

## **Доклад по теме: «Основные стороны спортивной тренировки»**

Каждый из нас осознает, что спорт является важной составляющей полноценного развития каждой личности. Чтобы стать сильным и выносливым необходимо долго и тщательно тренироваться. Но как тренироваться? Какими способами и средствами? Ведь одному человеку подходят одни методы тренировок, другим - совершенно другие.

На ряд данных вопросов можно найти ответ в учебно-методическом пособии «Основные стороны спортивной тренировки» Рыбалова Ю.В., Рыбаловой С.И., Рудина М.В.

Под подготовкой спортсмена авторы книги педагогический процесс, обеспечивающий приобретение и повышение готовности к спортивным достижениям.

Физическая подготовка, в свою очередь, - это процесс воспитания физических качеств, способностей, необходимых в спортивной деятельности.

По характеру и направленности воздействия применяемых средств физической подготовки принято делить на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка обуславливает общий подъем функциональных возможностей организма спортсмена, всестороннее воспитание физических качеств, способствующих совершенствованию в избранном виде спорта.

Общая, так же как и специальная, физическая подготовка нужна на любом этапе спортивного совершенствования, хотя они меняются на различных этапах по своим частным задачам, содержанию и формам. При этом общая физическая подготовка не является одинаковой для различных видов спорта. Наряду с некоторыми общими признаками она имеет особенность в каждом конкретном случае спортивной специализации.

Основными средствами общей физической подготовки являются упражнения "своего" вида спорта, а также общеразвивающие упражнения из других видов спорта. Наиболее распространенными упражнениями, применяемыми в качестве средств общей физической подготовки буквально во всех видах спорта, являются кроссовый бег, упражнения с отягощениями, общеразвивающие гимнастические упражнения и спортивные игры. Вместе с тем, в целях общей физической подготовки используются естественные факторы закаливания и оздоровления, режим и другие гигиенические условия. При этом основную роль играют специально подобранные физические упражнения.

Специальная физическая подготовка представляет процесс воспитания физических способностей, специфических для избранного вида спорта. Специальная физическая подготовка спортсмена направлена на овладение наиболее современными навыками в избранном виде спорта и воспитание физических способностей, специфических для данного вида спорта. Иначе говоря, осуществление специальной физической подготовки непосредственно сказывается на достижениях спортсмена в избранном виде спорта.

Основными средствами специальной физической подготовки спортсмена являются:

а) соревновательные упражнения "своего" вида спорта (в виде специальных упражнений). Чтобы, к примеру, приобрести способности пловца, крайне важно, прежде всего, плавать; чтобы развивать способности бегуна, нужно бегать и т.д. По этой причине в процессе специальной физической подготовки спорт смена специальные средства не бывают полностью заменены другими упражнениями;

б) дополнительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями соревновательного упражнения (так называемые специально-подготовительные упражнения). Наиболее яркий пример подбора средств специальной физической подготовки представляет собой использование в летней тренировке конькобежцами роликовых коньков, лыжниками -лыжероллеров.

Физическая подготовка необходима спортсмену любого уровня подготовленности и любого вида спорта. С повышением спортивной квалификации роль физической подготовки ни в коей мере не снижается. При этом следует иметь в виду важность общего и специального в спортивной тренировке. В случае если в начальный период спортивной тренировки включение широкого круга упражнений преимущественно общего влияния является желательным и необходимым, то в период спортивного расцвета нужно избегать дополнительных физических упражнений. Квалифицированные спортсмены используют упражнения, взятые из других дополнительных видов спорта, главным образом, только в переходном и частично в подготовительном периоде тренировки. *Техническая подготовка* спортсмена является процессом формирования техники движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки.

В технической подготовке выделяют общетехническую и специальную подготовку.

Задачами общей технической подготовки являются:

а) систематически расширять общее физическое образование спортсмена, его знания в области общих основ техники физических упражнений и пополнить фонд двигательных умений и навыков в жизни и спортивной практике;

б) овладение техникой общеобразовательных упражнений и упражнений из других видов спорта, применяемых в тренировке, главным образом, как средство общей физической подготовки.

Задача специальной технической подготовки - овладение техникой соревновательного упражнения избранного вида спорта и постоянное совершенствование в ней. Исходя из этой задачи, специальную техническую подготовку условно делят на два этапа: а) этап обучения, овладения спортивной техникой движений продолжается 1-2 года; б) этап совершенствования спортивной техники практически бесконечен, поскольку спортсмен на протяжении всех лет тренировки совершенствует свое техническое мастерство.

В различных видах спорта понятие совершенной техники имеет разное содержание. Там, где в базе лежит искусство движений (гимнастика, фигурное катание и др.), совершенная техника выражается в красоте и точности. В тех видах спорта, которые связаны с выносливостью, совершенство техники, прежде всего, состоит в экономичности движений (бег, лыжные гонки и др.).

Совершенная спортивная техника - это рациональные и эффективные способы выполнения спортивного упражнения с целью достижения наилучшего результата.

Обучение спортивной технике и совершенствование ее составляет неотъемлемую часть процесса спортивной тренировки. Методическую основу овладения техникой движения составляют этапы формирования двигательных навыков.

Между общей и специальной технической подготовкой спортсмена существует тесная связь. В случае если специальная подготовка вооружает спортсмена знаниями, умениями и навыками в области техники и избранного вида спорта, то общая подготовка дает знания, составляющие общетеоретическую основу спортивной деятельности, обогащает самыми разнообразными умениями и навыками. Тем самым общая подготовка, в силу взаимосвязи знаний, умений и навыков (так называемого переноса навыков), создает предпосылки для наибольшего технического совершенствования в избранном виде спорта.

Тактика - это искусство ведения борьбы. Спортивная тактика - это искусство ведения спортивной борьбы. Спортивно-техническая подготовка и тактическая настолько тесно взаимосвязаны, что между ними невозможно провести строгие границы. В случае если техническая подготовка вооружает средствами введения спортивной борьбы, то тактическая подготовка обеспечивает искусное применение их. Как в физической и технической, так и в тактической подготовке следует различать общую и специальную подготовку спортсмена.

Общая техническая подготовка включает: а) изучение общетеоретических основ спортивной техники, тактики и практических способов их применения в разнообразных условиях; б) воспитание широкого тактического мышления (на базе приобретенных умений, знаний, навыков).

Специальная тактическая подготовка включает приобретение теоретических знаний и практическое овладение тактикой применительно к требованиям избранного вида спорта.

В целом тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае ожидаемых или непредвиденных отклонений - быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение и действие.

В процессе тактической подготовки крайне важно предусмотреть:

- 1) изучение общих основ тактики спортивной борьбы применительно к избранному виду спорта;
- 2) изучение тактического опыта сильнейших спортсменов или лучших команд;
- 3) обучение практическому использованию элементов, способов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях (практическое учение);
- 4) изучение сил спортсмена, его тактической, технической, физической и морально-волевой подготовки;
- 5) выработка тактического плана представляющего соревнование;
- 6) разбор и анализ проведенного соревнования, эффективности применяемой тактики, выводы на будущее.

Главное средство обучения тактике - повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану. Приобретение знаний в области тактики осуществляется путем чтения специальной литературы, лекций, бесед, наблюдений на соревнованиях, а также в процессе практических занятий и разборов. Тактика должна быть атакующей, защитной и смешанной. Формы тактики и ее значение различны в разных видах спорта. В спортивных играх и спортивных единоборствах тактика больше влияет на спортивные результаты, чем скажем в спринтерском беге, в различных метаниях или гимнастике. При этом в любом случае она остается, при прочих равных условиях, решающим фактором победы.

Морально-волевая подготовка есть процесс нравственного воспитания и в частности волевого, применительно к условиям спортивной деятельности.

Для успеха в спорте необходимы не только отличная физическая, техническая, тактическая подготовка, но и исключительно высокие морально-волевые качества. Известный американский спортсмен, олимпийский чемпион Р. Ричарде в книге "Сердце чемпиона" писал: "В спорте эти слова употребляются чаще, чем где-нибудь еще. Воля к победе. Когда я вспоминаю великих чемпионов, я начинаю понимать что именно это и отличает их от других атлетов. Воля к победе, а не просто желание победить. Я знаю многих людей, которые имеют то, что я назвал бы желанием победить. Я видел много парней в раздевалках стадионов, мечтающих, лежа на скамейках, говорящих о том, чего бы они добились, в случае если бы только заплатили за это настоящую цену. А заплатить ее они не в состоянии. Для этого нужно серьезно трудиться и отказывать себе во многом. Их воли на это не хватит, и мечта так и останется мечтой. Им не хватает главного, чтобы воля превратила мечту в реальность".

Основу морально-волевой подготовки спортсмена составляет развитие волевых качеств личности - целеустремленности, инициативности, решительности, смелости, силы воли (способности противостоять препятствиям и преодолевать трудности, встающие на пути к достижению поставленной цели), выдержки, самообладания и т.д. Морально-волевая подготовка спортсменов является первой и главнейшей задачей любого тренера. Только в процессе длительной и целенаправленной работы у спортсменов вырабатываются устойчивые и сознательные мотивы для систематических занятий спортом.

Задача тренера состоит в том, чтобы побудить и развить эти устремления, превратить их в глубоко осознанную цель спортсмена. Важнейшей специальной задачей в процессе волевой подготовки является обеспечение возможности экстренного управления психическим состоянием спортсмена, что дает возможность Успешно бороться с "предстартовой лихорадкой", преодолевать отрицательные эмоции в ходе соревнований и т.д. Данная задача достигается, в основном, путем аутогенной (самовнушение) и идеомоторной тренировки, основанных на методах самовоспитания. Именно спорт с его непрерывно усложняющимися задачами, с непрерывным элементом острейшего состязания и крайне важностью проявить усилия на грани человеческих возможностей призван и может выработать те черты характера, которые делают человека наиболее полезным членом общества.

Теоретическая подготовка означает овладение специальными знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности (теория и методика физического воспитания, история спорта, физиология спорта, гигиена, врачебный контроль, организация и судейство соревнований и др.).

Знание общих закономерностей спортивной тренировки, особенно психических процессов, четкое представление о строении и функциях организма человека позволяют спортсмену быстрее и глубже понимать существо тренировочного процесса, проявлять активность и помогать тренеру в решении общих задач. Все это обеспечит более полное использование имеющихся возможностей и успешный поиск скрытых резервов.

Особую категорию составляют глубокие знания тех требований и правил, с которыми спортсмен сталкивается ежедневно. Это, в первую очередь, относится к режиму дня и питания, правилам личной гигиены и самоконтролю.

В теоретическую подготовку входит постоянное и тщательное изучение правил соревнований, особенно в тех видах спорта, где они весьма сложны (баскетбол, волейбол, фехтование, гимнастика). Теоретическая подготовка спортсмена проводится главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования (лекции, семинары, самостоятельная работа с книгой и т.д.). Эффективной формой теоретической подготовки является также активное, творческое участие спортсмена в планировании и организации тренировочного процесса.

Разрабатывая план тренировки, переходя к использованию новых средств и методов, тренер должен стремиться к тому, чтобы спортсмен осмысливал и анализировал свои действия, а не был бы лишь механически исполнителем его воли.

Формы теоретической подготовки и степень сложности изучаемого материала, должны соответствовать подготовленности спортсменов.

В заключение хотелось бы отметить, что подготовка спортсмена - многогранный разносторонний процесс. Все его стороны тесно взаимосвязаны, а отдельное рассмотрение сторон подготовки спортсмена является в известной мере условным приемом.

Хотелось бы, чтобы каждый человек вел здоровый образ жизни! Тренировался бы, развивался, не стоял на месте... Ведь спорт - это здоровье, это жизнь!

Март, 2021 г.