

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО
СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
ТАШКЕНТСКИЙ ФИЛИАЛ «НАЦИОНАЛЬНОГО
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ЯДЕРНОГО УНИВЕРСИТЕТА «МИФИ»**



Подготовила старший преподаватель
Киенко Галина Владимировна

Тема занятия:
Виды спортивной
подготовки
спортсменов

Спортивная подготовка

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 подготовку** (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 :

□ **Волевая** (связана с развитием таких качеств как целеустремленность, решительность, настойчивость, упорство, положительная мотивация к тренировкам, самообладание, инициативность);

□ **Специальная**

- устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- способность к психической регуляции движений, обеспечение эффективной мышечной координации;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени и др.

Теоретическая подготовка

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

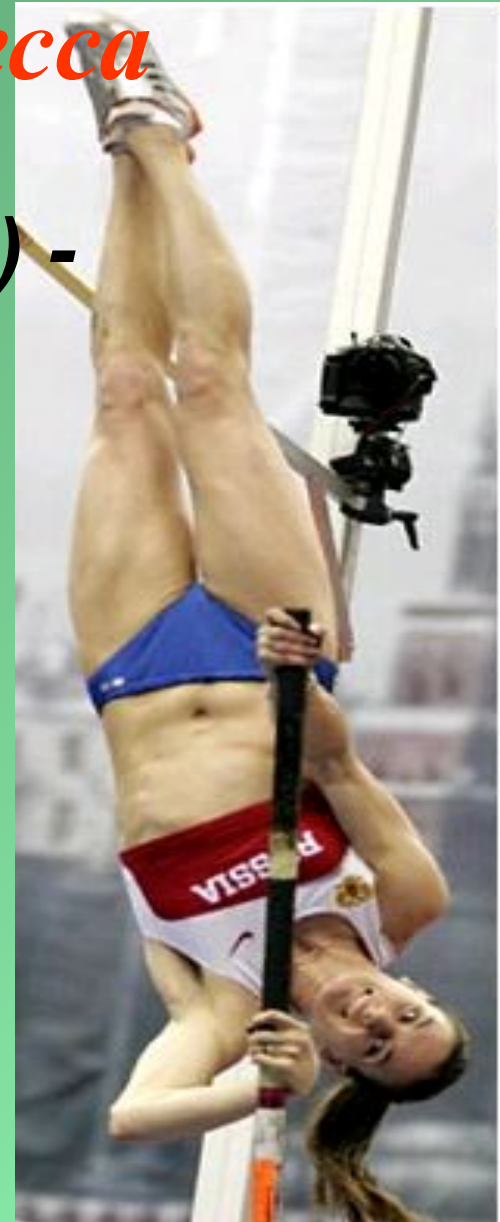
Планирование спортивной подготовки



- Этап предварительной подготовки и отбора (до 13 лет)
- Этап начальной спортивной специализации (14-15 лет)
- Этап углубленной спортивной подготовки (16-18 лет)
- Этап совершенствования спортивного мастерства (19-20 лет)
- Этап высшего спортивного мастерства (21 год и старше)

Планирование учебно-тренировочного процесса

- 1 Перспективное (многолетнее) - олимпийский цикл.**
- 1 Текущее (годовичное)**
- 1 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

- *обще-подготовительные упражнения*

решают задачи всесторонней направленности;

- *специально-подготовительные упражнения*

направлены на развитие специальных качеств и имитационные;

- *соревновательные упражнения* -

двигательные действия, являющиеся предметом спортивной специализации.

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 соревнованиям

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:

- 1 Повышение уровня общей физической подготовленности.**
- 2 Повышение функциональных возможностей организма.**
- 3 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.

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

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



Спасибо за внимание!