

## ТЕМА 3

# ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА КАК МНОГОКОМПОНЕНТНЫЙ ПРОЦЕСС

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

**ПРИ АНАЛИЗЕ ВСЕЙ СОВОКУПНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И ДРУГИХ ФАКТОРОВ, КОТОРЫЕ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННО ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ, УСЛОВНО МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ ТРИ КОМПОНЕНТА ПОДГОТОВКИ:**

**Первый компонент — система соревнований.** Соревнования в системе подготовки спортсменов являются средством контроля за уровнем подготовленности, способом выявления победителя, важнейшим средством повышения тренированности, совершенствования спортивного мастерства. При этом соревнования классифицируются на: подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные.

В современной соревновательной практике можно наблюдать три методических подхода.

**Первый** — связан со стремлением спортсменов стартовать возможно чаще, добиваясь высоких результатов в каждом соревновании.

**Второй** — предполагает малоинтенсивную соревновательную практику, где основное внимание обращено на подготовку к главным соревнованиям сезона.

**И третий подход** — соревновательная деятельность должна быть широкой, но строго дифференцированной: подготовительные и контрольные соревнования используются лишь как средство подготовки. Задача достигнуть высокий результат в них не ставится — вся система подготовки концентрируется на необходимости достижения высоких результатов в отборочных и (особенно) в главных соревнованиях. Данный подход считают специалисты наиболее плодотворным.

Очень важно, чтобы при планировании соревнований в течение года

**Второй компонент** — система спортивной тренировки. Она представляет в системе подготовки спортсменов основную (практическую) ее часть. Спортивная тренировка охватывает в определенной мере все виды подготовки спортсмена, хотя и не исчерпывает их. Наиболее полно в ней представлена физическая подготовка, а также практические разделы технической, тактической и психологической подготовки.

**Цель спортивной тренировки:** развитие личности

**Основные задачи спортивной тренировки:** развитие психических и физических качеств (общих и специальных), приобретение практических и теоретических знаний по специализации, гигиене, самоконтролю и т.д.

**Основные направления спортивной тренировки:** воспитание, обучение, повышение функциональных возможностей органов и систем организма.

**Спортивная тренировка** строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физической культуры.

При характеристике суммарного эффекта системы тренировки и подготовки спортсменов пользуются следующими понятиями:

а) **тренированность**: степень биологической приспособленности организма к определенной работе (координация деятельности органов и систем со стороны ЦНС); выделяют общую и специальную тренированность;

б) **подготовленность**: это понятие более емкое, чем тренированность: физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовленность;

в) **спортивная форма**: оптимальная (наилучшая) готовность к

**Третий компонент** — система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.

Она включает в себя факторы общего режима жизни, организованного в соответствии с требованиями спортивной деятельности, специализированное питание, специальные средства и методы восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок, а также внутренировочные формы воспитания и самовоспитания спортсмена.

**Четвертый компонент** — система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.

Она включает в себя факторы общего режима жизни, организованного в соответствии с требованиями спортивной деятельности, специализированное питание, специальные средства и методы восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок, а также внутренировочные формы воспитания и самовоспитания спортсмена.

Только объединенные в целостную систему все перечисленные компоненты могут обеспечить наивысший рост спортивных результатов и общий положительный эффект спортивной деятельности. При этом педагог (тренер) должен искать новое, свое.

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. При всей важности организационных и материально-технических условий для роста спортивных достижений прогресс спорта прежде всего определяется совершенствованием системы спортивной тренировки, современные тенденции которого отражаются в следующих основных направлениях:

**1 Резкий прирост объемов тренировочной работы.**

**2 Строгое соответствие системы тренировки спортсменов высокого класса со специфическими требованиями избранного для специализации вида**

**3 Постоянное увеличение соревновательной практики** как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов, стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки.

**4 Стремление к строго сбалансированной системе** тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов.

## 5 Расширение нетрадиционных средств

**ПОДГОТОВКИ:** использование приборов, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена; применение тренажеров, обеспечивающих сопряженное совершенствование различных физических способностей и техники движений; проведение тренировки в условиях среднегорья и высокогорья, что позволяет интенсифицировать процессы адаптации к факторам тренировочного воздействия, повысить непосредственную

6 Ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности.

7 Совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменов.