**ЛЕКЦИЯ 6. СПЕЦИФИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ СТОРОН ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ, ТАКТИЧЕСКОЙ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПР.).**

**Интегральная подготовка спортсменов**

Важнейшей частью подготовки спортсменов является спортивная тренировка - специализированный педагогический процесс подготовки к спортивным состязаниям, направленный на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности. Только в процессе спортивной тренировки происходит формирование специальных знаний, навыков и умений, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов, воспитание необходимых качеств личности.

В тренировке выделяют следующие разделы(стороны): техническая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка, психическая (психологическая) подготовка, теоретическая подготовка, интегральная подготовка.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** - система овладения специфическими для каждого вида спорта двигательными (соревновательными) действиями. Обучение спортивной технике, особенно в сложных по структуре видах спорта, начинают в детском возрасте, в дальнейшем техника совершенствуется с учетом индивидуальных особенностей спортсмена (строения тела, развития физических качеств и пр.). Чем совершеннее техника, тем больше возможностей реализовывать двигательный потенциал.

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** - система овладения рациональными формами ведения соревновательной борьбы. Она включает в себя изучение закономерностей соревновательной деятельности; правил вида спорта; изучение современной отечественной и зарубежной тактики вида спорта; изучение своих соперников; умение строить свою тактику в предстоящих соревнованиях на основе моделирования соревновательных условий в тренировке и контрольных стартов. Тактические действия реализуются через спортивную технику, поэтому тактическая подготовка включает выработку технико-тактических действий.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков. Задача специальной физической подготовки - развитие физических качеств, специфичных для конкретного вида спорта.

**ПСИХИЧЕСКАЯ (ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ) ПОДГОТОВКА** направлена на воспитание личности спортсмена, его моральных и волевых качеств, а также развитие тех качеств личности, которые в большей мере обеспечивают успех в конкретном виде спорта. Она осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки в процессе тренировочных занятий, соревнований.

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ) ПОДГОТОВКА** направлена на повышение интеллектуального уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями. Она осуществляется в процессе подготовки спортсменов. Требования в спорте настолько выросли, что без глубоких знаний рассчитывать на высокие показатели нельзя.

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА** направлена на то, чтобы спортсмен умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

И Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена -- технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

*- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;*

*- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.*

В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. Например, в спортивных играх, чтобы играть хорошо, команда должна играть много на протяжении всего года. Выполнение упражнений на технику, или развитие силы, или улучшение гибкости, или совершенствование отдельных тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в играх полностью раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и понимание между ними, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоническое развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для данного виде спорта.

Особое внимание интегральной подготовке уделяется также в спортивных единоборствах. В фехтовании, боксе, во всех видах борьбы нельзя подготовить спортсмена без боевой практики во многих соревнованиях.

Не так велико значение интегральной подготовки для спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, в которых общее количество технических приемов и тактических действий в целом ограничено, а основной объем тренировочной работы циклического характера по форме, структуре, особенностям функционирования систем организма максимально приближен к соревновательному.

В процессе интегральной подготовки, наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование всех сторон подготовленности, целесообразно выделить и ряд частных направлений, связанных с сопряженным совершенствованием нескольких компонентов готовности спортсмена к достижению, -- физическое и техническое, техническое и тактическое, физическое и тактическое, физическое и психологическое и т.п.

Для повышения эффективности интегральной подготовки применяются разнообразные методические приемы. К ним относятся: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений.

Используя узконаправленные методы и средства в тренировке мы приходим к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнения не могут проявиться в бою. Для координации и реализации в бою технической тактической физической и других сторон подготовки используется интегральная подготовка. Всё что приобретает спортсмен для своей физической (скорость, сила, координация), технической тактической подготовленности, все знания и опыт он должен воплотить в вольном бою. Для того что бы успешно реализовать свои знания и умения участвуя в соревнованиях необходима постоянная боевая практика (условные и вольные бои) а так моделированием соревнований. Интегральная подготовка является основным средством приобретения и совершенствования мастерства. Никакие специальные упражнения, упражнения на силу, быстроту и т.д. не могут заменить боевой практики, только в бою совершенствуются технические навыки и тактические действия, закаляют волю в сложной боевой обстановке. Объем интегральной подготовки и его соотношение с общим объемом изменяется на протяжении лет. Путь от решения задач всестороннего физ. Воспитания к высшему спортивному мастерству намечает и увеличение интегральной подготовки с возрастом. Также интегральная подготовка должна иметь больше места в предсоревновательный период. Эффективные возможности представляют для интегральной тренировки, затрудненные и усложнённые условия: вольный бой с двумя соперниками, бой в уменьшенном ринге, увеличение времени раунда для развития специальной выносливости или уменьшение времени раунда для увеличения плотности боя, также можно использовать более тяжёлые перчатки и т.д. Необходимо учитывать психологическую нагрузку, которая ложится на боксеров во время боевой практики. Интегральная подготовка должна привести к демонстрации высоких результатов на соревнованиях.

Достижение спортивных результатов в единоборствах связано с реализацией следующих методических положений:

*- построением процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в различных единоборствах;*

*- акцентом на развитие наиболее сильных качеств спортсмена, совершенствование тех технико-тактических навыков, которые преимущественно обеспечивают достижение результата;*

*- первоочередным повышением уровня специальных скоростно-силовых качеств и на этой основе совершенствования специальной выносливости;*

*- использованием оптимальных объемов специальной подготовки, особенно в режимах, моделирующих соревновательную деятельность спортсменов;*

*- повышением уровня надежности и сбалансированности атакующих и защитных действий в соответствии с требованиями соревновательной деятельности на главных турнирах [96].*

Спортсмен-единоборец варьирует различными действиями, не только приспосабливаясь, но и активно участвуя в ходе конфликтной борьбы с помощью различных способов тактического управления действиями соперника .

Изучение состояния основных систем организма спортсмена-единоборца предопределяет создание алгоритма применения средств технико-тактической, физической и психологической подготовки. Именно знания об особенностях функционирования таких систем в процессе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет логично обосновать интеграцию различных средств и методов подготовки в единую систему.

Интегральная подготовка спортсменов (боксеров) с учетом типовых особенностей спортсмена

Для спортивных единоборств в наибольшей степени характерно сопряжение физических и психических элементов: "идеальная" деятельность, связанная с ориентировкой спортсмена в сложных тактических ситуациях, оценкой динамического развития таких ситуаций и принятием оперативного (тактического) решения, реализуется через активную моторную деятельность, связанную с физическим преодолением практически всегда равного по силам соперника. Подобного рода сопряжение физического и психического проявляется в специфических особенностях структуры и динамики физической подготовленности в зависимости от индивидуальных психологических особенностей спортсмена. Своеобразное сочетание индивидуальных свойств проявляется в специфических моторных способностях, и определенному типу индивидуальности соответствует конкретная склонность спортсмена адаптироваться к физическим нагрузкам. От того, насколько адекватно будут оценены такие свойства в структуре интегральной индивидуальности спортсмена, зависит объективная возможность построения тренировочного процесса, при котором будут наиболее полно реализованы индивидуальные двигательные способности.

В соответствии с индивидуально-типовыми особенностями спортсменов (единоборцев) разрабатываются индивидуально-типовые программы физической подготовки на основе методов целевых заданий и сопряженных психофизических воздействий.

Индивидуально-типовые программы построены на основе реализации метода целевых заданий с использованием специализированных структурно-логических схем управления тренировочным процессом, целевых мотивов, целевых заданий, алгоритмов применения конкретных средств и методов физической подготовки, способов контроля за ходом реализации индивидуализированных (типовых) программ физической подготовки. При подготовке юных спортсменов критерием эффективности программы является выполнение ими должных норм, при подготовке взрослых спортсменов - модельных характеристик подготовленности.

Конкретное содержание отдельных упражнений, пакетов упражнений, специфических средств тренировки определяется не только особенностями типа интегральной индивидуальности, но и этапом и периодом годового цикла, а также уровнем физической подготовленности и спортивного мастерства субъекта программированного управления.

Для более всесторонней и полноценной интегральной подготовки наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование, целесообразно выделить следующие преимущественные направления:

*-совершенствование индивидуальных техническо-тактических действий;*

*-совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей;*

*-совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности, на периоды относительного расслабления, для обеспечения высокой работоспособности.*

Развитию этих направлений помогут разнообразные методические приемы: облегчение условий выполнения упражнений, за счет применения различных моделирующих устройств; усложнение условий за счет применения отягощений и проведения занятий в неблагоприятных условиях (смена климата, места, покрытия и т.д.); интенсификация соревновательной деятельности посредством ее продолжительности и другие.

Объем средств интегрального воздействия должен увеличиваться по мере приближения к ответственным соревнованиям годичного цикла, а в многолетнем плане их место реализации в наибольшей степени - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Хотя средства интегральной подготовки должны иметь свое место и в других периодах круглогодичной тренировки, и на других этапах многолетней подготовки. Это позволяет планомерно увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями, диктуемыми необходимостью успешного обеспечения соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка направлена на достижение необходимой интегральной подготовленности спортсмена.

Интегральная подготовленность характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - технической, физической, тактической, психической и служит объединяющей, одной из наиболее важных сторон подготовленности спортсмена к ответственным соревнованиям. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере является следствием применения узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому одной из важных проблем спортивной тренировки является оптимальное сочетание в тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подходов. Первый из них предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, а второй - обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка должна привести весь комплекс способностей спортсмена к проявлению максимальных возможностей и демонстрации высоких результатов на соревнованиях. Такое состояние определяется как подготовленность, включающая высокий уровень тренированности и другие составляющие спортивного мастерства: теоретические знания, психологическая установка на демонстрацию максимального результата, мобилизационная готовность к спортивной борьбе, умение преодолевать внешние помехи и т.д. Состояние наивысшей подготовленности, характерное для данного этапа спортивного совершенствования, обычно обозначают как готовность к показу высокого результата или состояние спортивной формы.

Спортивная тренировка должна быть в принципе интегральной и содержать в себе средства сопряженных воздействий, способствующие интегрированному воздействию на физическую и психическую сферу спортсмена. Чем больше тренировочные средства соответствуют соревновательной деятельности или превосходят ее по уровню функциональных сдвигов, технической сложности, тактической непредсказуемости ситуаций соревновательной борьбы и эмоциональному фону, тем выше сопряженность в системе интегральной подготовки.

Важным компонентом тренировочного процесса, построенного по принципу интегральности, являются адекватные психологические установки. Когда спортсмен выполняет техническое упражнение с установкой на быстроту или мощность производимой работы, тем самым, он интегрировано развивает физические качества и технические навыки. Когда он выполняет тактическое упражнение с такими же установками, он соответствующим образом развивает физические качества и тактические навыки.

Интегральная подготовка на стадии максимальной реализации спортивных возможностей

Состояние спортивной формы должно быть приобретено к началу соревновательного периода, повышаться на его протяжении и достигать наивысшего уровня к главнейшему состязанию. В течение даже длительного сезона соревнований, будучи в хорошей спортивной форме спортсмен, стремится к более высоким результатам и достигает их.

Основные задачи интегральная подготовка на стадии максимальной реализации спортивных возможностей: закрепить и возможно дольше сохранить высокую общую дееспособность и специфические спортивные навыки. Совершенствовать приобретенные ранее навыки технической и тактической подготовки.

Как показывает опыт лучших спортсменов, в состоянии высокой спортивной формы можно находиться длительное время. Тренировка -- это управляемый процесс, а потому и состояние спортивной формы может регулироваться и длиться до 2 -- 4 месяцев и более. Для этого необходимо методически правильно строить учебно-тренировочный процесс, умело чередовать работу с рациональным отдыхом и средствами восстановления, широко использовать принципы волнообразности и вариативности в тренировке и соревнованиях, а также соблюдать строгий режим. Очень важно, чтобы специализированная нагрузка повышалась на протяжении 6 -- 8 недель, а затем понижалась на 1 -- 2 недели и снова повышалась на 6 -- 8 недель (уже на другом уровне) и т. д. Такая волнообразность, имеющая индивидуальные отличия предохраняет от переутомления и позволяет дольше удерживать спортивную форму.

Одним из показателей состояния спортивной формы является уровень интегральной подготовленности спортсмена, который в течение года должен повышаться и достичь своего максимума ко времени основных соревнований, а затем снижаться в переходный период, когда на некоторое время сокращаются тренировки в специализируемом виде спорта.

**Список используемой литературы**

1. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. - М.: «Физкультура и спорт», 1977.

2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

3. Волков Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: Автореф.

4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - ФКиС, 1988.

5. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: «Физкультура и спорт», 1970.

6. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев.: Вища школа, 1984.нтегральная подготовка спортсменов - понятие, цели, задачи