

# Основы спортивной подготовки

(теоретическая подготовка  
для групп тренировочного этапа  
3,4,5 годов обучения)



*Спортивная подготовка* - это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям

# Структура подготовленности спортсмена

Физическая  
подготовка

Техническая  
подготовка

Тактическая  
подготовка

Психологическая  
подготовка

Теоретическая  
подготовка

# Физическая подготовка



- **Физическая подготовка** - это процесс развития возможностей функциональных систем организма. Она отражает процесс развития основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации.



# Техническая подготовка



Процесс освоения спортсменом системы движений, то есть достижения оптимальных биомеханических характеристик двигательных действий



# Тактическая подготовка

- способность расчетливо вести борьбу с

соперником, эффективно используя свои знания,

умения и навыки с учетом тех или иных условий соревнований, а также других объективных

факторов.



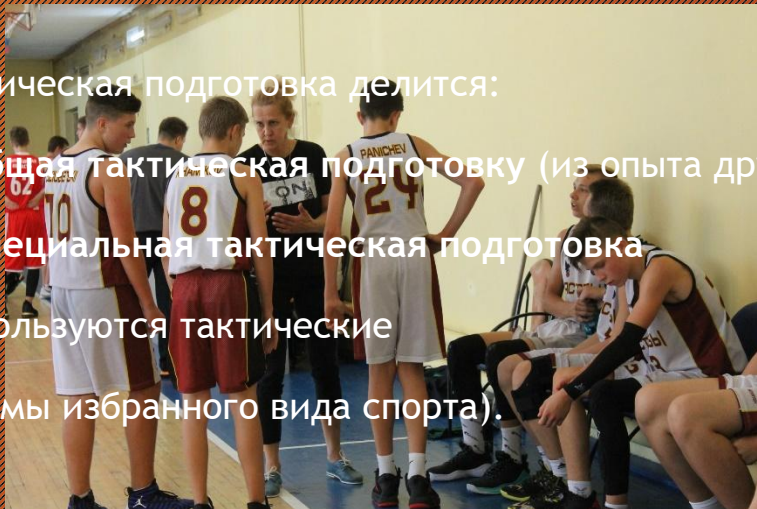
Тактическая подготовка делится:

1. общая тактическая подготовка (из опыта других видов спорта);

2. специальная тактическая подготовка

(используются тактические

приемы избранного вида спорта).



# Психологическая подготовка



- педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, психологической устойчивости и готовности к напряженной борьбе с целью победы над соперником.



# Психологическая подготовка

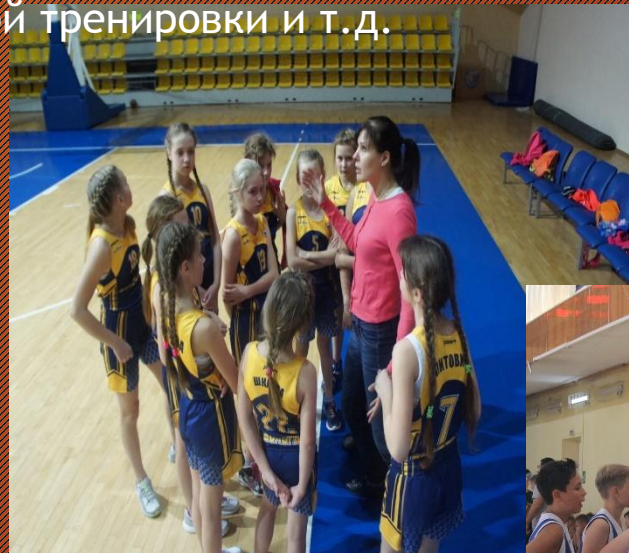
бывает двух видов :





# Теоретическая подготовка

Степень спортивного мастерства зависит от общей образованности спортсмена и специальных знаний современной техники, тактики, правил соревнований, методики спортивной тренировки и т.д.





# Планирование спортивной подготовки

- Этап начальной подготовки
- Этап спортивной специализации
- Этап совершенствования спортивного мастерства
- Этап высшего спортивного мастерства



# Планирование учебно-тренировочного процесса

- ▣ Перспективное (многолетнее) - олимпийский цикл.
- ▣ Текущее (годовое)
- ▣ Оперативное - недельное, месячное.



# Основу текущего планирования составляют

- **Моноцикл** - тренировочный или восстановительный день;
- **Микроцикл** - несколько тренировочных занятий (как правило в рамках одной недели);
- **Мезоцикл** - ряд микроциклов суммарной длительностью 4-8 недель;
- **Макроцикл** - несколько мезоциклов (6 - 12 месяцев);
- **Олимпийский цикл** - четыре года.

# Спортивная тренировка - структурная единица спортивной подготовки

**Спортивная тренировка** - специализированный процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью формирования двигательных действий и воспитания способностей обуславливающих готовность спортсмена к достижениям наивысших результатов

# *Средства спортивной тренировки*



# Методы спортивной тренировки

## Метод строго регламентированного упражнения

- метод стандартно-повторного упражнения
- метод переменного упражнения

## Соревновательный метод

- обеспечивает наиболее полное моделирование структуры в процессе подготовки к состязаниям

## Игровой метод

- создает благоприятный эмоциональный фон при выполнении тренировочной работы

# Периодизация спортивной подготовки

## Подготовительный период:

- а) общеподготовительный
- б) специальноподготовительный

## Соревновательный период:

- а) предсоревновательный
- б) собственно соревновательный

## Переходный период

# Задачи

подготовительного  
периода:



Повышение уровня общей физической подготовленности.

Повышение функциональных возможностей организма.

Воспитание необходимых спортивно-технических и психических качеств.





# Задачи соревновательного периода:



- Повышение достигнутого уровня специальной подготовленности.
- Достижение наивысшего спортивного результата.



# Задачи переходного периода:

- ❑ Восстановление после тренировочных и соревновательных нагрузок.
- ❑ Поддержание адекватных функциональных возможностей организма.



# Управление в спортивной тренировке

7 Объект управления - тренировочный процесс.

8 Субъект управления - спортсмен.

Методология управления - наличие обратных связей от *спортсмена к тренеру*: самочувствие, настроение, спортивный результат, физиологические сдвиги в организме спортсмена.

От *тренера к спортсмену* - методические указания, коррекция тренировочного процесса.

# Контроль в спортивной подготовке

- Этапный (1 -2 раза в год)
- Текущий (1 раз в месяц)
- Оперативный (в микроцикле)

## Оценивается:

- Эффективность соревновательной деятельности;
- Уровень развития двигательных способностей;
- Уровень технико-тактического мастерства;
- Функциональное состояние спортсмена.



# Принципы спортивной тренировки

- Принцип углубленной специализации.
- Единство общей и специальной подготовки.
- Непрерывность тренировочного процесса.
- Принцип постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам.
- Принцип волнообразности динамики нагрузки
- Принцип цикличности.





*Спасибо за внимание!*