

Вопрос 1. Сущность и формы спортивной подготовки.

Спортивная подготовка – это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Спортивная подготовка включает техническую, тактическую, морально-волевую (психологическую), теоретическую и физическую подготовку спортсмена.

Техническая подготовка - обучение технике действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. В процессе технической подготовки спортсмен овладевает техникой избранного вида спорта, осваивает соответствующие двигательные умения и навыки, доводя их до возможно высокой степени совершенства.

Тактическая подготовка предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, практическое освоение тактических приемов, их комбинации, вариантов, воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство. Для построения тактического плана спортивной борьбы необходимо изучать своих соперников и их тактические приемы, знать и правильно распределять свои силы, применять такие маневры, которые могут принести успех. План тактической борьбы должен быть подчинен интересам коллектива и команды.

Морально-волевая (психологическая) подготовка – формирование свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления на них.

Физическая подготовка – воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для осуществления всех сторон спортивной подготовки¹. Различают общую физическую и специальную подготовку.

Общая физическая подготовка — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта. Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Теоретическая подготовка спортсмена вооружает его специальными знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности. Она включает знания по истории, теории и методике спорта вообще и данного вида спорта в частности, физиологии и психологии, гигиене, биомеханике физических упражнений, врачебному контролю, правилам организации и судейства спортивных соревнований. Теоретическая подготовка осуществляется непосредственно на учебно-тренировочных занятиях, но может проводиться также в виде лекций, бесед, самостоятельного изучения соответствующей литературы.

В тренировочной, и особенно в соревновательной деятельности, ни один из аспектов спортивной подготовки не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный многофункциональный процесс, направленный на достижение наивысших спортивных результатов.

Система спортивной подготовки – это многолетний специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки соответственно индивидуальным

¹ См.: Основы спорта, спортивной подготовки, самоопределения студента в сфере физической культуры и спорта / Сост. Д.В. Белоуско. - <http://elibrary.asu.ru/xmlui/bitstream/handle/asu/2187/book1101.pdf?sequence=1> (дата обращения: 4.08.2021).

особенностям спортсменов и проводимый при его активной деятельности в условиях педагогического руководства и контроля.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в соответствии с программой спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

Формы спортивной подготовки

Формы	Комментарий
Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия	Проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и тендерных особенностей спортсменов.
Работа по индивидуальным планам	Проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
Тренировочные сборы	Проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.
Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	Осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым на основе планов физкультурных и спортивных мероприятий на международном, всероссийском, региональном, муниципальном уровнях.
Инструкторская и судейская практика	Проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.
Медико-восстановительные мероприятия	Проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).
Тестирование и контроль	Включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.
Система спортивного отбора и спортивной ориентации	Заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Основной формой подготовки спортсмена является спортивная тренировка, которая осуществляется в виде обязательных тренировочных занятий под руководством тренера-преподавателя и дополнительных, самостоятельных, проводимых под опосредованным его управлением.

Спортивная тренировка – это специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на воспитание и совершенствование

определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению высших результатов.

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсмена. Необходимо подчеркнуть, что соревнования в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов (команд) выступают и как средство эффективного экономического обеспечения подготовки².

Функции соревнований:

- способствуют физическому совершенствованию человека;
- служат средством пропаганды спорта и здорового образа жизни;
- раскрывают подлинные возможности человека;
- подводят итог и определяют результат проделанной работы спортсменов и тренеров.

Помимо собственно системы тренировок и соревнований, повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности способствуют ряд факторов, таких как:

а) подготовка кадров. Прогресс системы подготовки спортсменов обеспечивается уровнем профессиональной квалификации кадров, наличием талантливых спортсменов и тренеров, научным потенциалом специалистов, способных предлагать эффективные технологии и методики в тех направлениях, которые являются наиболее перспективными для дальнейшего роста спортивных результатов;

б) научно-методическое, медико-биологическое и информационное обеспечение. Это довольно разветвленная сеть специализированных подразделений в научно-исследовательских институтах и академиях физической культуры, комплексные научные группы, созданные при сборных командах России, врачебно-физкультурные диспансеры, методические кабинеты при различных спортивных организациях. К этой системе следует отнести и специализированные книжные издательства, газеты, журналы, спортивные редакции телевизионных компаний, информационные центры, оснащенные компьютерной техникой;

в) материально-техническое обеспечение. За последние годы в спорте произошли кардинальные изменения, связанные с совершенствованием материально-технической базы, созданием новых моделей инвентаря, оборудования, тренажеров, спортивной обуви, одежды и др. Многочисленные специализированные фирмы ежегодно разрабатывают новейшие (более совершенные) образцы спортивных изделий, что способствует изменению спортивной техники, совершенствованию методов тренировки, сохранению здоровья спортсменов, ускоряет рост спортивных результатов;

г) финансирование спорта, осуществляемое из различных источников: государственного бюджета, коммерческих организаций, спонсорства, а также из местных бюджетов;

д) организационно-управленческие факторы. Система управления совершенствованием спортсмена — это совокупность управляемой и управляющей подсистем, действие которых направлено на реализацию программ и достижение поставленных задач. Она носит комплексный характер и охватывает все уровни — управление непосредственно подготовкой спортсменов, местный, региональный, федеральный. На каждом уровне решаются специфические задачи, соподчиненность и скоординированность которых определяет системность управления. В системе управления выделяют организационную структуру и механизм, обеспечивающий функционирование системы и достижение целей. Под организационной структурой следует понимать

² См.: Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П. Спорт высших достижений: теория и методика. – URL: <https://www.litmir.me/br/?b=589465&p=2> (дата обращения: 4.08.2021).

совокупность взаимосвязей и соподчинение различных спортивных организаций, цели, задачи и функции системы в целом и отдельных ее компонентов, потоки информации между ними. Механизм управления — это комплекс различных методов, приемов, стимулов, которые применяются людьми в управлении подготовкой спортсменов. Структура отечественной системы подготовки спортсменов складывалась исторически, она включает в себя множество различных организаций и носит государственно-общественный характер. В настоящее время в рамках этой структуры осуществляется управление как массовой физической культурой, так и спортом высших достижений;

е) факторы внешней среды. На эффективность тренировочной и соревновательной деятельности влияют такие факторы внешней среды, как, например, высота над уровнем моря, температура, влажность окружающей среды, изменение часового пояса. С одной стороны, они могут способствовать повышению спортивной работоспособности, а с другой — значительно снизить ее. Особенно важно учитывать факторы внешней среды в процессе подготовки к важнейшим соревнованиям³.

Принципы построения процесса спортивной подготовки:

- направленность на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной

³ См.: Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. – URL: <http://kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2013/11/Холодов-Ж.К.-Кузнецов-В.С.-Теория-и-методика-физического-воспитания-и-спорта.pdf> (дата обращения: 4.08.2021).

деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня)⁴.

⁴ См.: Приказ Минспорта России (Министерство спорта РФ) от 30 октября 2015 г. №999 « Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации». – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71271262/> (дата обращения: 4.08.2021).