**Виды спортивной подготовки**

**Тема: Спортивно - техническая подготовка**

**Техническая подготовка** – степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких результатов.

 **Основная задача технической подготовки** – *обучение основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки.*

**Техника спортсмена должна отвечать следующим требованиям**:

1. Результативность техники.
2. Эффективность техники.
3. Стабильность техники.
4. Вариативность техники.
5. Экономичность техники.
6. Минимальная тактическая информативность.

**Результативность** обусловлена эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью и минимальной тактической информативностью для соперника.

**Эффективность техники** определяется соответствием задач и результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности.

**Стабильность техники** связана с помехоустойчивостью, независимостью от условий (сбивающие факторы – активное противодействие соперника, утомление, судейство, непривычное место соревнований, оборудование, поведение болельщиков и др.), функционального состояния организма.

Уровень технической подготовленности определяется способностью спортсмена к выполнению приемов и действий в сложных условиях.

**Вариативность техники** определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы.

**Экономичность** техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. В спортивных играх, единоборствах важным показателем экономичности является способность к выполнению эффективных действий при их небольшой амплитуде и минимальном времени, необходимом для выполнения.

**Минимальная тактическая информативность** техники для соперника. Совершенной здесь может только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно.

 **Различают общую техническую подготовку и специальную спортивно-техническую подготовку.**

**Задачи общей** – расширение фонда двигательных умений и навыков (школы движений) и воспитание двигательно-координационных способностей.

**Задача специальной технической подготовки** – формирование умений и навыков выполнения соревновательных действий, позволяющих обеспечить прогресс технического мастерства и эффективно использовать свои возможности на соревнованиях.

 **Средствами технической подготовки** являются обще-подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

 Применяются следующие **приемы обучения**: расчленение упражнения на части, прямая физическая помощь тренера, технические средства (средства, вводящие в обстановку обучения - ориентиры, тренажеры, средства срочной информации о выполняемых движениях, средства, обеспечивающие страховку), облегченные тренировочные снаряды и специальное оборудование ( подвесные лонжи, подкидные мостики, батуты, наклонные дорожки, тредбаны – беговые, гребные, плавательные).

**Тема: Спортивно - тактическая подготовка**

**Спортивно-тактическая подготовка** – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе 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 тактику в предстоящих соревнованиях;
* моделирование условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

 **Тактическая подготовленность** тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики (индивидуальной, групповой, командной).

**Задачи тактической подготовленности:**

* создание целостного представления о поединке;
* формирование индивидуального стиля ведения борьбы;
* решительное и своевременное воплощение принятых решений с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния.

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.

 **Под тактическими знаниями** спортсмена подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта. В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается ***тактическое мышление***. Оно характеризуется способностью спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, предвидеть действия соперника, кратчайшим путем находить нужное решение.

 Различают 2 типа тактической подготовки: общую и специальную.

**Общая** направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми в соревнованиях,

**специальная** – на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

 Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические упражнения. При их выполнении установка данных упражнений ориентирована на решение тактических задач, моделируются ситуации и условия соревнований.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются в облегченных условиях, в усложненных условиях, условиях, приближенных к соревновательным.

 Основным специфическим методом совершенствования тактического мышления является метод тренировки как с реальным, так и условным противником.

 *Наряду с обучением и совершенствованием основ спортивной тактики необходимо:*

* постоянное пополнение и углубление знаний о закономерностях спортивной тактики;
* 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.

*Тактическая подготовка наиболее полно представлена* на этапах, непосредственно *предшествующих основным состязаниям* и между основными соревнованиями.

Тема: **Физическая подготовка**

 **Физическая подготовка** – это педагогический 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 всестороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена. в современной тренировке ОФП связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с **уровнем развития** **качеств и способностей**, оказывающих влияние на спортивные достижения в **конкретном виде спорта.**

ОФП должна проводится в течении всего годичного цикла.

 **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.*

 Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта результат определяется *скоростно-силовыми возможностями*, в других *выносливостью к длительной работе*, в третьих – *скоростно-силовыми и координационными способностями*, в четвертых – *равномерным развитием различных физических качеств*.

 **Единство общей и специальной физической подготовки.**

 Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. **Наиболее значительный прогресс** в избранном виде спорта **возможен лишь на основе разностороннего развития** **физических и духовных способностей**, общего подъема функциональных возможностей организма.

 Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития, в том числе и интеллектуального, объясняется двумя основными причинами:

* единством организма – органической взаимосвязью его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития;
* взаимодействиями различных двигательных навыков и умений.

***Чем шире круг двигательных умений и навыков***, освоенных спортсменом, ***тем благоприятнее предпосылки для образования*** ***новых форм двигательной деятельности*** и совершенствования освоенных ранее.

 Закономерности спортивного совершенствования требуют, чтобы спортивная тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию.

В спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка.

Ни одну из этих сторон нельзя исключить из тренировки без ущерба для роста спортивных достижений.

Единство общей и специальной подготовки заключается во взаимной зависимости их содержания:

* **содержание общей физической подготовки определяется с учетом особенностей избранного вида спорта;**
* **содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой.**

Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а изменяется на различных стадиях спортивного совершенствования.

Новички – 15% СПФ; 85% ОФП;

3 разряд – 25% СПФ; 75% ОФП;

2 разряд – 60% СПФ; 40% ОФП;

МС - 80% СПФ; 20% ОФП; и т. д.

**Тема: Психическая подготовка**

 **Психическая подготовка** – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

 *Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует:*

* наибольшему использованию физической и технической подготовленности;
* позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т. д.).

*Выделяют* ***общую психическую*** *подготовку и* ***подготовку к конкретному соревнованию.***

 Общая решается двумя путями:

* обучение спортсмена приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на волевые и физические усилия;
* обучения приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы.

По **цели применения** средства и методы психической подготовки делятся на:

1. мобилизующие;
2. коррегирующие (поправляющие);
3. релаксирующие (расслабляющие).

По **содержанию** на следующие группы:

1. психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные);
2. преимущественно-психологические (внушающие, ментальные, сочетающие воздействие словом и образом, социально-игровые, комбинированные);
3. преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

По **сфере воздействия** делятся на:

1. средства, направленные на коррекцию качеств, связанных с восприятием ситуации и моторными действиями;
2. средства воздействия на интеллектуальную сферу;
3. средства воздействия на волевую сферу;
4. средства воздействия на эмоциональную сферу;
5. средства воздействия на нравственную сферу.

По **адресату** делятся на:

1. средства, направленные на психическую подготовку тренера;
2. средства управления спортсменом или командой.

По **времени** применения:

1. предупреждающие;
2. предсоревновательные;
3. соревновательные;
4. постсоревновательные.

По **характеру** применения:

1. саморегуляция (аутовоздействия);
2. гетерорегуляция (воздействия других участников педагогического процесса – тренера, психолога, врача, массажиста и т. п.).

 На выбор конкретных средств и методов оказывают влияние фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

 *Мобилизующие средства и методы:*

словесные средства – самоприказы, убеждения;

психорегулирующая тренировка, упражнения на концентрацию; физиологические воздействия – возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж.

 *Коррегирующие средства.*

Мысли спортсмена о возможном исходе соревнований вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий, прием «рационализация» (спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе Станиславского (когда спортсмену предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

 *Релаксирующие средства.*

 Направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс восстановления. Варианты такой тренировки: «успокоение», «прогрессивная релаксация» (напряжение и расслабление мышц), успокаивающий массаж.

 *Психолого-педагогические средства*.

Они основываются на словесном воздействии и направлены на моральную и нравственную сферу спортсмена.

 *Психофизилогическими*

средствами являются акупунктура, массаж, разминка, которая должна формировать необходимое настроение спортсмена.

 Психическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, тренировочных сборах, соревнованиях.

**Самостоятельная работа по теме «Виды спортивной подготовки»**

***Задание №1.***

**Заполните пропуски, запишите определения следующих понятий:**

1. спортивно-техническая подготовка – это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. спортивно-тактическая подготовка – это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. физическая подготовка-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. психическая подготовка-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Задание №2.***

**Перечислите основные задачи, которые решаются в процессе спортивно-тактической подготовки:**

1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Задание №3.***

**Перечислите задачи, средства, виды технической подготовки и требования к технике спортсмена, запишите в таблицу.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Средства | Виды | Требования к технике |
|  |  |  |  |

***Задание №4.***

Перечислите средства и методы психической подготовки.

***Задание №5.***

От чего зависит соотношение общей и специальной подготовки спортсмена?