

# Теоретическая и интегральная подготовка спортсменов

Просьба выключить Ваши мобильные телефоны. Спасибо!

# Литература

1. Волков Л.В., Гассан Аль Табаа, Фауаз Аль Табаа Организация физической подготовки юного спортсмена: уч. пособие. – К.: УГУФВС-ПХГПИ. – 86 с.
2. Грибан Г.П. Волевая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. – К.: Здоровье, 1993. – 214 с.
3. Джинджарадзе Н.Г. Інформаційна культура. – К.: Українські пропілеї, 1999. – 148 с.
4. Жордочко Р.В., Поліщук В.Д. Легка атлетика: Навч. посібник. – К.: Вища школа, 1994. – 159 с.
5. Козлов Н.И. Истинная правда или учебник для психолога по жизни. – М.: Аст-пресс, 1999. – 480 с.
6. Корнелиус Хелена, Фэйр Шошана Выиграть может каждый. – Луганск: Глобус. – 200 с.
7. Курс практической психологии, или как научиться работать и добиваться успеха: Уч. пособие / Автор-составитель Р.Р. Кашапов. – Ижевск: Удм.й ун-т, 1996. – 448 с.
8. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории: уч. Пособие. – М.: Просвещение, 1991. – 192 с.
9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 807 с.
11. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. – К.: Вища школа, 1986. – С. 103-210.
12. Савченко В.Г. Основи психологічної підготовки спортсменів високої кваліфікації (на матеріалі боксу). Автореф. ... д.пед.н. / 24.00.01. – К.: УДУФВС, 1997. – 48 с.
13. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – К.: Олимпизм и спорт в Украине, 1998. – 224 с.

**Теоретическая подготовка** – это процесс освоения специальных знаний, которые обеспечивают основу сознательного и активного отношения спортсмена к процессу тренировки и участия в соревнованиях.

**Задача теоретической подготовки** – создать предпосылки для более эффективного освоения и использования спортсменом специальных знаний, что обеспечит сознательные его действия в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

**Ведущую роль в теоретической подготовке спортсмена играет тренер**

# Формы теоретической

## ПОДГОТОВКИ:

- специально организованные занятия.
- на тренировочных занятиях в процессе объяснения целей и задач занятия, анализа качества выполнения отдельных заданий тренера, в процессе теоретического анализа результатов тренировки или участия в соревнованиях,
- самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам теории и методики спортивной тренировки.

# Программа теоретической подготовки должна включать следующие направления:

- 1) общие понятия о системе физического воспитания и спорта,
- 2) морально-этическое воспитание спортсменов в соответствии с требованиями общечеловеческой морали, требованиями современной системы спортивной подготовки.
- 3) задачи, средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, координационных способностей и воспитания морально-волевых качеств;
- 4) задачи, средства и методы технической и тактической подготовки в избранном виде спорта;
- 5) планирование тренировочных занятий, малых, средних и больших циклов подготовки, а также планирование многолетней тренировки;
- 6) роль спортивных соревнований и особенности непосредственной подготовки к ним;
- 7) ведение дневника тренировок, учет параметров тренировочной нагрузки и методика их анализа,
- 8) основы врачебного контроля и самоконтроля,
- 9) правила соревнований,
- 10) тематика, освещающая особенности режима дня, зарядки, роль водных процедур и закаливания, массажа, самомассажа, подготовки инвентаря к соревнованиям;
- 11) Знания из смежных наук: анатомия, физиология, психология и др.

# Средства теоретической ПОДГОТОВКИ

1. Рассказ;
2. Лекция;
3. Дискуссия;
4. Беседа;
5. Изучение и анализ документов, специальной литературы;
6. Показ;
7. Рефераты;
8. Научно-исследовательская работа;
9. Практическая деятельность.

# Факторы, способствующие повышению эффективности теоретической подготовки

- доступность информации;
- интересная форма предоставления информации;
- наглядность изложения, использование иллюстраций;
- разноплановость информации;
- связь полученной информации с практической деятельностью;
- осознанность процесса освоения знаний;
- мотивация человека.

# Контроль теоретической ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

1. опрос
2. анкетирование
3. тестирование
4. выполнение практических и теоретических заданий



# Теоретическая подготовка в вопросах освоения новой ТЕХНИКИ

- создание представления о рациональной технике движения и проверка созданного представления;
- формирование двигательного умения;
- совершенствование выполнения упражнения;
- стабилизация двигательного навыка;
- формирование вариативного навыка.



# Интегральная подготовка

**Интегральная подготовка** заключается в соединении, объединении в единое целое различных сторон подготовленности, что позволяет с максимальной эффективностью реализовать двигательный, функциональный, психологический потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности

Наиболее рациональной  
формой интегральной подготовки являются  
**соревнования!**

Спасибо за внимание!