена в условиях соревнования?

5. Рефлексия.

1. Что для Вас было самым интересным на факультативном занятии?
2. Сможете ли Вы применять полученные знания в дальнейшем в жизни?
3. Понравились ли Вам видеофрагменты фильмов «Легенда №17», «Движение вверх», «Тренер»? Какую роль в достижениях команд по хоккею с шайбой, в баскетболе и в футболе сыграли главные тренеры? Благодаря каким качествам тренеров в перечисленных выше различных игровых видах спорта стал возможен высокий результат выступления команд? Если бы Вы стали тренерами команд в различных игровых видах спорта, то для достижения высокого результата Вы бы сделали следующее ... (продолжите предложенное Вам высказывание).
4. Ваши рекомендации и пожелания на следующее занятие.

Список литературы.

1. Теория и методика физической культуры : словарь / сост. А.Л. Смотрицкий; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 4-е изд., испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2021. – 155 с.