**ЛЕКЦИЯ 3. СПЕЦИФИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВИДА СПОРТА.**

**Средства спортивной тренировки**

*Основные специфические средства спортивной тренировки*.

Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются физические упражнения.

Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные.

**Избранные соревновательные упражнения** - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта.

Ряд соревновательных упражнений носит характер относительно узконаправленных и ограниченных по двигательному составу действий. Это циклические дисциплины (легкоатлетический бег; ходьба; лыжные, велосипедные гонки; бег на коньках; плавание; гребля и др.); ациклические (тяжелая атлетика, стрельба, единоборства и др.) и смешанные упражнения (легкоатлетические прыжки, метания и др.) По характеру воздействия на основные физические качества эти упражнения можно подразделить на скоростно-силовые и требующие преимущественного проявления выносливости, а также комплексные -воздействующие на широкий круг физических способностей, к которым относятся спортивные игры и спортивные единоборства (борьба, бокс, фехтование). В этих видах соревновательных упражнений комплексное проявление основных физических качеств происходит в условиях постоянной и внезапной смены ситуации и форм движений.

Существуют также комплексы относительно самостоятельных соревновательных упражнений, представляющие особые виды спорта -двоеборья и многоборья. Они могут включать как соревновательно однородные упражнения (конькобежный спорт), так и совершенно разнородные (современное пятиборье, легкоатлетические многоборья, лыжное двоеборье и др.). В то же время существует большая группа соревновательных упражнений многоборного характера с постоянно изменяющимся содержанием (гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др.).

Наряду с вышеперечисленными комплексами соревновательных упражнений в процессе спортивной тренировки используются и их тренировочные формы, которые по отдельным особенностям режима выполнения могут отличаться от собственно-соревновательных, т.к. направлены на решение тренировочных задач и могут представлять собой более утяжеленные или облегченные формы этих упражнений.

Удельный вес избранных соревновательных упражнений в большинстве видов спорта за исключением спортивных игр невелик, т.к. они предъявляют к организму спортсмена очень высокие требования.

**Специально-подготовительные упражнения** включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально-подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае, а следовательно, относительно ограничены по объему.

Понятие «специально-подготовительные упражнения» является собирательным, так как объединяет целую группу упражнений:

1) подводящие упражнения - двигательные действия, облегчающие освоение основного физического упражнения благодаря содержанию в них некоторых движений, сходных по внешним признакам и характеру нервно-мышечных напряжений (например, переход толчком ног из упора лежа в упор стоя согнувшись ноги врозь является подводящим упражнением для освоения прыжка ноги врозь через козла в длину);

2) подготовительные упражнения - двигательные действия, способствующие развитию тех двигательных качеств, которые необходимы для успешного изучения основного физического упражнения (например, подтягивание будет служить подготовительным упражнением для изучения лазанья по канату).

3) упражнения в виде отдельных частей соревновательного упражнения (элементы соревновательной комбинации — у гимнастов, отрезки соревновательной дистанции — у бегунов, пловцов, игровые комбинации —у футболистов, волейболистов и т. п.);

4) имитационные .упражнения, приближенно воссоздающие в иных условиях соревновательное упражнение (бег на роликовых коньках — для конькобежца);

5) упражнения из смежных видов спортивных упражнений (сальто из акробатики — для прыгуна в воду).

Выбор специально-подготовительных упражнений зависит от задач тренировочного процесса. Например, при освоении нового двигательного действия широко используются подводящие упражнения, а для поддержания необходимого уровня тренированности в межсезонье — имитационные упражнения.

**Общеподготовительные упражнения** являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств спортсмена, повысить его общую тренированность. Объем общеподготовительных упражнений теоретически не имеет пределов. Однако в конкретном тренировочном процессе используется сравнительно ограниченное их количество. Объясняется это тем, что в условиях глубокой специализации и дефицита тренировочного времени спортсмен отбирает только те общеподготовительные упражнения, которые так или иначе способствуют его специализации

При выборе общеподготовительных упражнений обычно соблюдают следующие требования: общая физическая подготовка спортсмена должна включать на ранних этапах спортивного пути средства, позволяющие эффективно решать задачи всестороннего физического развития, а на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования являться фундаментом для совершенствования соревновательных навыков и определяющих спортивный результат физических способностей.

Общепедагогические и другие средства и методы, используемые в спортивной тренировке.

В комплексе с системой упражнений, составляющей специфическую основу тренировочного процесса, в спортивной тренировке используются многие общепедагогические и специальные средства и методы, включенные в систему подготовки спортсмена.

**Средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.**

Как и во всяком педагогическом процессе, ведущая роль в спортивной тренировке принадлежит педагогу-тренеру. Для руководства тренировочной деятельностью спортсмена, его обучения и воспитания тренер использует в первую очередь *методически разработанные формы речевого общения, убеждения, внушения, разъяснения и управления* . Хорошо известно, что роль слова в качестве педагогического средства и метода исключительно велика и многогранна. С его помощью тренер влияет фактически на все стороны деятельности спортсмена в процессе тренировки. К этим методам относятся инструктирование перед выполнением заданий, сопроводительные пояснения, вводимые по ходу упражнений и в интервалах между ними, указания и команды, замечания и словесные оценки поощрительного или коррекционного характера.

Для обеспечения необходимой наглядности и достоверности восприятий при постановке, выполнении заданий и анализе фактических результатов их выполнения наряду с традиционными средствами и методами наглядного обучения (натуральный показ, демонстрация наглядных пособий и т. д.) в современной практике спорта используются специализированные средства и методы. Они направлены не только на формирование зрительных восприятий, но и обеспечивают наглядность в самом широком смысле этого слова (как направленное воздействие на все органы чувства, участвующие в управлении движениями), дают объективную информацию о параметрах выполняемых действий и способствуют их исправлению по ходу выполнения. Так, решая задачи технической, тактической и физической подготовки, в частности, применяют:

*— средства киноциклографической и видеомагнитофонной демонстрации (демонстрация типовых кинокольцовок с записью техники спортивных движений, анализ видеомагнитофонных записей упражнения, только что выполненного спортсменом, и т. п.);*

*— методы и приемы направленного «прочувствования» движений , связанные с использованием специальных тренажерных устройств (например, гимнастических тренажеров с механическим приспособлением, задающим направления вращения, маятниковых тренажеров для прочувствования динамики усилий при толкании ядра);*

*— средства и методы избирательной демонстрации, ориентирования и лидирования (воссоздание пространственных, временных и ритмических характеристик движений с помощью электронной и механической аппаратуры, позволяющей воспринять их зрительно, на слух или тактильно; введение в Обстановку действия предметных и других ориентиров; выполнение упражнений под звуколидер или светолидер и т. д.).*

Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы. Эту специфическую группу методов составляют специальные способы направленного использования спортсменом внутренней речи, образного мышления, мышечно-двигательных и других чувственных представлений для воздействия на свое психическое и общее состояние, регулирования его и формирования оперативной готовности к выполнению тренировочных или соревновательных упражнений. Это, в частности, *идеомоторное упражнение* (мысленное воспроизведение двигательного действия с концентрацией внимания на решающих фазах перед его фактическим выполнением), *эмоциональная самонастройка* на предстоящее действие с помощью внутреннего монолога, *самоприказы* и тому подобные способы самопобуждения и самоорганизации.

  Методы психорегулирующей тренировки используется до и после тренировочных занятий, но отдельные методы, не связанные с продолжительной релаксацией (состоянием внушенного расслабления), могут иметь место и в ходе тренировочного занятия.

**СПЕЦИФИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.**

Ос­новной комплекс средств спортивной тренировки составляют физи­ческие упражнения, сформированные в соответствии с закономер­ностями достижения спортивных результатов. По отношению к **тем**действиям, которые совершает спортсмен в состязаниях, средства его тренировки подразделяются на избранные соревновательные упражнения и подготовительные упражнения, которые, в свою оче­редь, делятся на специально-подготовительные и общеподготови­тельные.

*Избранные соревновательные упражнения*— это те самые цело­стные действия, которые служат средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в том же виде, что и **в**условиях состязаний по избранному виду спорта. Понятие «сорев­новательное упражнение» в этом смысле тождественно понятию «вид спорта». Перечень основных из них приведен в табл. 13.

С методической точки зрения важно различать собственно-соревновательные упражнения и их трениро­вочные формы. Первые выполняются в реальных условиях спортивного состязания, в полном соответствии с правилами сорев­нований, установленными для данного вида спорта; вторые по сос­таву действий, основам их структуры и конечной направленности совпадают с собственно-соревновательными упражнениями, но от­личаются от них теми или иными особенностями режима усилий и формы действий, поскольку выполняются в условиях тренировки и направлены непосредственно на решение тренировочных задач, т. е. в данном случае речь идет о моделировании (модельных фор­мах) собственно-соревновательных упражнений.

Значение соревновательных упражнений в подготовке спортсме­на определяется тем, что они представляют собой единственное средство, позволяющее воссоздать всю совокупность специфических требований, предъявляемых избранным видом спорта **к**спортсмену, и тем стимулировать развитие специальной тренированности. **Эти**упражнения, следовательно, не могут быть заменены в тренировке никакими другими, но удельный вес их в ней сравнительно неве­лик, поскольку они предъявляют к спортсмену особенно высокие требования и вместе с тем ограничены, как правило, по широте воздействия.

*Специально-подготовительные упражнения*включают элементы соревновательных действий, их варианты, а также действия, имею­щие существенное сходство с избранным видом спорта по форме и характеру проявляемых способностей. Например, в тренировке бегуна — это бег по отрезкам соревновательной дистанции со ско­ростью, близкой к соревновательной, или бег по дистанции, не­сколько превышающей соревновательную; в тренировке гимнаста — выполнение элементов и связок соревновательных комбинаций;

**Таблица 13 Классификация основных соревновательных упражнений**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Типологический | Группы |   | Подгруппы и виды упражнений |
| признак обшей |   |   |   |
| группировки |   |   |   |
| Моноструктурные, от- | 1. Преимущественно | А | Прыжки (легкоатлетические и др.) |
| носительно стандарт- | скоростно-силовые | Б. | Метания (легкоатлетические и др.) |
| ные формы упражне- | виды спорта | В | Поднимание тяжестей (отдельные |
| ний |   |   | упражнения тяжелоатлетического двоеборья, упражнения с гирей и др.) |
|   |   | Г. | Спринт (легкоатлетический, конь­кобежный и т. п.) |
|   | 2. Виды спорта цик- | А | Локомоции субмаксимальной мощ- |
|   | лического характера |   | ности (бег на средние дистанции, |
|   | «на выносливость» |   | плавание на 100—200 м и т. п.) |
|   |   | Б. | Локомоции большой и умеренной мощности (бег на 3— 10 км и более, плавание на 800 м и более и т. д.) |
| Полиструктурные пе- | 3. Спортивные игры | А | Игры, характеризующиеся повы- |
| ременные формы уп- |   |   | шенной интенсивностью и возмож- |
| ражнений (варьируе- |   |   | ностью периодического выключе- |
| мые в зависимости от |   |   | ния из процесса игры (баскетбол, |
| условий состязаний) |   |   | хоккей с шайбой и т. п.) |
|   |   | Б. | Игры, характеризующиеся отно­сительной непрерывностью и дли­тельностью соревновательной дея­тельности (футбол, хоккей с мячом и др.) |
|   | 4. Спортивные еди- | А | Фехтование |
|   | ноборства | Б. | Борьба |
|   |   | В | Бокс |
| Комплексы соревнова- | 5.1. Двоеборья и мно- | А | Однородные многоборья (конько- |
| тельных упражнений, | гоборья со стабиль- |   | бежное четырехборье, горнолыж- |
| объединенных в само- | ным содержанием |   | ное троеборье и др.) |
| стоятельный предмет |   | Б. | Неоднородные двоеборья и много- |
| спортивной специали- |   |   | борья (легкоатлетическое десяти- |
| зации |   |   | борье, современное пятиборье, се­верное двоеборье и др.) |
|   | 5.2. Двоеборья и мно- |   | Спортивные «искусства» (художе- |
|   | гоборья с периодиче- |   | ственная и спортивная гимнастика, |
|   | ски обновляемым со- |   | акробатика, фигурное катание на |
|   | держанием |   | коньках, прыжки в воду и т. п.) |

в тренировке специализирующихся в спортивных играх — упраж­нения, включающие элементы игровых действий и комбинаций. Специально-подготовительные,упражнения по сравнению с соревно­вательными позволяют осуществить более избирательное, а в опре­деленном отношении и более эффективное воздействие на отдельные качества, способности и навыки спортсмена, необходимые в избран­ном виде спорта. Круг специально-подготовительных упражнений сравнительно ограничен, поскольку обязательным признаком их является существенное подобие соревновательным действиям.

*Общеподготовительные упражнения*в спортивной тренировке служат, как подсказывает их название, основным средством общей подготовки спортсмена. Комплекс этих упражнений наиболее раз­нообразен и включает как упражнения, подобные в отдельных эле­ментах специально-подготовительным, так и упражнения, сущест­венно отличающиеся от них. При выборе общеподготовительных упражнений одинаково важно соблюдать два требования. Во-пер­вых, они должны быть настолько разнообразными, чтобы в сочета­нии со специально-подготовительными упражнениями обеспечивать всестороннее развитие физических способностей спортсмена и систе­матическое пополнение фонда его двигательных навыков и умений. Во-вторых, состав их должен отражать в той или иной мере осо­бенности спортивной специализации, с тем чтобы облегчить пере­нос эффекта этих упражнений на избранный вид спорта (перенос тренированности).

Различия между перечисленными группами упражнений не аб­солютные, а относительные. Ряд упражнений сочетает в себе неко­торые признаки специально-подготовительных и общеподготови­тельных средств тренировки. Это, например, упражнения, двига­тельная основа которых во многом аналогична избранному виду спорта, а режим функционирования организма или способ выпол­нения их иной (у пловца — плавание несоревновательным способом и в несоревновательном режиме, у прыгуна — прыжки, выполняе­мые различными способами, отличающимися от соревновательного, и т.п.). Такого рода упражнения позволяют обеспечить тесную взаимосвязь общей и специальной подготовки спортсмена.

В процессе тренировки используются все типы методов, охарак­теризованные при изложении общих основ методики физического воспитания (часть I, гл. 2),— методы строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой методы.

Основной методический арсенал тренировки составляет сис­тема методов строго регламентированного уп­ражнения. Эта обширная группа методов включает многие разновидности, в частности:

в процессе технической подготовки спортсмена, при обучении двигательным действиям — методы расчлененно-конструктивного упражнения и методы целостного упражнения;

в процессе физической подготовки, при акцентированном воз­действии на функции организма спортсмена — методы избирательно направленного упражнения (когда воздействие сосредоточивается преимущественно на отдельных функциях или даже на отдельных сторонах функций) и методы генерализованного упражнения (с об­щим воздействием на комплекс способностей спортсмена).

В рамках отдельных фаз тренировочного процесса эти методы различаются также по признакам стандартности или вариативности связанных с ними воздействий, их прерывности или непрерывности, что характеризует соответственно методы стандартно-повторного, вариативного (переменного), интервального, непрерывного упраж­нения.

В процессе подготовки спортсмена к ответственным состязаниям существенное значение имеет адаптация его к условиям предстоя­щей соревновательной деятельности путем частичного либо возмож­но целостного воспроизведения ее в процессе тренировки. С этой точки зрения методы упражнения подразделяются на такие, для которых характерно лишь частичное моделирование соревнователь­ной деятельности, и такие, для которых характерно целостно-приближенное ее моделирование.

Наиболее полное моделирование в процессе подготовки к сос­тязаниям обеспечивается, однако, соревновательным методом. Он позволяет, кроме того, резко стимулировать при определенных условиях развитие качеств, необходимых спортсмену. Этим объясняется широкое включение его в тренировку (как в его элементарных, так и в полных, развернутых формах). Достаточно, например, сказать, что у спортсменов высокой квалификации на соревновательную практику в виде тренировочных, контрольных и других состязаний отводится более 15 % общих затрат времени, выделяемого на занятия спортом.

По отношению к методам строго регламентированного упражне­ния и соревновательному методу игровой метод в трениров­ке играет подчиненную роль. Но это не значит, что она не суще­ственна. Игровой метод помогает создать благоприятный эмоцио­нальный фон при выполнении однообразной тренировочной работы (как, например, в фартлеке — беговой игре), является важным фактором переключения — периодически необходимой смены харак­тера тренировочной деятельности, способствует оптимизации вос­становительных процессов после значительных тренировочных на­грузок (использование подвижных игр с ограниченными нагруз­ками) . Все это говорит о его немаловажном значении в комплексе методов спортивной тренировки, особенно если учесть, что в целом для них характерны повышенные требования к физическим и пси­хическим возможностям спортсмена.

**Общепедагогические и другие средства и методы спортивной тренировки.**

Кроме названных в процессе спортивной тренировки и в тесной связи с ней используются многие другие средства и мето­ды. Это прежде всего *общепедагогические методы воздействия на спортсмена*(методы словесного и наглядного объяснения, методы побуждения, убеждения, приучения и т. д.), их варианты, характер­ные для процесса физического воспитания в целом, а также *ряд дополнительных средств и методов, специально разработанных при­менительно к запросам спортивной практики.*

К последним относятся, в частности, идеомоторные упражнения, так назы­ваемая аутогенная тренировка и ее модификации в виде спортивно-специализиро­ванной психорегулирующей тренировки, приемы которой используются как вне само­го процесса спортивной тренировки, так отчасти и в рамках собственно-трениро­вочных занятий.
Тренировочные упражнения сочетаются также с общегигиеническими и естест-венносредовыми факторами воздействия на работоспособность спортсмена (напри­мер, с искусственной аэроионизацией, массажем и другими восстановительными процедурами в интервалах между сериями упражнений; с условиями среднегорья, стимулирующими в связи с гипоксией и другими особенностями среды адаптацион­ные перестройки в организме и т.д.). В последние десятилетия заметно расши­рилось применение специальных физиологических, биологических, диетологических и других дополнительных факторов повышения спортивной работоспособности и ускорения восстановительных процессов (выполнение упражнений в барокамерах и термокамерах с дозированным изменением атмосферного давления, содержания кислорода и температуры, использование специализированного питания, витаминных комплексов и т.д.). Существенно также, что в тренировочный процесс все шире внедряются специализированные технические средства: тренажеры, создаваемые применительно к особенностям спортивных упражнений, контрольно-измерительная, информационная и корректирующая аппаратура.

Арсенал средств и методов, используемых в спортивной трени­ровке,- становится, таким образом, все богаче и разнообразнее. Прогрессивным при этом является стремление комплексно и систем­но использовать необходимые средства и методы, ибо в таком мно­гогранном процессе, как спортивная тренировка, нет и принци­пиально не может быть одного-единственно полноценного метода или средства. Лишь оптимальное сочетание разных средств и мето­дов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации, этапов тренировки и других обстоятельств, может обеспечить мак­симальный эффект,

**2.2. Основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки**

Как уже говорилось, спортивная тренировка включает в той или иной мере все основные разделы (стороны) подготовки спортсмена, хотя и не исчерпывает их целиком. Наиболее полно в содержании тренировки представлены физическая подготовка, а также практи­ческие разделы спортивно-технической, тактической и специальной психической подготовки спортсмена.

**Направленное формирование личностных качеств и специальная психическая подготовка спортсмена.** В советском спортивном дви­жении действуют такие мотивы занятий спортом, как стремление к всестороннему гармоническому развитию личности, полноценной подготовке к созидательному труду и защите Родины, желание внести свой вклад в прогресс спорта, прославить свой коллектив и страну спортивными достижениями. Эти мотивы возникают и получают развитие на основе воспитания спортсмена в духе требований соци­алистической морали, что является стержнем всей системы воспи­тания в советской школе спорта, включая и спортивную тренировку. На этой же основе строится спортивно-этическое воспитание, свя­занное с формированием специальных норм спортивной этики, а также воспитание спортивного трудолюбия, способности к преодо­лению специфических трудностей на пути к спортивным достижени­ям, сильной воли и других личностых качеств и свойств «спортив­ного» характера.

Сама по себе спортивная деятельность однозначно, конечно, не воспитывает позитивных личностных качеств. Более того, при определенных условиях она может обусловить формирование отри­цательных черт характера (чрезмерного честолюбия, тщеславия, зазнайства, эгоизма и т.п.), если этому не противостоит система­тическое целеустремленное нравственное воспитание и самовоспита­ние спортсмена, создающее прочный иммунитет против негативных влияний, возможных в спорте. Задачи нравственного воспитания спортсмена в процессе тренировки стоят, естественно, прежде всего перед тренером.

В обыденной жизни не так часто приходится сталкиваться с предельно высокими требованиями к волевым качествам, как в спортивной деятельности. Поэтому в спортивной тренировке возни­кают серьезные проблемы воспитания воли спортсмена. Независимо от избранного вида спортивной деятельности спортсмен должен обладать всей совокупностью развитых волевых качеств. Наряду с этим каждый вид спорта требует специфических волевых проявле­ний.

Так, бегун-стайер должен обладать особой способностью терпеть — противо­стоять крайнему продолжительному утомлению и связанным с ним негативным эмоциям; прыгун и метатель — способностью к предельно интенсивным усилиям импульсного характера (максимально концентрированным *во*времени, но непро­должительным и часто повторяющимся); прыгун на лыжах с трамплина — спе­цифической смелостью и самообладанием в условиях большого риска и т. д.

Принимая во внимание это и учитывая особенности регулиро­вания психического состояния спортсмена в конкретных условиях спортивной деятельности, в процессе тренировки обеспечивают наря­ду с общим разносторонним воспитанием волевых качеств и так называемую специальную психическую подготовку.

Основным содержанием специальной психической подготовки спортсмена является: воспитание способности преодолевать специ­фические психические трудности, возникающие в процессе подготов­ки и участия в состязаниях, формирование соответствующих ак­туальных мотивов и установок, регулирование психических состоя­ний (типа предстартовых), обусловленных ожиданием ответствен­ного состязания или трудного тренировочного занятия, а также оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряженной тренировки. Эта весьма важ­ная сторона подготовки спортсмена осуществляется в значительной мере в процессе тренировки путем системного преодоления посте­пенно возрастающих трудностей, связанных с выполнением спе­циально-подготовительных и модельно-соревновательных упражне­ний. Следует помнить вместе с тем, что формирование личностных качеств спортсмена, его общая волевая и специальная психическая подготовка не могут быть ограничены лишь рамками тренировки. Полноценное формирование и развитие спортсмена как личности может быть лишь совокупным результатом всей социальной систе­мы воспитания.

**Физическая подготовка.** Содержанием этого раздела подготовки спортсмена является воспитание физических способностей, необхо­димых в спортивной деятельности (силовых, скоростных, выносли­вости и т.д.). Физическая подготовка направлена в то же время на общее повышение функциональных возможностей организма и сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям, укрепление здоровья.

Общие основы воспитания физических качеств человека, рас­смотренные ранее (часть I, гл. V—VIII), распространяются, есте­ственно, и на физическую подготовку спортсмена, но ее характери­зуют также особенности, вытекающие из специфических законо­мерностей спортивного совершенствования. Одна из главных осо­бенностей состоит в том, что в физической подготовке спортсмена органически сочетаются две ее стороны — общая и специальная физическая подготовка.

*Общая физическая подготовка спортсмена*включает разносто­роннее воспитание его физических качеств, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта, но так или иначе обусловливают успех спортивной деятель­ности. Эта сторона подготовки играет первостепенную роль в повы­шении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применитель­но к широкому кругу различных видов деятельности и системати­ческом пополнении фонда двигательных навыков и умений спорт­смена.

Хотя общая физическая подготовка имеет определенные тожде­ственные черты в различных видах спорта, это не значит, что ее содержание вообще не зависит от особенностей спортивной специа­лизации. Дело в том, что общая физическая подготовка должна строиться согласно закономерностям переноса тренировочного эф­фекта с подготовительных упражнений на соревновательные дей­ствия в избранном виде спорта. Понятно, что общую физическую подготовку необходимо строить таким образом, чтобы полностью использовать положительный перенос и по возможности исключить или нивелировать отрицательный перенос. Этим обусловлены осо­бенности общей физической подготовки у представителей различ­ных видов спорта.

Например, у представителей скоростно-силовых видов спорта (легкоатлетов-метателей, прыгунов и т. п.) в общей физической подготовке намного шире пред­ставлены различные упражнения с отягощениями, чем у бегунов-стайеров или вело-сипедистов-шоссейников, причем величина отягощений существено различается в зависимости от особенностей избранного вида спорта; у специализирующихся в видах спорта циклического характера, предъявляющих требования к выносливости, общая физическая подготовка в большей мере направлена на создание или опти­мизацию различных предпосылок развития специфической выносливости (совер­шенствование так называемых анаэробных, аэробных и смешанных энергетических факторов спортивной работоспособности), причем соотношение различных компонен­тов воспитания выносливости зависит от предмета специализации; общая физиче­ская подготовка у борцов и боксеров насыщена разнообразными упражнениями, комплексно развивающими скоростно-силовые и координационные способности, быстроту двигательных реакций и выносливость в работе переменной интенсивности и т. д.

Уже из этих примеров видно, что общая физическая подготовка спортсмена так или иначе специализируется применительно к особенностям избранного вида спорта.

Но данная сторона подготовки спортсмена не становится вполне тождественной специальной подготовке, иначе утрачивалась бы ее роль в системе спортивной подготовки, а в конечном счете и во всей системе- всестороннего воспитания.

*Специальная физическая подготовка спортсмена*представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфи­ческой предпосылкой достижений в избранном виде спорта; она направлена на максимально возможное развитие данных способно­стей.

Известно, что различные виды спорта требуют различных спо­собностей и (или) неодинакового сочетания тех или иных способ­ностей.

Так, спринтер должен обладать прежде всего высокоразвитыми скоростными и скоростно-силовыми способностями в особом соотношении, условно обозначаемом термином «спринтерская мощность», а также развитой спринтерской выносливостью, основанной, в частности, на возможностях анаэробного использования энергети­ческих ресурсов мышечного сокращения. Стайеру же нужна в первую очередь выносливость стайерского типа, основанная на совершенном протекании аэробных обменных процессов и высоком уровне развития соответствующих морфофункцио-нальных свойств организма. От борца требуется особая силовая выносливость, специфические координационные способности и гибкость, сочетаемые с изометриче­скими и динамическими силовыми способностями. У гимнастов особую роль играют способность быстро осваивать новые формы движений, способность выразительно и точно координированно выполнять комбинации специальных упражнений по строго заданной программе, а также координационная и силовая выносливость, позво­ляющая сохранять высокое качество движений на протяжении всей программы гимнастического многоборья.

Естественно, в процессе занятий избранным видом спорта необ­ходимо избирательно воздействовать на способности, отвечающие его специфике, с тем чтобы обеспечить максимально возможную степень их развития. Этим и определяется суть специальной физи­ческой подготовки спортсмена.

Общая и специальная подготовка представляют собой две не­отъемлемые части всесторонней физической подготовки спортсмена. Как будет видно из дальнейшего изложения, они представлены на всех этапах многолетнего процесса спортивного совершенствования, но их соотношение на различных этапах закономерно изменяется\*.

**Спортивно-техническая и тактическая подготовка.** Наряду с фи­зической подготовкой большое место в спортивной тренировке зани­мают практические разделы технической и тактической подготовки спортсмена. Спортивная техника представляет собой более или ме­нее совершенные способы выполнения соревновательных действий, а спортивная тактика является формой объединения всей совокуп­ности данных действий в процессе достижения соревновательной цели. Этим объясняется теснейшая взаимосвязь технической и тактической подготовки спортсмена, которые можно разделять лишь условно.

*«Технической подготовкой-»*спортсмена называют обучение его технике действий, выполняемых в состязании или служащих сред­ствами тренировки, и доведение сформированной техники до необ­ходимой степени совершенства. Центральная задача в спортивно-технической подготовке — обеспечить формирование таких навыков выполнения соревновательных действий, которые позволили бы спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои воз­можности в состязаниях, а также неуклонное совершенствование технического мастерства в процессе многолетних занятий спортом. Решение этой центральной задачи предполагает последовательное решение ряда поэтапных задач: познание основ спортивной техни­ки; моделирование ее индивидуализированных форм, соответству­ющих наличным возможностям спортсмена; формирование двига­тельных умений и навыков, позволяющих успешно участвовать в те­кущих соревнованиях; последующее преобразование или обновле­ние форм техники в соответствии с возросшими возможностями спортсмена; создание на достаточно высоких ступенях овладения мастерством принципиально новых вариантов спортивной техники, в том числе не применявшихся ранее; доведение их до возможно высокой степени совершенства. Все это составляет преимуществен­но содержание специальной технической подготов-к и спортсмена, которая строится на базе физической и общей технической подготовки.

В общей технической подготовке спортсмена предусматривается создание, пополнение (или восстановление) фонда умений и навы­ков, являющихся предпосылками формирования техники избранного вида спорта. В процессе общей подготовки широко используется эффект положительного переноса навыков: навыки, формируемые в ней, входят — обычно в преобразованном виде — в состав образу­ющихся на их основе специфических спортивных навыков и содей­ствуют их совершенствованию (как, например, ряд гимнастических навыков при формировании навыков прыжка с шестом, прыжков в воду, фигурного катания на коньках). Общая техническая под­готовка спортсмена включает также обучение технике упражнений, привлекаемых в качестве средств физической подготовки (посколь­ку раньше, чем использовать то или иное упражнение как средство воспитания физических качеств, надо научиться технически пра­вильно его выполнять).

*Тактическая подготовка*спортсмена предполагает усвоение тео­ретических основ спортивной тактики, изучение данных о спортив­ных соперниках, практическое освоение тактических приемов, их комбинаций и вариантов (вплоть до приобретения совершенных тактических умений и навыков), воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство. В спортивной тренировке тактическая подготовка представлена главным образом ее практическим содержанием. Для введения теоретических аспектов тактической подготовки используются соответствующие формы занятий: теоретические уроки, коллоквиумы, моделирование тактики на макетах и т. д.

Подобно всем другим сторонам подготовки спортсмена, такти­ческая подготовка подразделяется на общую и специальную. Специальная тактическая подготовка направлена на освоение и совершенствование тактики избранного вида спор­та. Этому может способствовать перенос тактических умений и на­выков, приобретаемых в результате освоения тактики смежных видов спорта, в чем и состоит основной прикладной смысл общей тактической подготовки спортсмена (в хоккее, напри­мер, используются элементы тактики других спортивных игр, в борьбе — элементы тактики других видов борьбы). Одновременно общая тактическая подготовка содействует воспитанию тактиче­ского мышления, координационных и других важных в спорте способностей.

В каждом большом цикле спортивной тренировки (типа годич­ного или полугодичного) тактическая подготовка строится по логи­ке перехода от элементов к целому, т. е. от фрагментов избранной тактики состязания к ее целостным формам. Основными средствами ее практического освоения служат подготовительные и соревнова­тельные упражнения, моделирующие вначале отчасти, а затем воз­можно полно намеченную тактику состязания. На этапах, непосред­ственно предшествующих основным в данном цикле соревнованиям, тактическая подготовка органически сливается с технической, физи­ческой и специальной психической подготовкой. Тактическая подго­товка при этом служит как бы ведущим объединяющим началом, так как совместный эффект всех разделов подготовки спортсмена должен на предсоревновательном этапе вылиться, образно говоря, в единую форму целостной тактики состязания. Понятно, что ста­новление ее в решающей мере зависит от предшествующей физи­ческой, технической и психической подготовки. В этом опять-таки проявляется тесная фактическая взаимосвязь всех разделов спор­тивной подготовки. Поэтому выделение их, следует подчеркнуть еще, имеет в известном смысле условный характер.