

# Лекция 6

## Виды подготовки спортсменов

1. Понятие подготовка спортсменов. Виды или разделы подготовки.
2. Техническая подготовка. Основы обучения технике двигательных действий.
3. Физическая подготовка, средства, методы.
4. Тактическая подготовка, виды тактики. Обучение технико-тактическим действиям.
5. Психическая подготовка. Психические состояния спортсменов.
6. Волевая подготовка.
7. Теоретическая подготовка. Разделы теоретической подготовки.
8. Интегральная подготовка.

# 1. Понятие подготовка спортсменов. Виды или разделы подготовки.

**Достижение высоких спортивных результатов в тренировке юных спортсменов – не самоцель.**

**Важно через достижение высоких результатов обеспечить воспитание всесторонне развитой личности, содействовать сохранению и укреплению здоровья, формировать идейную убежденность, казахстанский патриотизм, развивать жизненно важные физические и психические качества, двигательные умения и навыки.**

Спортивная тренировка является одной из форм подготовки спортсмена. Более широким понятием является подготовка спортсмена.

***Подготовка спортсмена – длительный процесс, направленный на использование всей совокупности тренировочных средств, методов, форм и условий, системы спортивных соревнований, факторов оптимизации тренировочного и соревновательного процессов.***

## Подготовка спортсмена состоит из разделов или видов:

- Техническая подготовка.
- Физическая подготовка.
- Тактическая подготовка.
- Психическая подготовка.
- Волевая подготовка.
- Теоретическая подготовка.
- Интегральная подготовка.

## 2. Техническая подготовка. Основы обучения технике двигательных действий.

**Спортивная техника** – совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта, его дисциплины, вида соревнований.

Успех обучения и уровень мастерства при выполнении спортивных упражнений во многом определяется знанием биохимических **основ техники** данного вида спорта. Спортивно-техническое мастерство обеспечивается гармоническим сочетанием **технической, физической и психологической**

***Техническая подготовленность*** – это степень освоения спортсменом системы движений (техника вида спорта), соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Техническая подготовленность – это единое целое, в котором технические решения тесно взаимосвязаны не только с физическими, тактическими и психическими возможностями спортсмена, но и конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие.

Установлено, что компоненты структуры ТП по своим целям и содержанию функционально соответствуют этапам многолетнего спортивного совершенствования: "школа" движений - этапу начальной подготовки, специальная техническая подготовка - базовому этапу, совершенствование спортивной техники соревновательных упражнений - этапу спортивного совершенствования. Учебный материал компонентов структуры ТП имеет преемственность, функционально взаимосвязан и содействует решению задач спортивной подготовки.



Рисунок 1 - Компоненты структуры технической подготовки спортсменов



Рисунок 2 - Компоненты результативности техники (по В. Н. Платонову)

**Эффективность техники** определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатом, соответствием уровню физической, технической, психологической и других видов подготовленности.

Качество выполнения техники акробатических прыжков должно быть таким, чтобы при исполнении соревновательных комбинаций спортсмен мог добиться поставленной цели (выполнить норматив спортивного разряда, войти в число финалистов, стать чемпионом). Техника исполнения не может быть эффективной, если у акробата недостаточный уровень физической, психической, волевой подготовки.



***Стабильность техники*** связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий соревнований, функционального состояния спортсмена.

Способность акробата к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях является основным показателем стабильности техники и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом.

## ***Вариативность***

## ***техники***

определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы, спортивного инвентаря и оборудования. Техника выполнения акробатических элементов должна быть изменяемой, в зависимости от жёсткости акробатической дорожки. На жёсткой дорожке – толчок по силовым усилиям должен быть больше, по временным характеристикам – короче. На мягкой – наоборот.



**Экономичность техники** характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. Спортсмену нет необходимости постоянного исполнения элементов с максимальными кинематическими характеристиками. Конечный результат определяется составом участников и ходом соревновательной борьбы. Экономичность достигается рациональностью действий, использованием законов движений, что позволяет спортсмену наилучшим образом проявить свои физические и технические возможности.

**Средства технической подготовки** – это арсенал всех упражнений применяемых при освоении соревновательных упражнений

Соревновательные упражнения

```
graph TD; A[Соревновательные упражнения] --> B[Тренировочные формы соревновательных упражнений]; B --> C[Специально-подготовительные упражнения]; C --> D[Вспомогательные упражнения]; D --> E[Различные тренажерные устройства];
```

Тренировочные формы  
соревновательных упражнений

Специально-подготовительные  
упражнения

Вспомогательные упражнения

Различные тренажерные  
устройства

Рисунок 4 - Содержание средств  
технической подготовки

## 2. Физическая подготовка

Как уже было отмечено ранее, за последние годы наблюдается резкий скачок в улучшении результатов юных спортсменов. Это связано с выраженным увеличением объема интенсивности тренировочных нагрузок. В этом плане немаловажная роль отводится физической подготовке, которая наряду с технической подготовкой занимает ведущее место.

**Физическая подготовка спортсмена** – это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на **общую и специальную**.

**Общая физическая подготовка** предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. К их числу относятся различные передвижения – бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

## **Специальная физическая подготовка**

характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.

**Предварительная специальная физическая подготовка (СФП-1).** Общая физическая подготовка, создавая общий фундамент, обеспечивает все же только основу высокого подъема функциональных возможностей организма спортсмена применительно к требованиям избранного вида спорта. Уровень же современного спорта требует от организма спортсмена эффективных сдвигов, достижения высоких специализированных функциональных уровней, переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок, быстрого восстановления после них.

## Основная специальная физическая подготовка (СФП-2)

Цель основной специальной физической подготовки – поднять в допустимой для данного этапа тренировки мере уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма, строго применительно к требованиям избранного вида спорта.



**Физическая подготовленность** спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта и их отдельных дисциплинах спортивный результат определяется, прежде всего, скоростно-силовыми возможностями, уровнем развития анаэробной производительности; в других – аэробной производительностью, выносливостью к длительной работе; в третьих – скоростно-силовыми и координационными способностями; в четвертых – равномерным развитием различных физических качеств.

Основываясь на результатах научных исследований, М. Я. Набатникова предлагает следующее соотношение средств (ОФП и СФП) в годичном цикле для различных видов спорта, в том числе для сложнокоординированных, для этапа начальной спортивной специализации: (ОФП - 30-40%; СФП - 60-70%), для этапа углубленной тренировки (ОФП - 30-20%; СФП - 70-80%).

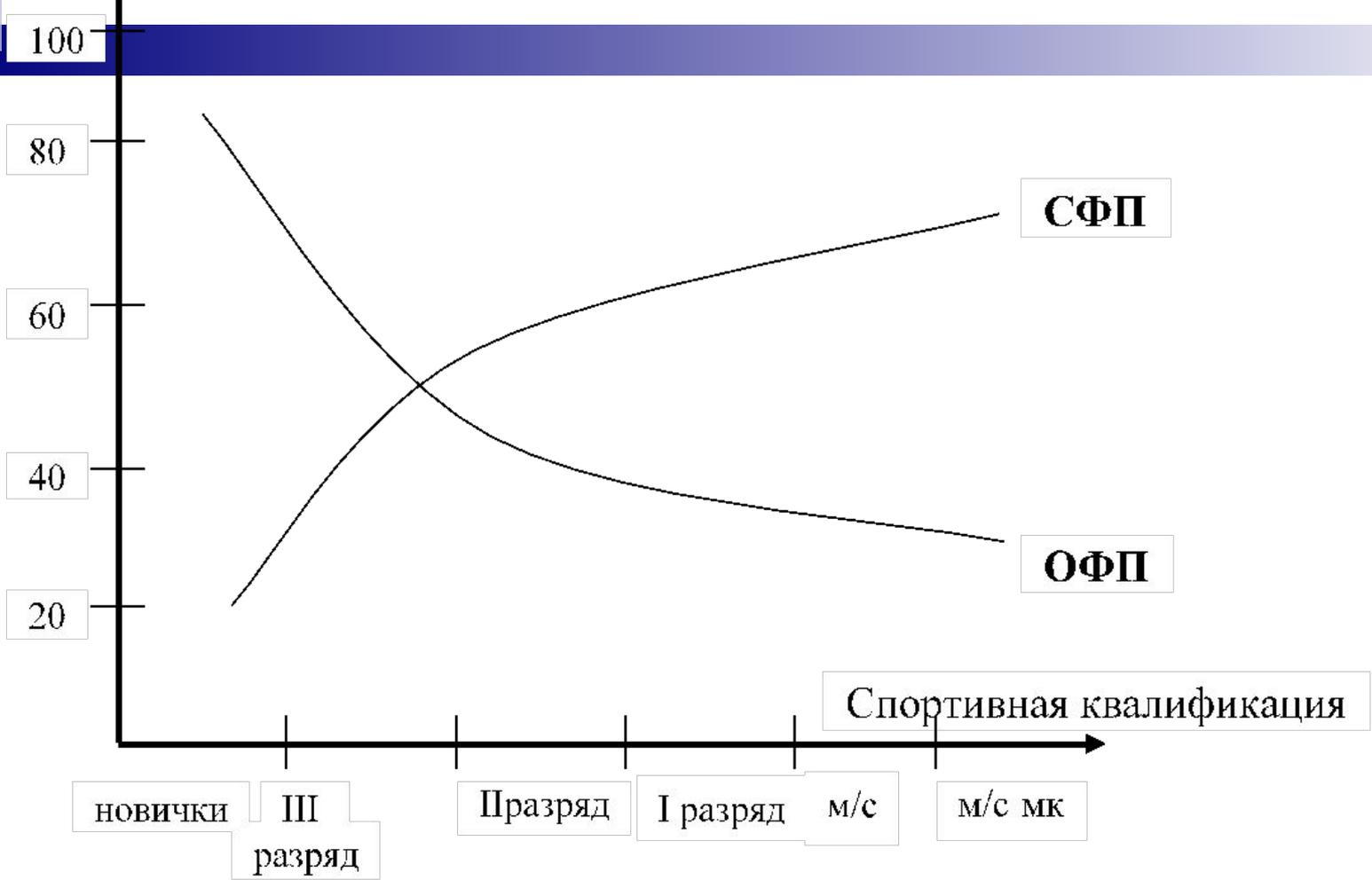


Рисунок 5 – Примерное соотношение средств общей и специальной физической подготовки в процессе многолетней тренировки юных спортсменов

### **3. Тактическая подготовка**

Спортивно-тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Она включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.



**Тактическая подготовленность тесно**  
связана с использованием  
разнообразных технических приемов,  
со способами их выполнения,  
выбором наступательной,  
оборонительной, контратакующей  
тактики и ее формами  
(индивидуальной, групповой или  
командной).



Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической сторон подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

# Средства и методы спортивной тактики

Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально подготовительных и соревновательных упражнений, так называемые тактические упражнения. От других тренировочных упражнений их отличает то, что:

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована в первую очередь на решение тактических задач;
- в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приемы и ситуации спортивной борьбы;
- в необходимых случаях моделируются и внешние условия соревнований.



В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются:

- в облегченных условиях;
- в усложненных условиях;
- в условиях, максимально приближенных к соревновательным.



К числу относительно общих методических подходов, воплощаемых в таких упражнениях, относятся:

а) подходы, связанные с введением дополнительных тактических противодействий со стороны противника. Спортсмен (команда) при этом оказывается перед необходимостью, решая тактические задачи, преодолевать более значительное противодействие, чем в условиях соревнований. Например: реализовать намеченный тактический замысел в тренировочной схватке с несколькими соперниками (поочередно меняющимися по ходу схватки), в игровых упражнениях и тренировочных играх «Один против двух», «Трое против пяти» и т.д.;



б) подходы, связанные с ограничением пространственных и временных условий действий;

в) подходы, связанные с обязательным расширением используемых тактических вариантов;

г) подходы, связанные с ограничением числа попыток, предоставленных для достижения соревновательной цели.



Наряду с обучением и совершенствованием основ спортивной тактики необходимы:

- постоянное пополнение и углубление знаний о закономерностях спортивной тактики, ее эффективных формах;
- систематическая «разведка» (сбор информации) о спортивных соперниках, разработка тактических замыслов;
- обновление и углубление спортивно-тактических умений и навыков, схем и т.д.;
- воспитание тактического мышления.



На этапе непосредственной подготовки к ответственному соревнованию методика тактической подготовки должна обеспечивать в первую очередь возможно более полное моделирование тех целостных форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании. Цель моделирования при этом – апробировать выработанный тактический замысел и план в условиях, как можно больше совпадающих с условиями предстоящего состязания.

## 4. Психическая подготовка

### Психическая подготовка спортсменов

направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

На этапе занятий, **групп начальной подготовки** основное внимание должно уделяться формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, нравственных и волевых качеств. А также специфических, необходимых в спорте (трудолюбие в тренировке, дисциплинированность, чувство ответственности, уважение к тренеру и товарищам по команде, сопернику, требовательность к себе) положительных межличностных отношений в спортивных группах, развитию простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.



На этапе занятий **учебно-тренировочных групп** акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, нормировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в спортивной команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

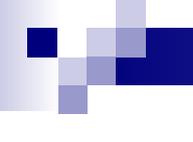


На этапе **занятий групп спортивного совершенствования** и высшего спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, нормированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

# Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: **общей психической подготовки** к соревнованиям, которая проводится в течение всего года и **специальной психической подготовки** к выступлению в конкретных соревнованиях.

В ходе **общей психической подготовки** к соревнованиям нормируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль и саморегуляции в соревновательной обстановке.



В ходе психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.



Процесс специальной психологической подготовки складывается из следующих этапов:

- **предварительной подготовки** (с момента получения первой информации о соревновании до принятия решения подготовиться к нему);
- **основной подготовки** (от начала подготовки к соревнованию до прибытия на место соревнования); непосредственной подготовки (со времени прибытия на соревнование до его окончания).

В психологии, физиологии спорта, теории и практике спортивной тренировки установлены три разновидности предстартовых состояний спортсменов, которые отражают различные уровни эмоционального возбуждения:

**1. Боевая готовность (БГ)** – оптимальное состояние всех функций и систем организма с незначительно повышенным, относительно фона, эмоциональным возбуждением. Выполняя функцию регуляции энергетических потоков, предсоревновательное эмоциональное возбуждение подготавливает организм спортсмена к предстоящему выступлению. В наиболее благоприятных случаях, ко времени старта оно достигает оптимального уровня. Психологически состояние БГ сопровождается напряжённым ожиданием, общим подъёмом, желанием вступить в борьбу и стремлением отдать все силы для победы.

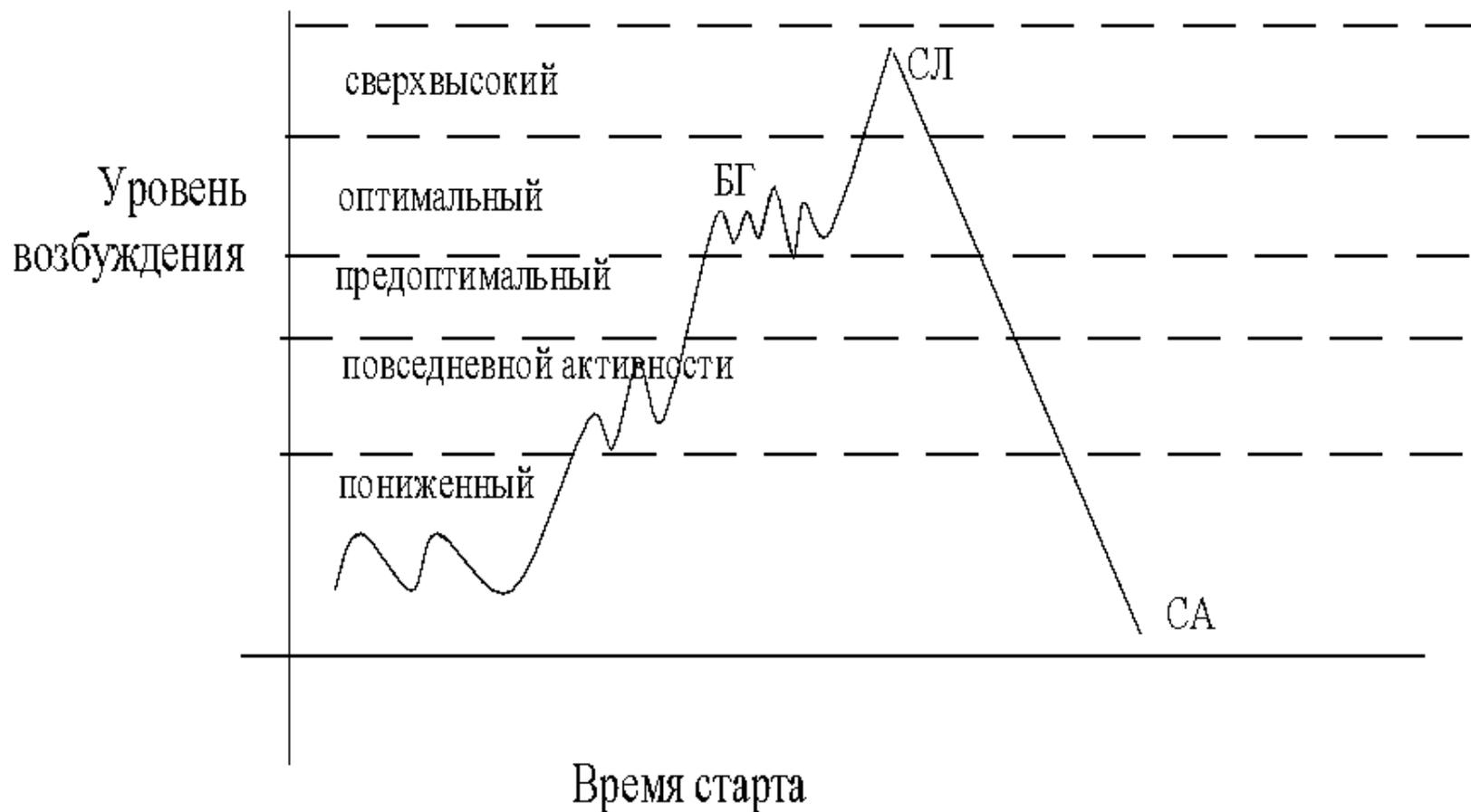


Рисунок 6 – Динамика предстартового эмоционального возбуждения:  
БГ – боевая готовность, СЛ – стартовая лихорадка, СА – стартовая апатия

**2. Стартовая лихорадка (СЛ)** – характеризуется сверхвысоким уровнем эмоционального возбуждения и физиологических показателей.

**3. Стартовая апатия (СА)** – характеризуется падением уровня эмоционального возбуждения ниже ординарного и сниженными показателями физиологических функций (рис. 6).

Нахождение спортсмена в состоянии стартовой лихорадки или стартовой апатии говорит о том, что он «перегорел». Особенно резкое падение уровня эмоционального возбуждения наблюдается в тех случаях, когда сверхвысокий его уровень сменяется запредельным торможением.

## 5. Волевая подготовка

Выполнение многих соревновательных упражнений связано с известным риском. Поэтому на занятиях во многих видах спорта, (особенно сложно-координационных), воспитываются смелость, решительность, сила воли, самообладание, умение побороть страх, которые составляют основу характера спортсмена.

Наиболее простые упражнения не предъявляют к этим качествам высоких требований, однако по мере роста спортивного мастерства спортсмена волевые требования возрастают. Необходимо постепенно переходить к всё более и более рискованным упражнениям, требующих умения подавлять в себе чувство страха. **Волевые качества спортсмена воспитываются на каждом занятии параллельно с изучением спортивной техники, с овладением двигательными навыками.**

Волевая подготовка спортсмена заключается в умении преодолевать физические, технические и психологические трудности.

В структуре волевой подготовленности выделяют такие качества:

- целеустремлённость (ясное видение перспективной цели);
- решительность и смелость (склонность к риску в сочетании с обдуманностью решений);
- настойчивость и упорство (мобилизация энергии и активность в достижении цели, в преодолении препятствий);
- выдержка и самообладание (ясность ума, способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения);
- самостоятельность и инициатива (собственный почин и новаторство).



Различные виды спорта предъявляют специфические требования к волевым качествам и накладывают существенный отпечаток на особенности их проявления в соревновательной деятельности.

Спортивный психолог А.Ц. Пуни (1984) установил, что у представителей каждого вида спорта имеются свои **ведущие волевые качества**, ближайшие к ним (подкрепляющие) **и** объединяющее всю структура качество – целеустремлённость.



Рисунок 7 – Структура волевых качеств акробата-прыгуна

В структуре волевых качеств акробатов-прыгунов на первое место выходят **выдержка и самообладание**, подкрепляющими являются **смелость и решительность**. Две пары этих ведущих волевых качеств определяют основу характера спортсменов. Обладая настойчивостью и упорством в достижении поставленной цели, но, не имея должного уровня развития ведущих волевых качеств, добиться высокого спортивного результата невозможно. Поскольку прыжки на АКД являются ещё и «программным» видом спорта (соревновательные комбинации заранее обусловлены правилами соревнований и требованиями классификационных программ) такие качества как **инициатива и самостоятельность** отходят на второй план (рис. 7).



В подготовке спортсмена, как таковые отсутствуют специальные упражнения, направленные на воспитание волевых качеств. Процесс воспитания волевых качеств органически увязывается с совершенствованием технического мастерства, развитием физических качеств, интегральной подготовкой.

**Практической основой методики волевой подготовки в тренировке акробатов являются:**

- регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочных программ и соревновательных установок;
- систематическое введение в учебно-тренировочный процесс дополнительных трудностей;
- широкое использование соревновательного метода;
- создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкурентности.



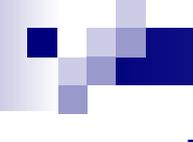
**Введение дополнительных трудностей в тренировочный процесс означает не только систематическое возрастание физических и психических нагрузок, но и применение определённых методических приёмов, позволяющие создать ситуации, дополнительного проявления волевых качеств.**

## **6. Теоретическая подготовка**

Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Под этим видом подготовки, также подразумевают систему интеллектуальных умений и навыков тренеров, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей спортсмена в процессе его спортивной деятельности.

# Содержание теоретической подготовки

Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей.



**В комплексе знаний, которые составляют содержание интеллектуального образования спортсмена, основными являются:**

а) знания мировоззренческого, мотивационного и спортивно-этического характера, т. е. знания, которые содействуют формированию правильного взгляда на мир в целом, позволяют осмыслить общую суть спортивной деятельности, ее общественное и личное значение для спортсмена, сформировать рациональные основы устойчивых мотивов и принципов поведения.

б) знания, составляющие общую научную основу подготовки спортсмена (общие принципы спортивной подготовки, естественнонаучные и психологические основы спортивной деятельности и т. д.);



в) спортивно-прикладные знания, включающие конкретные сведения о правилах спортивных состязаний, спортивной технике к тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической, волевой и специальной психической подготовки, правилах построения спортивной тренировки, вне тренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни, вытекающих из условий спортивной деятельности, правилах самоконтроля, материально-технических условиях занятий спортом и т. д.



**Целью теоретической подготовки** является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.



При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

## 7. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка направлена на **объединение и комплексную реализацию** различных компонентов подготовленности спортсмена – технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях.



**В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:**

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.



В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. Например, в спортивных играх, чтобы играть хорошо, команда должна играть много на протяжении всего года. Выполнение упражнений на технику, или развитие силы, или улучшение гибкости, или совершенствование отдельных тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры.



Особое внимание интегральной подготовке уделяется также в спортивных единоборствах. В фехтовании, боксе, во всех видах борьбы нельзя подготовить спортсмена без боевой практики во многих соревнованиях.