

# Лекция №4

## СТРУКТУРА ПОДГОТОВКИ

### СПОРТИВНЫЕ СМЕНЫ



# ПЛАН

1. Техническая подготовка.
2. Физическая подготовка.
3. Тактическая подготовка.
4. Психологическая подготовка.
5. Интеллектуальная подготовка.
6. Интегральная подготовка.

# ПРИЗНАКИ ОБЩЕЙ КЛАССИФИКАЦИИ И ВИДОВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

- по преимущественному влиянию на те или иные компоненты готовности спортсмена к достижению (техническая, тактическая, физическая, психологическая, интеллектуальная (теоретическая) подготовка)

- по характеру взаимосвязи со спортивной специализацией (общая и специальная подготовка)

- по степени соединения, сочетания и реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности различных сторон подготовленности, качеств и способностей (интегральная подготовка)

# Классификация видов подготовки спортсмена

Техническая подготовка

Физическая подготовка

Тактическая подготовка

Психологическая подготовка

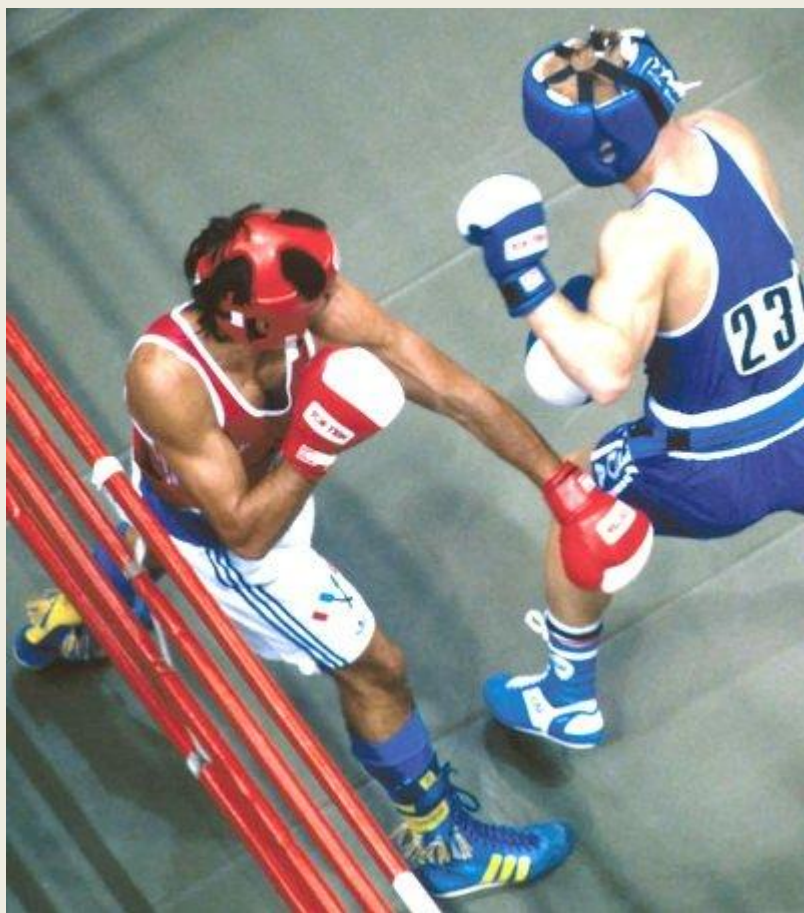
Интеллектуальная подготовка

Общая  
подготовка

Специальная  
подготовка

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

# 1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА



# ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

направлена

на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства

**СПОРТИВНАЯ ТЕХНИКА** —  
это способ выполнения  
спортивного действия, который  
характеризуется определенной  
степенью эффективности и  
рациональности использования  
спортсменом своих  
психофизических возможностей

# ГРУППЫ ВИДОВ СПОРТА СО СВОЙСТВЕННОЙ ИМ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКОЙ

(Курамшин Ю.Ф., 2003)

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика и др.)

2. Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велоспорт и др.)

3. Виды спорта, в основе которых лежит искусство движений (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.)

4. Спортивные игры и единоборства

# 1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика и др.)



В этих видах спорта техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, например, во время отталкивания в беге или в прыжках в длину и высоту, при выполнении финального усилия в метании копья, диска и т.д.

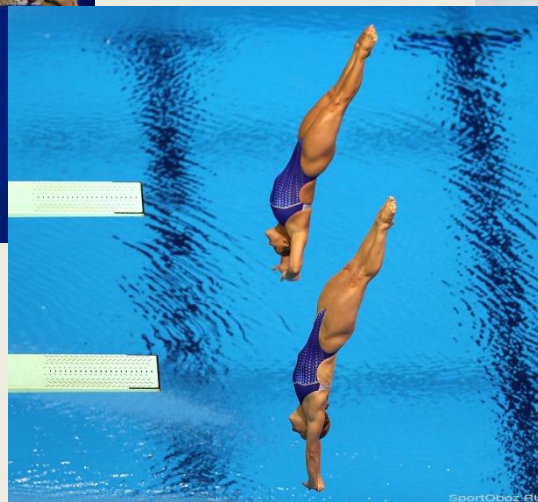


2. Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велоспорт и др.)



Техника направлена на экономизацию расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена

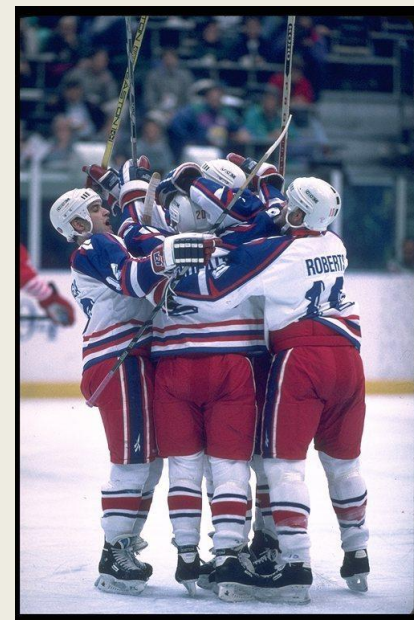
3. Виды спорта, в основе которых лежит искусство движений (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.)



Техника должна обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений

## 4. Спортивные игры и единоборства

Техника должна  
обеспечить высокую  
результативность,  
стабильность и  
вариативность  
действий спортсмена в  
постоянно  
изменяющихся  
условиях  
соревновательной  
борьбы



# Виды технической подготовки

## Общая

Направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности

### Задачи общей технической подготовки:

1. Увеличить (или восстановить) диапазон двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта.
2. Овладеть техникой упражнений, применяемых в качестве средств ОФП.

## Специальная

Направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта

### Задачи специальной технической подготовки:

1. Сформировать знания о технике спортивных действий.
2. Разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена.
3. Сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях.
4. Преобразовать и обновить формы техники.
5. Сформировать новые варианты спортивной техники, не применявшиеся ранее

# Средства и методы технической подготовки

Средства и методы словесного,  
наглядного и сенсорно-  
коррекционного воздействия

Беседы, объяснения, рассказ,  
описание и др.;

Показ техники изучаемого  
движения;

Демонстрация плакатов, схем,  
кинограмм,  
видеозаписей и др.;

Использование предметных и  
других ориентиров;

Звуко- и светолидирование;

Различные тренажеры,  
регистрирующие устройства,  
приборы срочной информации

Средства и методы, в основе которых  
лежит выполнение спортсменом каких-  
либо физических упражнений

Общеподготовительные  
упражнения.

Специально-подготовительные и  
соревновательные упражнения.

Методы целостного и  
расчлененного упражнения.  
Равномерный, переменный,  
повторный, интервальный,  
игровой, соревновательный и  
другие методы, способствующие  
главным образом  
совершенствованию и  
стабилизации техники движений

## 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА



annett.blogger.by

# ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

НАПРАВЛЕНА

на укрепление и сохранение здоровья,  
формирование телосложения спортсмена,  
повышение функциональных возможностей  
организма, развитие физических  
способностей — силовых, скоростных,  
координационных,  
выносливости и гибкости

## Значимость отдельных показателей физической подготовки спортсменов в различных видах спорта

Виды спорта		Гимнастика, акробатика	Фехтование, бокс, борьба	Баскетбол, волейбол	Бег на длинные и средние дистанции	Футбол, хоккей
Показатели	Ведущие	координационные и силовые способности, гибкость, осанка, вес тела	скоростные и координационные способности	высокая длина тела, скоростно-силовые и скоростные способности	выносливость, объем и размер сердца, величина ударного и минутного объема сердца	скоростные и координационные способности, выносливость
	Дополняющие	скоростные способности	силовые способности, конституция тела, выносливость	выносливость	координационные, собственно силовые и скоростные способности	собственно силовые способности
	Второстепенные	выносливость	гибкость, выносливость	гибкость, собственно силовые способности	гибкость	гибкость



# Виды физической подготовки

## Общая

процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности

### Задачи общей физической подготовки:

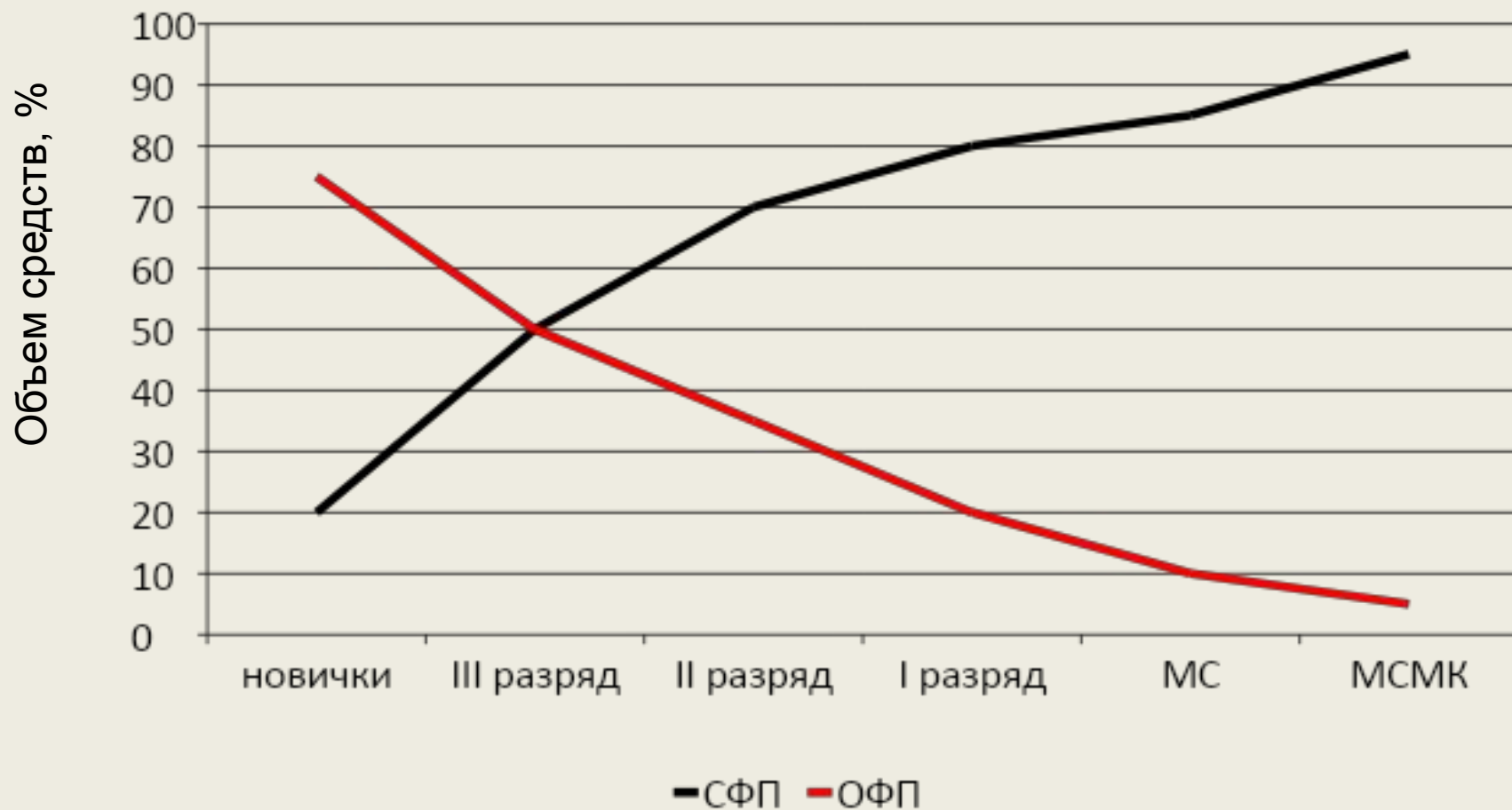
1. Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.
2. Развитие всех основных физических качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.
3. Устранение недостатков в физическом развитии.

## Специальная

направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта и ориентирована на максимально возможную степень их развития

### Задачи специальной физической подготовки:

1. Развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта.
2. Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта.
3. Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности
4. Формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины



Примерное соотношение средств общей и специальной физической подготовки в процессе многолетней тренировки спортсменов

### 3. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА



# ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

направлена

на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта

**Тактика** — это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований

# ВИДЫ ТАКТИКИ

Индивидуальная

Групповая

Командная

Пассивная – это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия

Активная – это навязывание сопернику действий, выгодных для себя

Смешанная – включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы

Задачи участия  
спортсмена в  
соревнованиях

Тактические  
формы ведения  
борьбы

1. Показать  
максимальный,  
рекордный результат

1. Тактику рекордов

2. Победить соперника  
независимо от того, какой  
будет показан результат

2. Тактику выигрыша  
соревнований независимо от  
показанного результата

3. Выиграть  
соревнования и  
одновременно показать  
высший результат

3. Тактику выигрыша  
соревнований с высоким  
результатом

4. Показать результат,  
достаточный для  
выхода в следующий  
тур соревнований —  
четвертьфинал,  
полуфинал и финал

4. Тактику выхода в  
очередной тур  
состязаний

# Виды тактической подготовки

## Общая

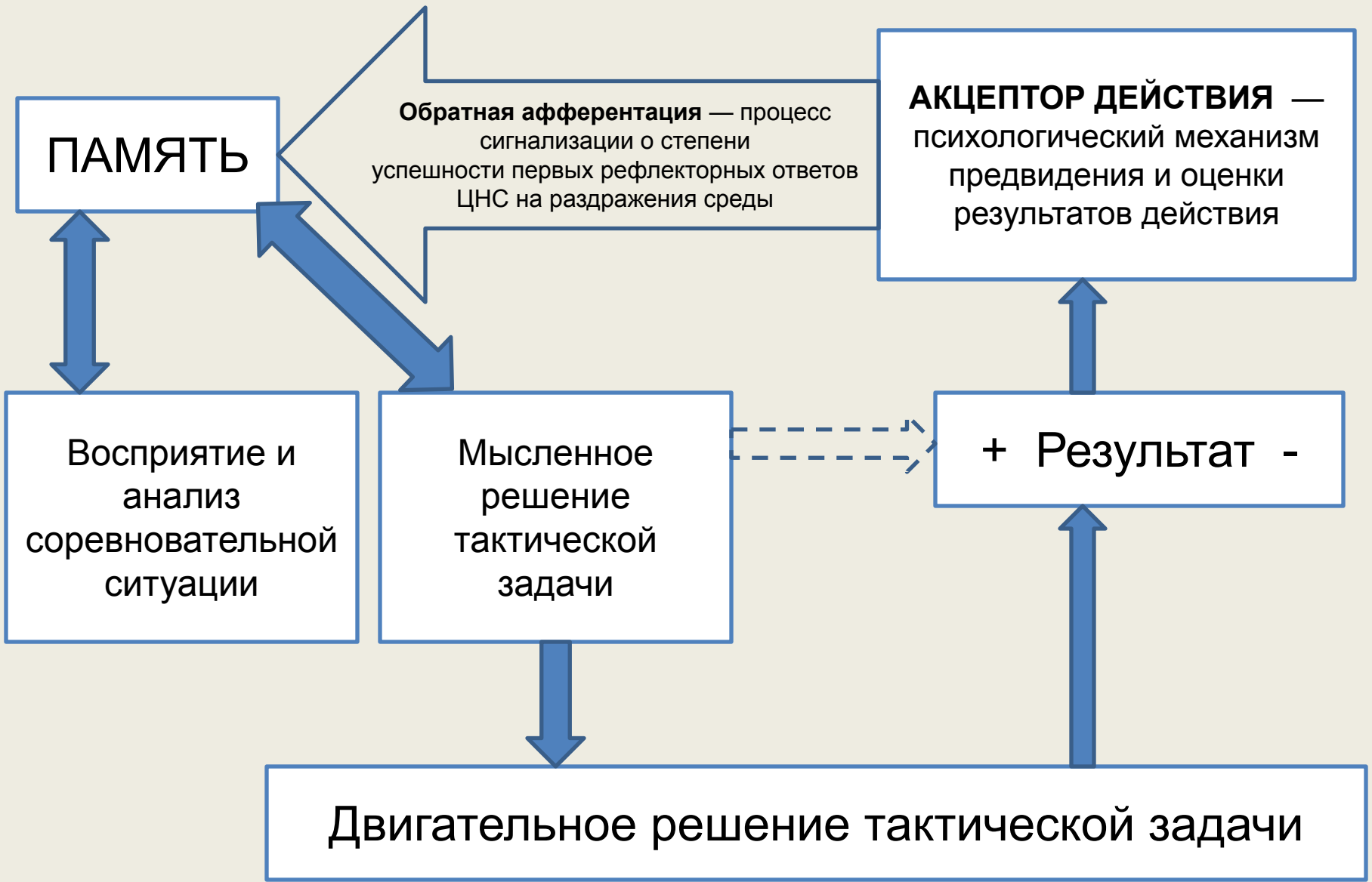
направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам

## Специальная

направлена на овладение и совершенствование спортивной тактики в избранном виде спорта

### Задачи тактической подготовки:

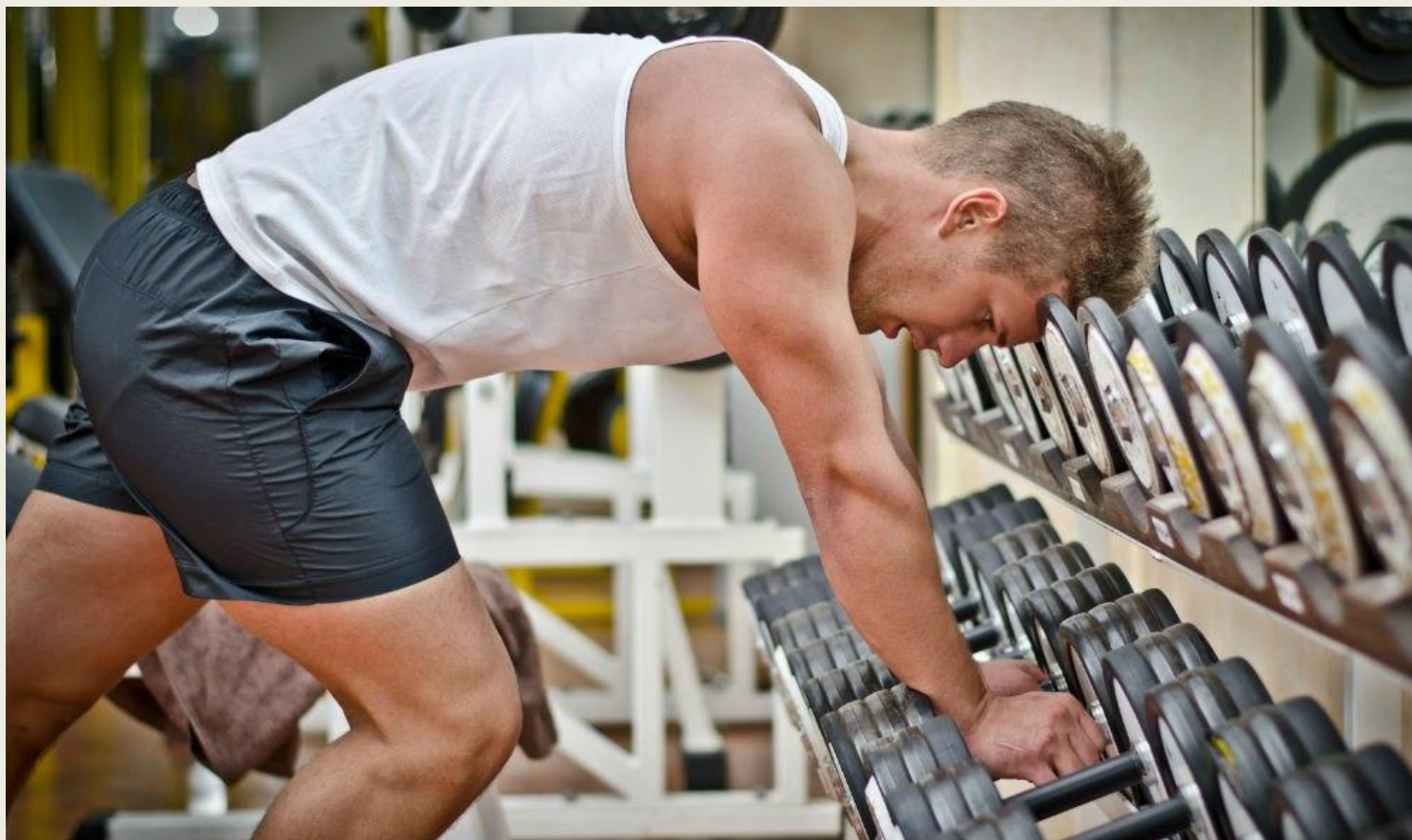
1. Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике (о ее эффективных формах, тенденциях развития в избранном и смежных видах спорта).
2. Сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этой стране и разработка тактического плана выступления спортсмена на соревнованиях.
3. Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы.
4. Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей — наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы и т.д.
5. Овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.



Фазы образования тактического действия (по Ф.Мало)



## 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА



# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ЭТО

совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях

# Виды психологической подготовки

## Общая

направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства

Осуществляется в процессе тренировок

## Специальная

направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании

Осуществляется в период подготовки и проведения соревнований

## ВИДЫ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНА ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯ МИ

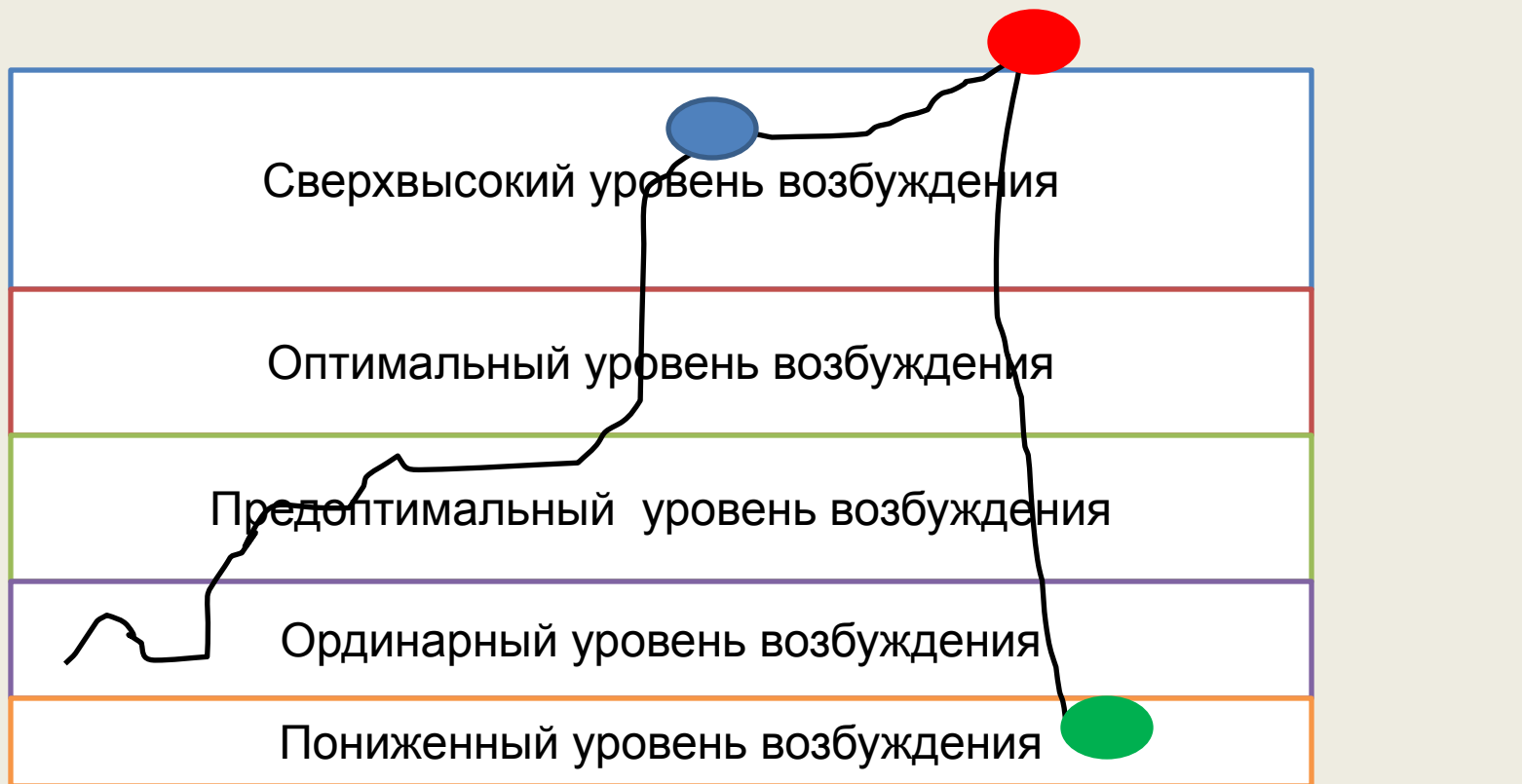
- оптимальное возбуждение — «боевая готовность». Это состояние характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов

- перевозбуждение — «предстартовая лихорадка». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования

- недостаточное возбуждение — «предстартовая апатия». В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др.

- торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. Спортсмен осознает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться

● Предстартовая лихорадка



● Боевая готовность

Время старта

● Предстартовая апатия

Изменение предстартового возбуждения (по Г.Д. Горбунову)

## 5. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА



# ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

НАПРАВЛЕНА

на осмысление сути спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение высоких спортивных результатов  
(Л.П. Матвеев, 2007)

В содержание интеллектуального образования входит совокупность разнообразных знаний, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности:

- знания мировоззренческого, мотивационного и этического характера, т.е. знания, которые формируют верный взгляд на мир в целом, позволяют осмыслить сущность спортивной деятельности; общественный и личностный смысл спорта вообще и спортивных высших достижений в частности;
- знания, способствующие воспитанию устойчивых мотивов и правил поведения;
- знания, составляющие научный базис подготовки спортсмена (принципы и закономерности спортивной подготовки, естественно-научные и гуманитарные основы спортивной деятельности и т.п.);
- спортивно-прикладные знания, включающие сведения о правилах спортивных соревнований, спортивной технике и тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической и психологической подготовки, методике построения тренировки, внутренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни и питания, о восстановительных мероприятиях, правилах контроля и самоконтроля, материально-технических, организационно-методических условиях занятий спортом и т.д.



## 6. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА



# ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

НАПРАВЛЕНА

на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена — технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности

## СРЕДСТВА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

```
graph TD; A[СРЕДСТВА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ] --> B[соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня]; A --> C[специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований];
```

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

# МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ОБЛЕГЧЕНИЕ

ЗАТРУДНЕНИЕ

УСЛОЖНЕНИЕ

условий выполнения собственно-соревновательных упражнений

НАПРИМЕР:

Для убыстрения  
темпа игры в теннисе можно проводить игры на кортах с деревянным покрытием, где мяч отскакивает с большей скоростью, и поэтому спортсмен должен быстрее реагировать

Для затруднения  
— утяжеленной ракеткой и мячом с маскировочной окраской

Для усложнения —  
на травяных кортах, где мяч может отскочить в непредсказуемом направлении

# *Литература*

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Изд. 2-е, доп, перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 480 с.



***БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!***

