

**Верхоглядова Ю.Д., Севедин С.В.®**

Студент группы М-1-17, Казанский Государственный Энергетический университет,  
кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Казанский  
Государственный Энергетический университет

## **ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### *Аннотация*

*Спортивная подготовка является основой физического воспитания спортсменов. В данной статье вы узнаете, что такое спортивная подготовка, каковы ее основные составляющие и в чем заключается особенность каждой из них.*

**Ключевые слова:** спорт, спортивная подготовка, составляющие спортивной подготовки.  
**Keywords:** sport, sports training, components of sports training.

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 [2, 29].

Спортивная подготовка направлена на достижение максимальной эффективности двигательных способностей, связанных с определенной спортивной дисциплиной. Содержание спортивной подготовки состоит из отдельных ключевых направлений, которые называются компонентами спортивной подготовки. Составляющие спортивной подготовки [1, 105]:

#### 1. Физическая составляющая.

Физическая составляющая в первую очередь ориентирована на систематическое развитие двигательных способностей и их проявление через спортивные навыки в выбранной спортивной дисциплине. Среди наиболее важных областей двигательных способностей можно выделить следующие: силовые способности, выносливость, скоростные способности, координационные способности, гибкость.

Некоторые виды спорта требуют выполнения двигательной активности с высокой (например, бег на 400 м) или низкой (например, марафонский бег) интенсивностью в течение всего процесса выполнения двигательной задачи. Другие виды спорта, такие как футбол или баскетбол, требуют от спортсмена выполнения различных видов двигательной активности, начиная от статических положений и заканчивая бегом с максимальной скоростью, часто сопровождающимся изменением направления движения, и все это с разной интенсивностью. Требования к отдельным спортивным дисциплинам связаны с физическими возможностями спортсмена и могут быть разделены на следующие категории:

- Способность развивать высокую выходную мощность в одиночном действии во время соревнований, таких как удары ногами в футболе и прыжки в баскетболе (сила).
- Способность выполнять длительные физические нагрузки (выносливость).
- Способность к спринту (скорость).
- Способность к упражнениям с высокой интенсивностью, в основе которых лежат ускорение, максимальная скорость и разнонаправленное изменение движения (ловкость).

#### 2. Техническая составляющая.

Техническая подготовка направлена на приобретение, сохранение и передачу двигательных навыков. С точки зрения спортивной тренировки, двигательные навыки делятся на две группы:

- Фундаментальные навыки основаны на естественном онтогенетическом развитии человека. Они включают в себя походку, бег, прыжок, лазание, основные броски через плечо и т. д.

- Спортивное мастерство основывается на содержании конкретной спортивной дисциплины.

Целью развития этих навыков является достижение высокого уровня автоматизации.

Двигательные навыки можно классифицировать по трем основным критериям двигательного поведения:

- Общие и специальные навыки.

Общие задания на ловкость нацелены на развитие одной или нескольких базовых координационных способностей, в то время как специальные задания объединяют их определенным образом. Например, стояние на одной ноге представляет собой пример общего навыка, который развивает статическое равновесие. С другой стороны, стояние на одной ноге на балансире может быть частью гимнастического набора, где оно представляет собой особый навык.

- Закрытые и открытые навыки.

Закрытые навыки имеют запрограммированные задания и предсказуемые или стабильные условия. Примером закрытого навыка может служить гимнастическое упражнение или элемент в фигурном катании.

Открытые навыки имеют незапрограммированные задания и непредсказуемые или нестабильные среды. Контекст меняется во время выполнения, и цель обучения состоит в том, чтобы быстро реагировать и адаптироваться к новым или непредвиденным стимулам и ситуации. Примером открытого навыка может служить ситуация в играх, когда игрок обороны должен реагировать на непредвиденное движение противника.

- Непрерывные, дискретные и последовательные навыки.

Непрерывные задачи не имеют идентифицируемого начала или конца. Примером могут служить навыки циклического характера (велоспорт, конькобежный спорт, гребля).

Дискретные задачи имеют определенный старт и финиш. Примером могут служить навыки ациклического характера (бросок, прыжок).

Последовательные задания состоят из дискретных навыков, выполняемых последовательно, причем успешное выполнение каждой подзадачи определяет общий результат. Примером могут служить навыки комбинированного циклического и ациклического характера (метание копья, прыжки в длину).

3. **Тактическая составляющая.**

Тактическая составляющая спортивной подготовки ориентирована на различные способы ведения спортивного соревнования по направлению к победе. Ключевыми терминами этого компонента являются стратегия и тактика.

Стратегия - это заранее составленный план, основанный на опыте целенаправленного проведения спортивного соревнования, который доказал, что приводит к ожидаемому результату в конкретном соревновании.

Тактика означает практическое выполнение стратегии в конкретной ситуации.

4. **Психологическая составляющая.**

Психологический компонент направлен на положительное влияние на личность спортсмена в зависимости от продолжительности спортивной тренировки с целью достижения максимальной эффективности в старшем возрасте.

В мире нет двух абсолютно одинаковых людей. Каждый человек - это личность. Личность каждого отдельного человека характеризуется рядом факторов. Ключевым из них является темперамент, который проявляется извне через эмоции и связан с динамикой психических процессов. На практике выделяют четыре основных типа темперамента: сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик.

Примером проявления темперамента в спорте может служить реакция двух разных волейболистов на игровую ситуацию, в которой судья допускает непреднамеренную дискриминирующую ошибку в отношении одной из команд. Каждый волейболист знает, что судьи никогда не меняют своих решений. Флегматичный игрок, который нелегко поддается эмоциям, не будет много комментировать ошибку судьи, скорее он будет готовиться к остальной части игры. Игрок-холерик, легко поддающийся эмоциям и проявляющий свои эмоции вовне, будет бурно комментировать ситуацию и требовать изменения решения судьи.

Как следует из вышеизложенного, результативность спортсмена в спорте зависит от технических, тактических, физических и психосоциальных характеристик. Эти факторы связаны друг с другом. Например, технические навыки не могут быть полностью использованы без адекватного уровня физических способностей. И наоборот, тактическая составляющая не может быть полностью использована без адекватного качества технических навыков. Таким образом, при подготовке спортсмена необходимо уделять внимание каждому из этих ключевых составляющих для достижения наилучшего результата.

#### **Литература:**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. — М.: Советский спорт, 2013. — 431 с.
3. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.