Лекція 5

Тема: **СТРУКТУРА ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ**

**План**

Введення

1. Технічна підготовка і технічна підготовленість

2. Фізична підготовка

3. Тактична підготовка

4. Психічна підготовка

5. Інтегральна підготовка

**Введення**

У спеціальній літературі виділяють різні види та різновиди підготовки спортсменів. Узагальнення розрізнених і відносно усталених думок дозволяє запропонувати три найбільш значущих ознаки для їх загальній класифікації:

по переважному впливу на ті чи інші компоненти готовності спортсмена до досягнення (технічна, тактична, фізична, психологічна, інтелектуальна (теоретична) підготовка);

за характером взаємозв'язки зі спортивної спеціалізацією (загальна та спеціальна підготовка);

за ступенем з'єднання, поєднання і реалізації в умовах тренувальної та змагальної діяльності різних сторін підготовленості, якостей і здібностей (інтегральна підготовка).

**1. Технічна підготовка і технічна підготовленість**.

**Технічна підготовка**спрямована на навчання спортсмена техніці рухів і доведення їх до досконалості.

**Спортивна техніка**- це спосіб виконання спортивного дії, який характеризується певним ступенем ефективності та раціональності використання спортсменом своїх психофізичних можливостей.

Роль спортивної техніки в різних видах спорту неоднакова. Виділяють чотири групи видів спорту з властивою їм спортивною технікою. ol> Швидкісно-силові види (спринтерський біг, метання, стрибки, важка атлетика та ін.) У цих видах спорту техніка спрямовано те, щоб спортсмен міг розвинути найбільш потужні і швидкі зусилля у провідних фазах змагального вправи, наприклад, під час відштовхування в бігу або в стрибках у довжину і висоту, при виконанні фінального зусилля в метанні списа, диска і т.д. Види спорту, що характеризуються переважним проявом витривалості (біг на довгі дистанції, лижні гонки, велоспорт та ін.) Тут техніка спрямована на економізацію витрати енергетичних ресурсів в організмі спортсмена. Види спорту, в основі яких лежить мистецтво рухів (гімнастика, акробатика, стрибки у воду та ін.) Техніка повинна забезпечити спортсмену красу, виразність і точність рухів. Спортивні ігри і єдиноборства. Техніка повинна забезпечити високу результативність, стабільність і варіативність дій спортсмена в постійно змінних умовах змагальної боротьби. (Курамшін Ю.Ф., 2003, стр.356-357)

Під **технічної підготовленістю**слід розуміти ступінь освоєння спортсменом системи рухів (техніки виду спорту), відповідає особливостям даного виду спорту і спрямованої на досягнення високих спортивних результатів

У структурі технічної підготовленості важливо назвати:

**Базові руху**, до них відносяться руху та дії, що становлять основу технічної оснащеності даного виду спорту, без яких неможливе ефективне здійснення змагальної боротьби з дотриманням існуючих правил. Освоєння базових рухів є обов'язковим для спортсмена, що спеціалізується в тому чи іншому виді спорту.

**Додаткові руху і дії**- це другорядні руху та дії, елементи окремих рухів, які характерні для окремих спортсменів і пов'язані з їх індивідуальними особливостями. Саме вони і формують індивідуальну технічну манеру, стиль спортсмена.

За ступенем освоєння прийомів і дій технічна підготовленість характеризується трьома рівнями:

- наявністю рухових уявлень про прийоми і діях, і спроб їх виконання;

- виникненням рухового вміння;

- освітою рухової навички.

**Рухове вміння**відрізняють нестабільні і не завжди адекватні способи рішень рухового завдання, значна концентрація уваги при виконанні окремих рухів, відсутність автоматизованого керування ними.

Характерними особливостями рухової навички, навпаки, є стабільність рухів, їх надійність і автоматизированность. (Платонов, Теорія спорту, стор 144)

Досить високий рівень технічної підготовленості називають **технічною** майстерністю. Критеріями технічної майстерності є:

**Обсяг техніки**- загальне число технічних прийомів, які вміє виконувати спортсмен.

**Різнобічність техніки**- ступінь різноманітності технічних прийомів. Так, у спортивних іграх це - співвідношення частоти використання різних ігрових прийомів.

**Ефективність**володіння спортивною технікою характеризується ступенем близькості техніки спортивного дії до індивідуально оптимального варіанту.

**Освоєність**техніки рухів. Цей критерій показує, як завчено, закріплено дане технічне дію. Для добре засвоєних рухів типові:

а) стабільність спортивного результату і ряду характеристик техніки руху при його виконанні в стандартних умовах;

б) стійкість (порівняно мала мінливість) результату при виконанні дії (при зміні стану спортсмена, дій противника в ускладнених умовах);

в) збереження рухової навички при перервах у тренуванні;

г) автоматизированность виконання дій.

**Види, завдання, засоби і методи, технічної підготовки спортсмена**

Розрізняють загальну і спеціальну технічну підготовку. Загальна технічна підготовка спрямована на оволодіння різноманітними руховими вміннями та навичками, необхідними в спортивній діяльності.

**Завдання ЗТП:**

Збільшити (або відновити) діапазон рухових умінь і навичок, які є передумовою для формування навичок в обраному виді спорту. Оволодіти технікою вправ, що застосовуються в якості засобів ЗФП.

**Спеціальна технічна підготовка**спрямована на оволодіння технікою рухів в обраному виді спорту. Її завдання:

Сформувати знання про техніку спортивних дій. Розробити індивідуальні форми техніки рухів, найбільш повно відповідають можливостям спортсмена. Сформувати вміння та навички, необхідні для успішної участі в змаганнях. Перетворити і оновити форми техніки (у тій мірі, в якій це продиктовано закономірностями спортивно-тактичного вдосконалення). Сформувати нові варіанти спортивної техніки, що не застосовувалися раніше (наприклад, "фосбюрі-флоп" у стрибках у висоту; техніка штовхання ядра за принципом повороту, як в метанні диска; "коньковий" хід в лижах та ін.)

У процесі технічної підготовки використовується комплекс засобів і методів спортивного тренування. Умовно їх можна поділити на дві групи:

**Засоби і методи словесного, наочного і сенсорно-корекційного впливу.**До них відносяться:

а) бесіди, пояснення, розповідь, опис та ін;

б) показ техніки досліджуваного руху;

в) демонстрація плакатів, схем, кінограм, відео запису;

г) використання предметних та інших орієнтирів;

д) звуко-і светолідірованіе;

е) різні тренажери, реєструючі пристрої, прилади термінової інформації.

**Засоби і методи, в основі яких лежить виконання спортсменом фізичних вправ.**У цьому випадку застосовуються:

а) Общеподготовительное вправи. Вони дозволяють опанувати різноманітними вміннями та навичками, які є фундаментом для зростання технічної майстерності в обраному виді спорту;

б) спеціально-підготовчі та змагальні вправи. Вони спрямовані на оволодіння технікою свого виду спорту;

в) методи цілісного і розчленованого вправи. Вони спрямовані на оволодіння, виправлення, закріплення і вдосконалення техніки цілісного рухового дії або окремих його частин, фаз, елементів;

г) рівномірний, змінний, повторний, інтервальний, ігровий, змагальний і інші методи що сприяють головним чином вдосконалення і стабілізації техніки рухів.

Застосування даних засобів і методів залежить від особливостей техніки вибраного виду спорту, віку та кваліфікації спортсмена, етапів технічної підготовки в річному і багаторічних циклах тренування.

**Етапи і зміст технічної підготовки в багаторічному і річному циклах тренування**

Багаторічний процес технічної підготовки спортсмена можна поділити на 3 стадии:

1. Стадію базової технічної підготовки.
2. Стадію поглибленого технічного вдосконалення і досягнення вищого спортивно-технічної майстерності.
3. Стадію збереження спортивно-технічної майстерності.

Кожна стадія включає етапи, що складаються з річних циклів. Наприклад, перша стадія складається звичайно з 4-6 річних циклів, друга - 6-8, третя - 4-6.

На утримання і форми технічної підготовки спортсмена впливають рівень його попередньої підготовленості, особливості обраного виду спорту, структура річного циклу та інші фактори. Тому в практиці спорту мають місце різні варіанти її побудови.

**2. Фізична підготовка.**

Фізична підготовка спортсмена спрямована на зміцнення та збереження здоров'я, формування статури спортсмена, підвищення функціональних можливостей організму, розвиток фізичних здібностей - силових, швидкісних, координаційних, витривалості і гнучкості.

Сучасний спорт пред'являє високі вимоги до фізичної підготовленості спортсменів. Це пояснюється наступними факторами:

Зростання спортивних досягнень завжди вимагає нового рівня розвитку фізичних здібностей спортсмена. Наприклад, для того щоб штовхнути ядро вЂ‹вЂ‹за 20 м, необхідна не тільки досконала техніка, але і дуже високий рівень розвитку сили і швидкості. Розрахунки показують, що збільшення дальності польоту ядра на 1 м вимагає підвищення потужності поштовхового зусилля на 5-7%. Високий рівень фізичної підготовленості - одна з важливих умов для підвищення тренувальних і змагальних навантажень. За останні 20-25 років показники навантажень в річному циклі у найсильніших спортсменів світу збільшилися в 3-4 рази. Внаслідок цього різко зросла і кількість спортсменів з хронічним перенапруженням міокарда. Це захворювання характерне в основному для спортсменів, що мають недоліки у фізичному розвитку, в діяльності окремих органів і систем.

Фізична підготовка необхідна спортсменові будь-якого віку, кваліфікації та виду спорту. Однак кожен вид спорту пред'являє свої специфічні вимоги до фізичної підготовленості спортсменів - рівнем розвитку окремих якостей, функціональними можливостями і статурі. Тому є певні відмінності у змісті та методиці фізичної підготовки в тому чи іншому виді спорту, у спортсменів різного віку та кваліфікації.

**Види, завдання і засоби фізичної підготовки.**

Розрізняють загальну фізичну підготовку (ЗФП) і спеціальну фізичну підготовку (СФП).

ОФП являє собою процес всебічного розвитку фізичних здібностей, що не специфічних для обраного виду спорту, але так чи інакше обумовлюють успіх спортивної діяльності.

**Завдання ОФП**:

Підвищення та підтримання загального рівня функціональних можливостей організму. Розвиток всіх основних фізичних якостей - сили, швидкості, витривалості, спритності і гнучкості. Усунення недоліків у фізичному розвитку.

Засобами ОФП є вправи зі свого та інших видів спорту. Значне місце відводиться також вправам на розвиток спритності і гнучкості. Меншу питому вагу мають вправи на розвиток загальної витривалості. У бігунів на довгі дистанції, навпаки, вправи на розвиток загальної витривалості відіграють особливу роль. Їм відводиться значне місце в процесі ОФП. Силові вправи виконуються з невеликими обтяженнями, але великим числом повторень.

СФП спрямована на розвиток фізичних здібностей, що відповідають специфіці обраного виду спорту. При цьому вона орієнтована на максимально можливу ступінь їх розвитку.

**Завдання СФП:**

Розвиток фізичних здібностей, необхідних для даного виду спорту. Підвищення функціональних можливостей органів і систем, що визначають досягнення в обраному виді спорту. Виховання здібностей проявляти наявний функціональний потенціал у специфічних умовах змагальної діяльності. Нап... риклад, у плавців максимальне споживання кисню (МПК) при стандартній навантаженні в лабораторних умовах складає в середньому 70 мл/кг мін. А при плаванні з змагальної швидкістю - 46 мл/кг/хв, тобто всього 65% від МПК. Формування статури спортсменів з урахуванням вимог конкретної спортивної дисципліни. Наприклад, показники статури (ріст, вага, конституція тощо) у легкоатлетів, що спеціалізуються на різні дистанції, як правило, відрізняються між собою. Тому в процесі СФП слід направлено впливати на ті компоненти статури, від яких залежить успіх в обраному виді спорту і які можна цілеспрямовано змінювати за допомогою засобів і методів спортивного тренування.

Основними засобами СФП спортсмена є змагальні та спеціально-підготовчі вправи.

Співвідношення засобів ОФП і СФП у тренуванні спортсмена залежить від розв'язуваних завдань, віку, кваліфікації та індивідуальних особливостей спортсмена, виду спорту, етапів і періодів тренувального процесу та ін.

З зростанням кваліфікації спортсмена збільшується значення СФП і відповідно зменшується обсяг ОФП.

**3. Тактична підготовка.**

**Тактична підготовка**спортсмена спрямована на оволодіння спортивної тактикою і досягнення тактичної майстерності в обраному виді спорту. Тактика - це сукупність форм і способів ведення спортивної боротьби в умовах змагань.

Розрізняють індивідуальну, групову і командну тактику. Тактика може бути також пасивної, активної і комбінованою (змішаною). p align="justify"> Пасивна тактика - це заздалегідь передбачене надання ініціативи противнику для того, щоб у потрібний момент почати активні дії. Наприклад, фінішний "кидок" за спини в бігу, велосипедному спорті, контратака у боксі, фехтуванні, у футболі та ін

***Активна тактика*** - це нав'язування супернику дій, вигідних для себе. Наприклад, біг з нерегулярно мінливої вЂ‹вЂ‹швидкістю, так званий рваний біг, різкі переходи від активного наступального бою в боксі до уповільненого. Часта зміна технічних прийомів і комбінацій у футболі, гандболі; досягнення високого результату відразу ж у першій спробі, заїзді, запливі - у стрибках у довжину і у висоту, метаннях, велоспорті, плаванні та ін

***Змішана тактика*** містить у собі активні і ***пасивні форми*** ведення змагальної боротьби.

Тактика спортсмена в змаганнях визначається, перш за все, тим завданням, яке ставлять перед ним. Все розмаїття таких завдань в кінцевому рахунку можна звести до чотирьох:

Показати максимальний, рекордний результат. Перемогти суперника незалежно від того, якою буде показаний результат. Виграти змагання і одночасно показати вищий результат. Показати результат, достатній для виходу в наступний тур змагань - чвертьфінал, півфінал і фінал.

Від вирішення якої-небудь однієї з цих завдань у змаганні і залежатиме, яку тактику обере спортсмен або команда.

Можна виділити 4 тактичні форми ведення змагальної боротьби:

**1. Тактика рекордів.**У циклічних видах спорту найчастіше застосовується тактика лідирування в ході змагання. Спортсмен бере на себе роль лідера задовго до фінішу і намагається втримати перевагу до кінця змагань. Зазначена тактика може вивести з рівноваги основних конкурентів, змусити їх нервувати, змінювати свої тактичні плани.

Виділяють два варіанти тактики лідирування

- лідирування з рівномірною швидкістю при проходженні дистанції - в бігу, плаванні, веслуванні;

- лідирування зі зміною швидкості, темпу на дистанції. Тактику рекордів з рівномірним темпом успішно демонстрували такі відомі бігуни на довгі дистанції, як П. Болотников, Н. Свиридов (СРСР), Р. Кларк (Австралія). Блискучим прикладом застосування тактики "рваного бігу" є перемоги на Олімпійських іграх 1956 чудового бігуна В. Куца над такими відомими майстрами фінішу, як англійці Г. Пірі і К. Чатауей.

Більшість світових рекордів у видах спорту, що вимагають прояву витривалості, встановлено при рівномірному проходженні дистанції. Це пояснюється тим, що з фізіологічної точки зору нерівномірний режим роботи, в порівнянні з рівномірним, викликає підвищену витрату енергії. Тому його застосовують тільки досить добре підготовлені спортсмени.

**2. Тактика виграшу змагань незалежно від показаного результату**. Цю тактику зазвичай застосовують у фінальних змаганнях, а також тоді, коли показаний спортивний результат не може вплинути на остаточний розподіл місць між основними суперниками. Будь-який з тактичних прийомів повинен бути ретельно підготовлений в процесі тренування.

При вирішенні даної складної задачі, як правило, спортсмен:

прагне досягти максимальної результативності і відірватися від суперників на початку змагання ("тактика відриву") - розвинути максимальну швидкість в першій половині дистанції; стрибнути на максимальну довжину або висоту в першій заліковій спробі; виконати добре найважче вправу в першій частині обов'язкової або довільної програм у гімнастиці; зберігає сили для вирішального фінішного ривка ("тактика фінішного спурту"). Після старту відразу ж займає місце за лідером і уважно стежить за всіма конкурентами або тримається в лідируючій групі, готуючись в будь-який момент вжити маневр; навмисне змінює швидкість, темп рухів, окремі тактичні прийоми та їх комбінації в ході змагання ("тактика вимотування суперника" - різко змінює швидкість на дистанції в бігу, плавання, в лижних гонках, проводить багаторазові епізодичні вибухові атаки в боксі, у фехтуванні), часто змінює технічні прийоми, тим самим ставить суперника в скрутне становище і т.д.

**3. Тактика виграшу змагань з високим результатом**. Це досить рідкісна тактика. Вона зустрічається тоді, коли місця у змаганнях визначаються без фіналів, тобто за результатами, показаним в різних забігах, спробах, запливах - у ковзанярському спорті, важкій атлетиці, плаванні.

При вирішенні цього завдання можливі дві ситуації:

коли основні суперники вже стартували і спортсмену відомий їхній результат; коли основні конкуренти стартують у наступних забігах, запливах.

У першому випадку спортсмен повинен показати результат вище, ніж у його основного суперника ("тактика побития результату суперника"):

а) пройти дистанцію за графіком суперників з невеликим запасом - в бігу, плаванні, веслуванні і т.д.;

б) підняти штангу більшої ваги, ніж у конкурента;

в) метнути снаряд на більшу відстань;

г) забити більше голів, набрати більше очок - у футболі, гандболі, боротьби тощо

У другому ж випадку спортсмен прагне показати високий результат у перших спробах ("тактика першого удару", "тактика відриву").

**4. Тактика виходу в черговий тур змагань**. Деякі спортсмени показують високі результати в попередніх змаганнях, витрачаючи багато сил, а у фіналі, не встигнувши відпочити, значно знижують свої досягнення і програють. Інші спортсмени занадто економлять сили в попередній частині змагань і у результаті не потрапляють у фінал. Щоб уникнути цих помилок, необхідно:

Знати, скільки спортсменів (команд) потрапляє у фінал. Мати уявлення про силу суперників. Вміти показати результат, достатній для виходу в півфінал, фінал.

У практиці спорту при вирішенні цієї тактичного завдання спортсмен (команда) прагне:

Показати результат, достатній для виходу в наступний етап змагань ("тактика раціонального розподілу сил на ходу змаганняВ»). Показувати високі результати на кожному етапі змагань ("тактика підтримки психологічного переваги й непереможності").

**Види, завдання і засоби тактичної підготовки спортсмена**

**Загальна тактична підготовка**спрямована на навчання спортсмена різноманітним тактичним прийомам.

**Спеціальна тактична підготовка**спрямована на оволодіння і вдосконалення спортивної тактики в обраному виді спорту.

У процесі тактичної підготовки вирішуються такі ***основні завдання***:

Придбання спортсменом знань з спортивної тактиці (про її ефективних формах, тенденції розвитку в обраному і суміжних видах спорту).

Збір інформації про суперників, умовах майбутніх змагань, про режим змагань, соціально-психологічній атмосфері в цій країні і розробка тактичного плану виступу спортсмена на змаганні. Освоєння і вдосконалення тактичних прийомів ведення змагальної боротьби. Формування тактичного мислення і безпосередньо пов'язаних з ним здібностей - спостережливості, кмітливості, творчої ініціативи, передбачення тактичних задумів противника, результатів його і своїх дій, швидкості перемикання від одних тактичних дій на інші залежно від конкретної обстановки змагань і дій супротивника. Оволодіння прийомами психологічного впливу на суперника і маскування власних намірів.

Специфічними засобами тактичної підготовки є фізичні вправи, тобто рухові дії, що використовуються для вирішення певних тактичних завдань.

У тактичних діях виділяють три головні фази:

сприйняття і аналіз змагальної ситуації; уявне рішення тактичної задачі; рухове рішення тактичного завдання.

Вони можуть моделювати окремі тактичні прийоми або цілісні форми тактики змагань. Залежно від етапу підготовки ці вправи застосовуються:

а) в полегшених умовах;

б) в ускладнених умовах;

в) в умовах, максимально наближених до змагань.

Володіння тактики є основою творчого мислення при вирішенні індивідуальних і колективних завдань.

Спортсмен повинен знати:

правила змагань, особливості їх суддівства та проведення; умови змагань і своїх супротивників; основи тактичних дій у спорті, їх залежність від фізичної, технічної і вольовий підготовленості; головні особливості тактики свого виду спорту та ін.

**Зміст і методика складання тактичного плану виступу спортсмена в змаганнях.**

Всі кошти, способи і форми ведення змагальної боротьби викладаються в тактичному плані.

**Тактичний план**- це програма основних дій окремих спортсменів або команди. Він складається у процесі підготовки до змагань і остаточно уточнюється до моменту початку змагань.

Тактичний план має наступні розділи:

Головне завдання, яке ставиться перед спортсменом або командою в цих змаганнях. Загальна форма тактичної боротьби - активна, пасивна, комбінована. Розподіл сил протягом усього змагання з урахуванням режиму змагань. Розподіл сил у процесі кожного виступу (графік швидкості проходження дистанції, темп гри, бою, тривалість і характер розминки). Можливі перемикання від одного виду тактики до іншого, безпосередньо в процесі змагання у зв'язку з можливими змінами завдань. Способи маскування власних намірів (дій). Дані про супротивників, слабкі і сильні сторони в їх підготовці. Дані про місця змагання, про погоду, про суддівство майбутніх змагань і про глядачів.

***Тактичний план має основні розділи***: а) головне завдання, б) загальна форма тактичної боротьби (наступальна, активно-оборонна, захисна) і її варіант стосовно до умов даних змагань. У спортивних іграх, крім того, треба передбачати систему гри, комбінації, приватні прийоми у взаємодії гравців. В інших видах спорту - можливість застосування групової тактики і окрем х комбінацій і прийомів, в) розподіл сил з урахуванням інтенсивності, тривалості і характеру навантажень та відпочинку - режим змагань; г) розподіл сил у процесі кожного окремого виступу (графік швидкості, умовний графік, темп гри, тривалість і характер розминки); д) можливі перемикання від однієї тактики (або системи) до іншої тактики (системі) в процесі змагання у зв'язку з можливими змінами завдань і обстановки тактичної боротьби; е) способи і методи маскування власних намірів; ж) дані про противника, слабкі і сильні сторони в його підготовці (фізичної, тактичної, технічної і вольовий) і відповідні прийоми нападу (індивідуальні та групові) та протидії (активно-оборонні і захисні); з) дані про місця змагань, погоду, суддівстві, глядачах і т.д.

У спортивних іграх крім загального тактичного плану гри команди може бути складений тактичний план і для окремих гравців. В основу такого плану може бути покладений аналіз співвідношення сил, єдиноборства пари (напад і захист).

План проведення майбутнього змагання складається спортсменом і тренером спільно, так як зростання тактичної майстерності спортсмена неможливий без його активної участі в складанні тактичних планів змагань.

**4. Психологічна підготовка**

Під **психологічною підготовкою**слід розуміти сукупність психолого-педагогических заходів і відповідних умов спортивної діяльності і життя спортсменів, спрямованих на формування у них таких психічних функцій, процесів, станів і властивостей особистості, які забезпечують успішне вирішення завдань тренування та участі в змаганнях.

Психологічну підготовку прийнято ділити на загальну і спеціальну. Суть **загальної психологічної підготовки**полягає в тому, що вона спрямована на розвиток і вдосконалення у спортсменів саме тих психічних функцій і якостей, які необхідні для успішних занять в обраному виді спорту, для досягнення кожним спортсменом вищого рівня майстерності. Цей вид підготовки передбачає також навчання прийомам активної саморегуляції психічних станів з метою формування емоційної стійкості до екстремальних умов спортивної боротьби, виховання здатності швидко знімати наслідки нервового і фізичного перенапруження, довільно управляти режимом сну і т.д.

Загальна психологічна підготовка здійснюється в процесі тренувань. Вона проводиться паралельно з технічної, тактичної підготовкою. Але може здійснюватися і поза спортивною діяльністю, коли спортсмен самостійно або з чиєюсь допомогою спеціально виконує певні завдання з метою вдосконалення своїх психічних процесів, станів, властивостей особистості.

**Спеціальна психологічна підготовка**спрямована головним чином на формування у спортсмена психологічної готовності до участі в конкретному змаганні. Психологічна готовність до змагань характеризується (за А.Ц. Пуні) упевненістю спортсмена в своїх силах, прагненням до кінця боротися за досягнення наміченої мети, оптимальним рівнем емоційного збудження, високим ступенем стійкості по відношенню до різних несприятливих зовнішніх і внутрішніх впливів, здатністю довільно управляти своїми діями, почуттями, своєю поведінкою у змінюються умовах спортивної боротьби.

Компонентами психологічної підготовки є: психічні якості і процеси, що сприяють оволодінню технікою і тактикою; властивості особистості, що забезпечують стабільні виступи на змаганнях; високий рівень працездатності і психічної діяльності у важких умовах тренування і змагань; стабільні позитивні психічні стани, притаманні в цих умовах (П.А. Рудик, Н.А. Худат).

До числа процесів і якостей, сприяють оволодінню технікою та управління руховими діями, належать, зокрема, тонко розвинені м'язові відчуття і сприйняття, що дозволяють здійснювати контроль над різними параметрами руху; "почуття" часу, ритму, темпу, відстані; здатність орієнтуватися в просторі; високорозвинені якості уваги (концентрація, переключення, розподіл); досконала ідеомоторика; оперативна пам'ять; швидкість і точність простих і складних реакцій (реакції вибору, перемикання, передбачення, реакції на рухомий об'єкт та ін.) Оволодінню тактикою сприяють розвинені специфічні мислительні якості: здатність до миттєвого аналізу надходить інформації про дії супротивників і прийняттю адекватного обстановці рішення; гнучкість мислення та ін.

**Психологічна підготовка у тренувального процесу**

Розглядаючи підготовку спортсмена в психолого-педагогічному аспекті, доцільно, насамперед, зупинитися на формуванні мотивів, що визначають ставлення до спортивної діяльності; вихованні вольових якостей, необхідних для успіху в спорті; вдосконаленні специфічних психічних можливостей.

Спортивна діяльність окремого спортсмена або команди в будь-якому виді спорту завжди зумовлена вЂ‹вЂ‹тими чи іншими мотивами, які мають як особистісну, так і суспільну цінність. Вони виступають в якості внутрішніх збудників людини до діяльності. На відміну від цілей діяльності, які визначають те, що хоче зробити або чого хоче досягти спортсмен, мотиви пояснюють, чому він хоче саме це зробити і саме цього досягти.

В якості мотивів спортивної діяльності можуть бути різні інтереси, прагнення, потяги, установки, ідеали і т.п.

У юних спортсменів, як правило, переважають опосередковані мотиви занять спортом - бути сильним, здоровим, спритним, всебічно фізично розвиненим і ін З віком і в міру зростання досягнень ці мот... иви відходять на другий план, на перший виходять безпосередні мотиви спортивної діяльності - виконати спортивний розряд, стати майстром спорту, увійти до складу збірної команди країни, домогтися високих результатів у всеросійських і міжнародних змаганнях, стати чемпіоном світу чи Олімпійських ігор, отримати великі грошові винагороди та ін Значення конкретних мотивів, якими керується спортсмен, має для тренера і спортивних керівників велике практичне значення, оскільки дозволяє оцінити властивості особистості, які у цих мотивах (допитливість, цілеспрямованість, патріотизм, честолюбство, індивідуалізм, колективізм, почуття товариства і ін), і використовувати їх для виховання спортсмена.

Успіху формування мотивації до тривалого тренувального процесу сприяють: постановка далеко відставлених цілей, формування та підтримку установки на успіх, оптимальне співвідношення заохочень і покарань, емоційність тренувальних занять, розвиток спортивних традицій, прийняття колективних рішень, особливості особистості тренера (Г.Д. Горбунов).

Окрім забезпечення мотивації спортсменів, тренер повинен формувати систему відносин до різних сторін тренувального процесу, що забезпечують успішність спортивної діяльності. Елементами системи відносин спортсменів до тренувального процесу є ставлення до спортивної тренуванні в цілому, ставлення до тренувальних і змагальних навантажень, ставлення до тренувальних занять, ставлення до спортивного режиму тощо

Складовою частиною загальної психологічної підготовки є вольова підготовка.

Під **волею**розуміється психічна діяльність людини по управлінню своїми діями, думками, переживаннями, тілом для досягнення свідомо поставлених цілей при подоланні різних труднощів в ім'я тих чи інших спонукань. Воля розвивається і гартується в процесі подолання труднощів, що виникають на шляху до мети.

Труднощі в спорті діляться на суб'єктивні і об'єктивні. Суб'єктивні труднощі залежать від особливостей особистості даного спортсмена (характеру, темпераменту і т.д.). Ці труднощі найчастіше проявляються в негативних емоційних переживаннях (страх перед супротивником, боязнь отримати травму, збентеження перед публікою). Об'єктивні труднощі викликані загальними і специфічними умовами спортивної діяльності: суворим дотриманням встановленого режиму, публічним характером змагальної діяльності, інтенсивними тренувальними заняттями, участю у великій кількості змагань, несприятливою погодою, координаційною складністю вправ та ін

Основні вольові якості в спорті - цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, рішучість і сміливість, ініціатива і самостійність, витримка і самовладання.

Цілеспрямованість виражається у здатності ясно визначати найближчі і перспективні завдання і цілі тренування, засоби і методи їх досягнення. Щоб здійснити поставлені перед собою цілі і завдання, спортсмен спільно з тренером планує їх. Для реалізації цих планів велике значення мають оцінка досягнутих результатів, контроль тренера і самоконтроль.

Наполегливість і завзятість означають прагнення досягти наміченої мети, енергійне й активне подолання перешкоди на шляху до досягнення мети. Ці вольові якості пов'язані з обов'язковим виконанням завдань тренувань і змагань, вдосконаленням фізичної, технічної та тактичної підготовки, дотриманням постійного суворого режиму. Спортсмен повинен відвідувати всі тренування, бути працьовитим, не знижувати своєї активності через стомлення і несприятливих умов, до кінця боротися на змаганнях.

Ініціативність і самостійність припускають творчість, особистий почин, спритність і кмітливість, уміння протистояти поганим впливам. Спортсмен повинен вміти самостійно виконувати і оцінювати фізичні вправи, готуватися до чергових тренувань, аналізувати виконану роботу, критично ставитися до суджень і дій товаришів, виправляти свою поведінку.

Рішучість і сміливість тобто вираз активності спортсмена, його готовності діяти без вагань. Ці якості мають на увазі своєчасність, обдуманість прийнятих рішень, хоча в окремих випадках спортсмен може йти і на певний ризик.

Витримка і самовладання означають здатність ясно мислити, ставитися до себе самокритично, керувати своїми діями і почуттями в звичайних і несприятливих умовах, тобто долати розгубленість, страх, нервове збудження, вміти утримати себе і товаришів від помилкових дій і вчинків.

Всі ці якості взаємопов'язані, але головним, ведучим є цілеспрямованість, яка значною мірою визначає рівень виховання і прояви інших якостей. Вольові якості при раціональному педагогічному керівництві стають постійними рисами особистості. Це дозволяє спортсменам проявляти їх у трудовій, навчальній, громадській та інших видах діяльності. Виховання вольових якостей у спортсменів вимагає, перш за все, постановки перед ними ясних і конкретних цілей і завдань. Домагаючись досягнення поставлених цілей, спортсмени напружують свою волю, розвивають вольові зусилля, вчаться долати труднощі і керувати своєю поведінкою. Основним засобом виховання вольових якостей спортсменів є систематичне виконання ними в процесі тренування вправ, що вимагають застосування специфічних для даного виду спорту вольових зусиль.

У будь-якому вольовому дії тобто інтелектуальна, моральна і емоційна основа (А.Ц. Пуні). Ось чому вольова підготовка повинна базуватися на формуванні у спортсменів моральних почуттів і вдосконаленні інтелектуальних здібностей, таких, як ширина, глибина і гнучкість розуму, самостійність мислення і т.п.

Виховувати вольові якості у спортсменів необхідно планомірно, з урахуванням віку і статі займаються, їх фізичних і психологічних можливостей. При вихованні вольових якостей у спортсменів слід, перш за все, враховувати особливості обраного виду спорту. Виховання вольових якостей спортсменів пов'язано з постійним подоланням об'єктивних і суб'єктивних труднощів. Ускладнення навчально-тренувального процесу, створення переборних, але вимагають вольових зусиль труднощів, боротьба з "тепличними" умовами, створення на тренувальних заняттях складних ситуацій, максимальне наближення умов занять до змагальних - ось основні вимоги, які дають можливість виховувати вольові якості в процесі тренування.

**Психологічна підготовка до змагань**

Психологічна підготовка до конкретних змагань ділиться на ранню, що починається приблизно за місяць до змагання, та безпосередню, перед виступом, в ході змагання і після його закінчення.

Рання предсоревновател'ная підготовка передбачає: отримання інформації про умови майбутнього змагання та основних конкурентів; отримання інформації про рівень тренованості спортсмена, особливості його особистості і психічного стану на справжньому етапі підготовки; визначення мети виступу, складання програми дій у майбутніх змаганнях (з урахуванням наявної інформації); розробку докладної програми психологічної підготовки до змагань і поведінки, включаючи і етап самих змагань; розробку системи моделювання умов майбутніх змагань; стимуляцію правильних особистих і громадських мотивів участі в змаганнях відповідно до поставленої метою, завданнями виступи та наміченої програмою підготовки; організацію подолання труднощів і перешкод в умовах, що моделюють змагальну діяльність, з установкою на вдосконалення у спортсмена вольових якостей, упевненості і тактичного мислення; створення в процесі підготовки умов і використання прийомів для зниження психічної напруженості спортсмена.

Безпосередня психологічна підготовка до змагання й у ході його включає психічну настройку і управління психічним станом безпосередньо перед виступом; психологічну дію в перервах між виступами і організацію умов для нервово-психологічного відновлення; психологічний вплив в ході одного виступу, психологічний вплив після закінчення чергового виступу. Психологічна настройка перед кожним виступом повинна передбачати інтелектуальну настройку на виступ, яка полягає в уточненні і деталізації майбутньої спортивної боротьби, і вольову настройку, пов'язану із створенням готовності до максимальних зусиллям і прояву необхідних вольових якостей у майбутній спортивній боротьбі, а також систему впливу, що зменшують емоційну напруженість спортсмена. Психологічний вплив в ході одного виступу передбачає: короткий самоаналіз (в перервах) і корекцію поведінки під час боротьби; стимуляцію вольових зусиль, зменшення напруженості; психологічний вплив після закінчення класифікаційних виступів - нормалізацію психічного стану, усунення емоцій, що заважають об'єктивній оцінці своїх можливостей, вироблення впевненості у своїх силах; психологічний вплив у перерві між окремими виступами - аналіз минулих виступів; орієнтовне програмування чергового виступу з урахуванням сил суперників, відновлення впевненості; організацію умов для нервово-психічного відновлення (зменшення психічного стомлення, зниження напруженості шляхом застосування різних засобів активного відпочинку, відволікання , самонавіювання тощо).

Успішність виступу спортсмена в змаганнях в чому залежить від уміння спортсмена керувати своїм психічним станом перед та під час змагання.

Психічний стан, що виникає у спортсменів перед змаганнями, зазвичай поділяють на чотири основних види (рис. 24.8): оптимальне збудження - "бойова готовність". Цей стан характеризується упевненістю спортсмена в своїх силах, спокоєм, прагненням боротися за досягнення високих результатів; перезбудження - "передстартова лихоманка". У цьому стані спортсмен відчуває хвилювання, паніку, тривогу за сприятливий результат змагання; недостатнє збудження - "передстартова апатія". У цьому стані у спортсмена спостерігається млявість, сонливість, зниження техніко-тактичних можливостей та ін; гальмування внаслідок перезбудження. У цьому випадку спостерігається апатія, психічна та фізична млявість, іноді виникають невротичні стани. Спортсмен усвідомлює непотрібність нав'язливих думок, боязні не показати планований результат, але не може від цього позбутися.

Як правило, стан бойової готовності сприяє досягненню високих результатів, а три інших - перешкоджають. У зв'язку з цим перед тренером і спортсменом перед змаганнями можуть стояти чотири головні завдання:

Як можна довше зберегти стан "бойової готовності". Зменшити рівень емоційного збудження - якщо спортсмен знаходиться в стані "передстартової лихоманки". Збільшити емоційний тонус спортсмена і рівень його активності - якщо спортсмен знаходиться в стані "передстартової апатії". Змінити рівень емоційного збудження - якщо спортсмен знаходиться в стані гальмування внаслідок перезбудження.

З цією метою використовуються різні **засоби, методи і прийоми впливу на психіку спортсмена**, відповідна організація навчально-тренувального процесу.

Для зниження рівня емоційного збудження зазвичай застосовуються:

а) словесні впливу тренера, сприяють заспокоєнню спортсмена, зняттю стану невпевненості - роз'яснення, переконання, схвалення, похвала і ін Їх рекомендують проводити за кілька днів до початку змагань. Практика спорту показує, що в день змагань, особливо перед їх початком, ці впливи не дають позитивного ефекту, а іноді приносять шкоду;

б) самовоздействія (аутовоздействія) спортсмена - самопереконання, самозаспокоєння, самонавіювання, самонакази до зниження психічної напруженості. Наприклад, широко використовуються самонакази типу "заспокойся", "візьми себе в руки", "все в порядку", "молодець" і ін.

в) переключення уваги, думок на об'єкти, що викликають у спорт зміна позитивні емоційні реакції- читання гумористичної літератури, перегляд кінофільмів, телепередач;

г) фіксація думок і зорових відчуттів на картинах природи, прослуховування через навушники музичних творів;

д) заспокійлива аутогенне тренування;

е) заспокійливий масаж;

ж) заспокійлива розминка (з перевагою вправ, що виконуються плавно, не поспішаючи і т.п.);

з) спеціальні зорові вправи, спрямовані на зниження психічного напруження (довільна регуляція дихання шляхом ізмененіяінтервалов вдиху і видиху, затримки дихання).

Для підвищення рівня збудження з метою мобілізації перед майбутніми виступами, налаштування на максимальну віддачу в змаганнях використовуються ті ж методи, які, однак, мають протилежну (за результатами впливу) спрямованість. Так, словесне вплив тренера (переконання, похвала, вимога тощо) має сприяти підвищенню психічної напруги, концентрації уваги і т.д.

Словесні і образні самовоздействія зводяться в цьому випадку до концентрації думок на досягнення перемоги, високого результату, налаштуванні на максимальне використання своїх техніко-тактичних і фізичних можливостей, самонаказів типу "віддай все - тільки виграй", " ; мобілізуй все, що можеш "і т.д. Використовуються також "тонізуючі" руху; довільна регуляція дихання із застосуванням короткочасної гіпервентиляції; розминка з імітацією зусиль, кидків; масаж і самомасаж (розминки, розтирання, поколачивания); вплив холо-довимі подразниками на локальні ділянки тіла. З психопрофілактичних методів впливу застосовуються, перш за все, аутогенне тренування, активізуються терапія і навіяна сон-відпочинок. p align="justify"> Підбір засобів і методів регуляції емоційного стану спортсменів повинен здійснюватися відповідно до їх індивідуальними о...

собливостями (прояв сили, рухливості і балансу нервової системи, рівнем емоційної збудливості, характером його зорових, ми-шечно-рухових уявлень, віком, підготовленістю і пр.).

Стан гальмування внаслідок перезбудження і стан недостатнього збудження при зовнішньому, часто однаковому, прояві вимагають різних способів регулювання (що не завжди враховують навіть досвідчені тренери). Для усунення стану гальмування потрібно уважне і спокійне ставлення до спортсмена, що знижує його збудження, малоінтенсивне розминка (краще відокремлена), теплий душ, психорегулюючі впливу та ін.

**4. Інтелектуальна підготовка.**

Вона спрямована на осмислення суті спортивної діяльності, безпосередньо пов'язаних з нею явищ, процесів і на розвиток інтелектуальних здібностей, без яких не мислиться досягнення високих спортивних результатів (Л.П. Матвєєв).

Інтелектуальні здібності - це не тільки готовність спортсмена до засвоєння та використання знань, досвіду в організації поведінки та спортивної діяльності, але і здатність мислити самостійно, творчо, продуктивно.

У міру підвищення рівня спортивних досягнень зростають і вимоги до інтелектуальних здібностей спортсмена, які розвиваються і вдосконалюються лише в тій мірі, в якій спортсмен інтелектуально активний. Звідси випливає необхідність спеціальної організації і цілеспрямованого стимулювання інтелектуальної діяльності спортсмена.

В інтелектуальних здібностях спортсмена можна виділити деякі компоненти, які мають істотне значення у всіх видах спорту і в той же час проявляються в різній мірі, в залежності від специфіки спортивної спеціалізації.

У структурі інтелектуальних здібностей спортсмена провідними компонентами є: здатність концентрувати увагу на пізнанні закономірностей спортивної підготовки і ефективному вирішенні завдань у процесі тренування і змагань, здатність до швидкого засвоєння спеціальних знань і оперування ними в ході спортивної діяльності, здатність до оперативної переробки інформації, отриманої в результаті спостережень, сприйнять, і реалізація її у відповідних діях; здатність до запам'ятовування, збереження та відтворення інформації; здатність мислення, що забезпечує продуктивність розумової діяльності спортсмена, особливо в складних ситуаціях (швидкість і гнучкість перебігу розумових процесів, самостійність мислення, широта і глибина розуму, послідовність думки та ін); здатність діяти і приймати рішення з певним випередженням щодо очікуваних подій.

Інтелектуальна підготовка має саме пряме відношення до формування мотивації спортсменів, його вольовий і спеціальної психологічної підготовки, навчання спортивній техніці і тактиці, розвитку фізичних здібностей. Будучи тісно пов'язаної з іншими компонентами спортивної майстерності, вона включає в себе два важливих розділу: інтелектуальне (теоретичне) освіта і розвиток інтелектуальних здібностей.

У зміст інтелектуального освіти входить сукупність різноманітних знань, необхідних для успішної тренувальної та змагальної діяльності. Це можуть бути:

* знання світоглядного, мотиваційного та етичного характеру, тобто знання, які формують вірний погляд на світ в цілому, дозволяють осмислити сутність спортивної діяльності; громадський і особистісний сенс спорту загалом і спортивних вищих досягнень зокрема;
* знання, що сприяють вихованню стійких мотивів і правил поведінки;
* знання, складові науковий базис підготовки спортсмена (принципи і закономірності спортивної підготовки, природничо-наукові та гуманітарні основи спортивної діяльності тощо); спортивно-прикладні знання, що включають відомості про правила спортивних змагань, спортивної техніки і тактиці обраного виду спорту, критеріях їх ефективності та шляхах освоєння, засоби й методи фізичної та психологічної підготовки, методики побудови тренування, позатренувальних факторах спортивної підготовки, вимогах до організації загального режиму життя і харчування, про відновлювальних заходах, правила контролю і самоконтролю, матеріально-технічних, організаційно-методичних умовах занять спортом і т.д.

Комплекс перерахованих знань становить предмет теоретичного освіти та самоосвіти спортсмена. Передача і засвоєння знань у процесі теоретичних занять відбуваються в тих же формах, які характерні для розумового освіти (лекції, семінари, бесіди, самостійне вивчення літератури). Безпосередньо на теоретичних заняттях теоретична підготовка спрямована на формування у спортсменів свідомого і активного ставлення до виконання тренувальних завдань, що забезпечують підвищення рівня фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовленості, вибору раціональних способів змагальної боротьби в умовах змагань і т.п.

Розвиток інтелектуальних здібностей, що відповідають специфічним вимогам обраного виду спорту, здійснюється шляхом виконання спеціальних завдань і способів організації занять, що спонукають спортсмена до творчих проявів при створенні нових варіантів техніки рухів, розробці оригінальної тактики змагань, вдосконалення засобів і методів підготовки.

**5. Інтегральна підготовка**.

Інтегральна підготовка спрямована на об'єднання і комплексну реалізацію різних компонентів підготовленості спортсмена - технічної, фізичної, тактичної, психологічної, інтелектуальної в процесі тренувальної та змагальної діяльності. Справа в тому, що кожна зі сторін підготовленості формується вузьконаправленими засобами і методами. Це призводить до того, що окремі якості, здібності та вміння, притаманні в тренувальних вправах, часто не можуть проявитися в змагальних вправах. Тому необхідний особливий розділ підготовки, що забезпечує узгодженість і ефективність комплексного прояву всіх сторін підготовленості у змагальній діяльності.

В якості основного засобу інтегральної підготовки виступають:

- змагальні вправи обраного виду спорту, що виконуються в умовах змагань різного рівня;

- спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені за структурою і характері здібностей, до змагальних. При цьому важливо дотримуватися умови проведення змагань. p align="justify"> У будь-якому виді спорту інтегральна підготовка є одним з важливих факторів придбання та вдосконалення спортивної майстерності. Наприклад, у спортивних іграх, щоб грати добре, команда повинна грати багато протягом усього року. Виконання вправ на техніку, або розвиток сили, або поліпшення гнучкості, або вдосконалення окремих тактичних елементів і т.д. не може замінити тренувальні та змагальні ігри. Тільки в іграх повністю розкриваються можливості кожного спортсмена, налагоджується і закріплюється зв'язок і розуміння між ними, удосконалюються технічні та тактичні навички, забезпечується гармонійний розвиток всіх органів і систем організму, психічних якостей і властивостей особистості відповідно до вимог складної змагальної обстановки, характерної для даного вигляді спорту.

Особливу увагу інтегральної підготовки приділяється також у спортивних єдиноборствах. У фехтуванні, боксі, у всіх видах боротьби не можна підготувати спортсмена без бойової практики в багатьох змагання х.

Не так велике значення інтегральної підготовки для спортсменів, що спеціалізуються в циклічних видах спорту, в яких загальна кількість технічних прийомів і тактичних дій в цілому обмежена, а основний обсяг тренувальної роботи циклічного характеру за формою, структурою, особливостям функціонування систем організму максимально наближений до змагальному.

У процесі інтегральної підготовки, поряд із загальною спрямованістю, яка передбачає комплексне вдосконалення всіх сторін підготовленості, доцільно виділити і ряд приватних напрямків, пов'язаних з сполученим вдосконаленням декількох компонентів готовності спортсмена до досягнення, - фізичне і технічне, технічне та тактичне, фізичне і тактичне, фізичне і психологічне і т.п.

Для підвищення ефективності інтегральної підготовки застосовуються різноманітні методичні прийоми. До них відносяться: полегшення, утруднення і ускладнення умов виконання власне-змагальних вправ.

Так, для прискорення темпу гри в тенісі можна проводити ігри на кортах з дерев'яним покриттям, де м'яч відскакує з більшою швидкістю, та тому спортсмен повинен швидше реагувати.

Для ускладнення - на трав'яних кортах, де м'яч може відскочити в непередбаченому напрямку.

Для утруднення - обтяженою ракеткою і м'ячем з маскувальною забарвленням (Є.В. Корбут).