

Вопрос 3. Техническая, тактическая, физическая подготовка.

Эффективность функционирования системы соревнований, т.е. достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах и в нужные сроки, обеспечивается эффективной системой тренировки. Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

На эффективность спортивно-технической подготовки влияют уровень предварительной подготовленности, индивидуальные особенности, особенности избранного вида спорта, общая структура тренировочного цикла и другие факторы.

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники¹.

Требования к технике спортсмена

Требования	Характеристика
Результативность техники	Результативность техники обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.
Эффективность техники	Определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психологической подготовленности.
Стабильность техники	Связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена. Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в любых сложных условиях является основным показателем стабильности и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом.
Вариативность техники	Определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Особенно большое значение вариативность техники имеет в видах спорта с постоянно меняющимися ситуациями, острым лимитом времени для выполнения двигательных действий, активным противодействием соперников и т.п.
Экономичность техники	Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях

¹ См.: Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. – URL: <http://kpmu.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: 5.08.2021).

	лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энергозатратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена.
Минимальная тактическая информативность техники для соперников	Является важным показателем результативности в спортивных играх и единоборствах. Совершенной здесь может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно. Поэтому высокий уровень технической подготовленности предусматривает наличие способности спортсмена к выполнению таких движений, которые, с одной стороны, достаточно эффективны для достижения цели, а с другой — не имеют четко выраженных информативных деталей, демаскирующих тактический замысел спортсмена.

Условно различают общую техническую и специальную спортивно-техническую подготовку. Задачи общей технической подготовки заключаются в расширении фонда двигательных умений и навыков (школы движений), а также в воспитании двигательнo-координационных способностей, которые содействуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта.

Основной задачей в специальной спортивно-технической подготовке является формирование таких умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивают прогресс технического мастерства в процессе занятий спортом. Средствами технической подготовки являются различные подготовительные и соревновательные упражнения.

Одним из важнейших методических условий совершенствования технического мастерства являются взаимосвязь и взаимозависимость структуры движений и уровня развития физических качеств. Соответствие уровня физической подготовленности спортсмена уровню владения его спортивной техникой — важнейшее положение методики технической подготовки в спорте.

Техническую подготовку нельзя рассматривать изолированно, она является составляющей единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психическими, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие.

Спортивно-тактическая подготовка — педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Она включает в себя:

- изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов;
- освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях;
- моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

Результатом тактической подготовки является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности спортсмена или команды. Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами (индивидуальной, групповой или командной).

Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач:

- создание целостного представления о поединке;
- формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;

- решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психологической сторон подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

В процессе совершенствования тактического мышления спортсмену необходимо развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствии с создавшейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния; предвидеть действия противника; строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации. Основным специфическим методом совершенствования тактического мышления является метод тренировки как с реальным, так и с условным противником.

Физическая подготовка – органическая часть подготовки спортсмена с преимущественной направленностью на укрепление его органов и систем, повышение их функциональных возможностей, на развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), на улучшение способности координировать движения и проявлять волевые качества. Попутно совершенствуется техника выполнения различных упражнений. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка – это процесс, направленный на гармоничное развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости). Целью общей физической подготовки выступает обеспечение базовой физической подготовленности.

К задачам общей физической подготовки относятся:

- создание базы для специальной физической подготовленности к конкретным видам деятельности: трудовой, спортивной, военной;
- обеспечение всестороннего и гармонического физического развития организма человека;
- укрепление здоровья, противодействие неблагоприятным воздействиям на человека условий жизни, быта, трудовой деятельности, сдерживание отрицательного влияния процессов старения.

В содержании занятий по общей физической подготовке ведущую роль играют естественные виды движений и их вариации. К ним относятся различные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазанья, общеразвивающие физические упражнения, плавание, подвижные и спортивные игры².

С точки зрения спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки общую физическую подготовку необходимо рассматривать в комплексе со специальной физической подготовкой. Специальная подготовка строится на основе общей физической подготовки и призвана развивать те качества, которые необходимы именно в данном виде спорта или профессиональной деятельности. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения в конкретном виде спорта.

Соотношение общей физической подготовки и специальной физической подготовки в тренировочном процессе зависит от решаемых задач, возраста, квалификации и

² 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: 5.08.2021).

индивидуальных особенностей спортсмена, вида спорта, этапов и периодов тренировочного процесса. В процессе многолетней тренировки с ростом мастерства спортсмена увеличивается удельный вес средств специальной физической подготовки и, соответственно, уменьшается объем средств общей подготовки.