
**«Значение теоретической подготовки
спортсменов для успешного
выступления на соревнованиях»**

Выполнил студент
Физкультурного отделения
45 «Б» группы
Кеденов Александр

- **Актуальность проекта в том, что спорт в настоящее время представляет собой сложное многофункциональное и многообразное явление социальной жизни общества, занимающее важное место в его физической и духовной культуре. Успех многолетней спортивной карьеры занимающихся, их достижения в соревновательной деятельности, без которой спорт существовать не может в значительной степени зависят от того, насколько правильно их наставники оценивают общее состояние спорта, тенденции его дальнейшего развития, используют рациональную систему отбора спортсменов, учитывают закономерности построения тренировочной и соревновательной деятельности, могут использовать дополнительные факторы, способствующие развитию спортивных результатов.**
-

Цель: Определение значения теоретической подготовки спортсменов для успешного выступления на соревнованиях

□ Задачи:

1. Рассмотреть методы теоретической подготовки;
 2. Изучить средства теоретической подготовки.
-

-
- В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется на всех этапах спортивной деятельности. На каждом из них используются свои специфические средства и методы подготовки.
-

Методы теоретической подготовки

□ На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются:

1. Беседы;
 2. Демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов);
 3. Просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.
-

-
- На этапе углубленной спортивной специализации (учебно-тренировочные группы) используются:
 1. Изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся;
 2. Разбор и анализ техники видов спорта, методов обучения и тренировки;
 3. Просмотр видеофильмов,
 4. Лекции по вопросам тренировки и обучения.
-

-
- В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта;
 - Нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней;
 - Полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.
-

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;

 - уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
 - знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
 - - вести учет тренировки и контроль за ней;
 - - анализировать спортивные и функциональные показатели;
 - - вести дневник тренировки.
-

Основными средствами подготовки спортсмена являются:

- Физическая подготовка;
 - Техническая подготовка;
 - Тактическая подготовка;
 - Психическая подготовка;
 - Интегративная подготовка.
-

- **Физическая подготовка** направлена на укрепление здоровья, достижения высокого уровня физического развития, воспитанию необходимых спортсмену физических качеств. Ее принято подразделять на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).
 - **Техническая подготовка** направлена на обучение спортсмена системе движений, соответствующей особенностям избранного вида спорта. В структуре технической подготовленности спортсмена очень важно выделять базовые и дополнительные движения. К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности данного вида спорта, без которых невозможно эффективное ведение соревновательной борьбы с соблюдением существующих правил. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена. Дополнительные движения и действия - это второстепенные движения и действия, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями.
-

- **Тактическая подготовленность** в теории и практике спортивной тренировки, - пишет Платонов В.Н., - понимается как умение спортсмена грамотно построить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий. Уровень тактической подготовленности спортсмена зависит от овладения им средствами, формами и видами тактики данного вида спорта. Средствами спортивной тактики являются все технические приемы и способы их выполнения, формами - индивидуальные, групповые и командные действия, видами - наступательная, оборонительная и контрактующая тактика.
-

- **Психическая подготовка** связана с воспитанием у спортсменов в процессе занятий моральных, волевых и специальных психических качеств.
-

- **Интегративная подготовка** - направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства: технической, физической, тактической и психологической подготовленности. В качестве основного средства интегративной подготовки выступают соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня.
-

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