

---

# **«Значение теоретической подготовки спортсменов для успешного выступления на соревнованиях»**

Выполнил студент  
Физкультурного отделения  
45 «Б» группы  
Кеденов Александр

- **Актуальность проекта в том, что спорт в настоящее время представляет собой сложное многофункциональное и многообразное явление социальной жизни общества, занимающее важное место в его физической и духовной культуре. Успех многолетней спортивной карьеры занимающихся, их достижения в соревновательной деятельности, без которой спорт существовать не может в значительной степени зависят от того, насколько правильно их наставники оценивают общее состояние спорта, тенденции его дальнейшего развития, используют рациональную систему отбора спортсменов, учитывают закономерности построения тренировочной и соревновательной деятельности, могут использовать дополнительные факторы, способствующие развитию спортивных результатов.**
-

**Цель:** Определение значения теоретической подготовки спортсменов для успешного выступления на соревнованиях

---

**□ Задачи:**

1. Рассмотреть методы теоретической подготовки;
  2. Изучить средства теоретической подготовки.
-

- 
- В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется на всех этапах спортивной деятельности. На каждом из них используются свои специфические средства и методы подготовки.
-

## Методы теоретической подготовки

□ На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются:

---

1. Беседы;
  2. Демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов);
  3. Просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.
-

- 
- На этапе углубленной спортивной специализации (учебно-тренировочные группы) используются:
    1. Изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся;
    2. Разбор и анализ техники видов спорта, методов обучения и тренировки;
    3. Просмотр видеофильмов,
    4. Лекции по вопросам тренировки и обучения.
-

- 
- В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта;
  - Нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней;
  - Полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.
-

# Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;

---

  - уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
  - знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
  - - вести учет тренировки и контроль за ней;
  - - анализировать спортивные и функциональные показатели;
  - - вести дневник тренировки.
-

Основными средствами подготовки спортсмена являются:

---

- Физическая подготовка;
  - Техническая подготовка;
  - Тактическая подготовка;
  - Психическая подготовка;
  - Интегративная подготовка.
-

- **Физическая подготовка** направлена на укрепление здоровья, достижения высокого уровня физического развития, воспитанию необходимых спортсмену физических качеств. Ее принято подразделять на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).
  - **Техническая подготовка** направлена на обучение спортсмена системе движений, соответствующей особенностям избранного вида спорта. В структуре технической подготовленности спортсмена очень важно выделять базовые и дополнительные движения. К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности данного вида спорта, без которых невозможно эффективное ведение соревновательной борьбы с соблюдением существующих правил. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена. Дополнительные движения и действия - это второстепенные движения и действия, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями.
-

- **Тактическая подготовленность** в теории и практике спортивной тренировки, - пишет Платонов В.Н., - понимается как умение спортсмена грамотно построить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий. Уровень тактической подготовленности спортсмена зависит от овладения им средствами, формами и видами тактики данного вида спорта. Средствами спортивной тактики являются все технические приемы и способы их выполнения, формами - индивидуальные, групповые и командные действия, видами - наступательная, оборонительная и контрактующая тактика.
-

- **Психическая подготовка** связана с воспитанием у спортсменов в процессе занятий моральных, волевых и специальных психических качеств.
- 

- **Интегративная подготовка** - направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства: технической, физической, тактической и психологической подготовленности. В качестве основного средства интегративной подготовки выступают соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня.
-

- 
- Заключение.
  - Подготовка спортсмена охватывает направленное использование всей совокупности таких факторов, как средства, методы, условия, с помощью которых обеспечивается повышение готовности спортсмена к спортивным достижениям.
-