

ОСНОВНЫЕ СТОРОНЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Герасина
Ульяна
Валерьевна

СТОРОНЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ



СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Техническая подготовка это степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов
- Основной задачей технической подготовки спортсмена является **обучение** его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, а также совершенствование спортивной техники

ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ

- *Результативность техники*
- *Эффективность техники*
- *Стабильность техники*
- *Вариативность техники*
- *Экономичность техники*
- *Минимальная тактическая информативность техники*

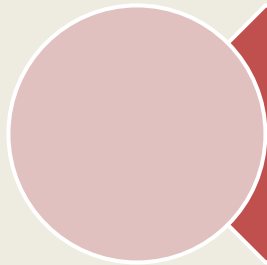
```
graph TD; A[Техническая подготовка] --> B[Общая техническая подготовка]; A --> C[Специальная техническая подготовка];
```

**Техническая
ПОДГОТОВКА**

**Общая техническая
ПОДГОТОВКА**

**Специальная
техническая
ПОДГОТОВКА**

СРЕДСТВА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ



Общеподготовительные
упражнения



Специально
подготовительные
упражнения



Соревновательные
упражнения

СПОРТИВНО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- **Спортивно-тактическая подготовка** — педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности

СПОРТИВНО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи

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

ВИДЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Тактическая подготовка

```
graph TD; A[Тактическая подготовка] --> B[Общая тактическая подготовка]; A --> C[Специальная тактическая подготовка]; B --- D[направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта]; C --- E[направлена на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.];
```

Общая тактическая подготовка

направлена на овладение знаниями и тактическими **навыками**, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта

Специальная тактическая подготовка

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

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

- Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально подготовительных и соревновательных упражнений, так называемые **тактические упражнения**

От других тренировочных упражнений их отличает то, что:

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована в первую очередь **на решение тактических задач;**
- в упражнениях практически **моделируются** отдельные тактические приемы и **ситуации** спортивной борьбы;
- в необходимых случаях **моделируются и внешние условия** соревнований.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- **Физическая подготовка** — это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования *всех* сторон подготовки.
- Она подразделяется на *общую* и специальную.

ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Физическая подготовка

Общая
физическая
подготовка

Специальная
физическая
подготовка



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.

ВИДЫ ПСИХИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Психическая
подготовка

```
graph TD; A[Психическая подготовка] --> B[Общая психическая подготовка]; A --> C[Психическая подготовка к конкретному соревнованию];
```

Общая психическая
подготовка

Психическая
подготовка к
конкретному
соревнованию

ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания; способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия
- обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей