Методическая разработка

на тему:  
«Спортивная тренировка, её цели и задачи»

Автор:

Лоткова М.Н

2023 г.

Спортивная тренировка – это многократное выполнение определенного комплекса спортивных упражнений для достижения более высокого результата, а также обучение спортсмена определенным техникам и тактикам.

В настоящее время спорт развивается по двум направлениям, имеющим различную целевую направленность, — массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи отличаются друг от друга, однако четкой границы между ними не существует из-за естественного перехода части тренирующихся из массового спорта в «большой» и обратно.

Спортивная тренировка очень многосторонняя, она включает в себя разные способы подготовки спортсменов:

- Теоретическая;

- Техническая;

- Физическая;

- Психическая;

- Тактическая.

В структуре технической подготовленности всегда присутствуют так называемые базовые и дополнительные движения к базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности данного вида спорта. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в данном виде спорта.

К дополнительным относятся второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые не нарушают его рациональность и в то же время характерны для индивидуальных особенностей данного спортсмена.

Физическая подготовленность — это возможности функциональных систем организма. Она отражает необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта. Тактическая подготовленность спортсмена зависит от того, насколько он овладеет средствами спортивной тактики (например, техническими приемами, необходимыми для реализации выбранной тактики), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной).

Тактические задачи могут носить перспективный характер (например, участие в серии соревнований, где одно из них главное в сезоне) и локальный, т.е. связанные с участием в отдельном соревновании, конкретном поединке, схватке, заезде, заплыве, игре. При разработке тактического плана учитываются не только собственные технико-тактические возможности, но и возможности партнеров по команде и соперников.

Психическая подготовленность по своей структуре неоднородна. В ней можно выделить две относительно самостоятельные и одновременно взаимосвязанные стороны: волевую и специальную психическую подготовленность

Волевая подготовленность связана с такими качествами, как целеустремленность (ясное видение перспективной цели), решительность и смелость (склонность к разумному риску в сочетании с обдуманностью решений), настойчивость и упорство (способность мобилизовать функциональные резервы, активность в достижении цели), выдержку и самообладание (способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения), самостоятельность и инициативность. Некоторые их этих качеств могут быть изначально присущи тому или другому спортсмену, но большая их часть воспитывается и совершенствуется в процессе регулярной учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований.

Практически основой методики волевой подготовки служат следующие требования:

1. Регулярно и обязательно выполнять тренировочной программы и соревновательных установок.

Это требование связано с воспитанием спортивного трудолюбия, привычки к систематическим усилиям и настойчивости в преодолении трудностей, с четким пониманием невозможности достичь спортивных вершин без соответствующей мобилизации духовных и физических сил. На этой основе реализуется воспитание целеустремленности, настойчивости и упорства в достижении цели, самодисциплина и стойкость.

2. Системно вводить дополнительные трудности.

Это значит постоянно включать дополнительные усложненные двигательные задания, проводить тренировочные занятия в усложненных условиях, увеличивать степень риска, вводить сбивающие сенсорно-эмоциональные факторы, усложнять соревновательные программы.

3. Использовать соревнования и соревновательный метод. Сам дух соперничества в соревнованиях повышает степень психи­ческой напряженности спортсмена, а значит, к нему предъявляются дополнительные требования: проявить активность, инициативность, самообладание, решительность, стойкость и смелость.

Спортивные соревнования, как средство и метод подготовки спортсмена.

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на актив­ной двигательной деятельности:

· метод регламентированного упражнения;

· игровой метод;

· соревновательный метод;

· словесные и сенсорные методы.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации занимающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований. Основная черта соревновательного метода — сопоставление сил занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение.

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач. Это, прежде всего, совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических, морально-волевых качеств. Фактор соперничества в процессе состязаний создает особый эмоциональный и физиологический фон, который значительно усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Применять этот метод необходимо после специальной предварительной подготовки.

В тренировочной деятельности, и особенно если эта деятельность выстраивается вокруг профессионального спортсмена, который готовится к соревнованиям, ни одна из сторон тренировок не проявляет себя как-то изолированно. Эти характеристики и черты объединяются в весьма сложный комплекс, который направлен на достижение наивысших показателей. Тренер определяет приоритетные возможности в перспективе, оценивает интенсивность тренировок, а спортсмен выполняет комплекс упражнений, который может постоянно усложняться.

Спортивные тренировки позволяют решить несколько ключевых задач, а именно:

1. Освоить технику выбранной спортивной дисциплины, нюансы тактики;
2. Совершенствовать двигательные качества;
3. Повышать функциональные возможности всех систем организма;
4. Воспитать необходимые нравственные, моральные и волевые качества, которые будут крайне необходимы как в спорте, так и в повседневной жизни;
5. Обеспечить необходимый уровень психической подготовки.

Еще одна важная задача спортивной тренировки состоит в приобретении теоретических навыков и знаний, а также практического опыта, который необходим для успешной соревновательной деятельности.

Спорт – это не только физическая активность и сила. Это ещё и способность быстро реагировать, принимать решения во время соревнований, выстраивать или полностью менять тактику поведения во время соревнования. Спорт развивает не только физические качества человека, но и его моральные, волевые характеристики, интеллект и способность прогнозировать последствия своих действий и поведения. Комплексные результаты решения всего перечня задач спортивной тренировки затем выражаются в таких понятиях, как тренированность индивида, его подготовленность и спортивная форма.

**Средства спортивной тренировки**

Спортивная тренировка предполагает использование определенных средств. Физические упражнения – это специфические средства спортивной тренировки, которые характеризуются активной двигательной деятельностью. Состав и уровень сложности упражнений определяется спортивной дисциплиной, уровнем текущей физической подготовки. Важную роль играет пол и возраст спортсмена, так как для девушек и юношей предполагается разработка разных программ тренировок. Также ориентируются на вид спорта, его сезонность, наличие или отсутствие специфической инфраструктуры и тех средств, благодаря которым спортсмен может иметь доступ к регулярным нагрузкам и тренировкам.

Средства могут быть разделены на три крупные группы упражнений:

- соревновательные;

- подготовительные;

- обще-подготовительные.

Подготовительные от общих отличаются тем, что первая группа упражнений включает в себя специфические виды деятельности и нагрузки. Это специальные подготовительные упражнения, в которых занят спортсмен, занимающийся в определенной дисциплине. Для хоккеистов, футболистов или гимнастов специальные тренировки будут отличаться, а вот обще-подготовительная группа упражнений может совпадать.

Избранные соревновательные упражнения представлены целостным комплексом действий, которые являются средствами ведения спортивной борьбы. Они выполняются по возможности и в соответствии с правилами состязаний. Также избранные упражнения могут быть доступны человеку, если он уже прошёл весь комплекс общих и специальных упражнений. Избранные упражнения отличаются определенным уровнем сложности, также они выполняются в специально подготовленных условиях и с применением специального оборудования. Удельный вес избранных соревновательных упражнений в большинстве видов спорта, за исключением спортивных игр, невелик, так как они предъявляют к организму спортсмена очень высокие требования. Избранные упражнения выполняются под строгим присмотром тренера, который может сам определить уровень сложности, а также контролировать текущее состояние спортсмена. Избранные тренировки оказывают очень большое воздействие на организм человека, и необходимо очень аккуратно подходить к их организации и введению в практики спортсмена.

Спортивные тренировки организуются посредством реализации двух групп методов. Общепедагогические методы включают в себя словесные и наглядные методы, а практические – это уже регламентированные упражнения. Практические методы могут подразделяться на игровые и соревновательные. Важно, что методы спортивных тренировок также подбираются в соответствии с уровнем подготовки спортсмена и сложностью тренировок, к которым уже подготовлен организм. Начинают со словесных методов, объясняя теоретические основы выполнения упражнений и их пользы. Затем переходят к прикладным методам, когда спортсмен может на собственном опыте убедиться в целесообразности тренировки.

**Система спортивной тренировки**

Эффективность функционирования системы соревнований, т.е. достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах и в нужные сроки, обеспечивается эффективной системой тренировки.

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Основными наиболее важными компонентами системы тренировочно-соревновательной подготовки, как уже было ранее сказано, являются:

1) система отбора и спортивной ориентации;

2) система соревнований;

3) система спортивной тренировки;

4) система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности:

а) подготовка кадров;

б) научно-методическое и информационное обеспечение;

в) медико-биологическое обеспечение;

г) материально-техническое обеспечение;

д) финансирование;

е) организационно-управленческие факторы;

ж) факторы внешней среды.

Каждый компонент системы спортивной подготовки имеет свое функциональное назначение и одновременно подчинен общим закономерностям устройства, функционирования и развития ее.

***Система отбора и спортивной ориентации*** — это комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка, подростка, юноши к тому или иному роду спортивной деятельности (спортивной дисциплине). В современном спорте, характеризующемся постоянно усиливающейся конкуренцией и непрерывным ростом результатов, особенно важно выявить спортсменов, обладающих необходимыми морфофункциональными данными и синтезом физических, психических и интеллектуальных способностей, находящихся на исключительно высоком уровне развития.

***Система соревнований* -** Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся.

С учетом спортивной и экономической целесообразности, условий проведения, традиций, специфических особенностей в каждом виде спорта образуются системы соревнований, которые, как правило, имеют преемственность на мировом, национальном, региональном и местном уровнях.

Функции системы спортивных соревнований в современном спорте исключительно широки и многообразны. Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов. Она во многом определяет содержание, направленность **и** структуру тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие вида спорта; позволяет оперативно организовать взаимодействие мировой и отечественной системы спортивной подготовки; способствует развитию популярности спорта; активно воздействует на формирование мотивационного механизма.

Однако в определенных случаях отдельные соревнования выходят за рамки системы подготовки спортсменов, так как являются итогом этой подготовки в многолетнем или годичном цикле. К таким соревнованиям относятся чаще всего Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы, а для менее квалифицированных спортсменов главные целевые соревнования — чемпионаты России, регионов и т.д.

***Система спортивной тренировки*** - Эффективность функционирования системы соревнований, т.е. достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах и в нужные сроки, обеспечивается эффективной системой тренировки.

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

***Система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности -*** Кадры. Прогресс отечественной системы подготовки спортсмена обеспечивается уровнем профессиональной квалификации кадров, наличием талантливых спортсменов и тренеров, научным потенциалом специалистов, способных предлагать эффективные технологии и методики в тех направлениях, которые являются наиболее перспективными для дальнейшего роста спортивных результатов.

Научно-методическое, медико-биологическое и информационно обеспечение. Своевременное внедрение в практику достижений научно-технического прогресса является одним из решающих факторов результативности подготовки спортсменов.

Система научно-методического, медико-биологического и информационного обеспечения включает в себя: довольно разветвленную сеть специализированных подразделений в научно-исследовательских институтах и академиях физической культуры нашей страны; комплексные научные группы (КНГ), созданные при сборных командах России, ряда республик и областей; врачебно-физкультурные диспансеры, методические кабинеты при различных спортивных организациях. К этой системе следует отнести и специализированные книжные издательства, газеты, журналы, спортивные редакции телевизионных компаний, информационные центры, оснащенные компьютерной техникой.

Эта система выполняет следующие функции:

* выявляет тенденции развития спорта, осуществляет научное предвидение путей развития основных компонентов системы подготовки спортсменов и прогнозирование;
* разрабатывает теоретические, методические и программно-нормативные основы спорта;
* совершенствует организационно-управленческие, экономические и материально-технические факторы;
* разрабатывает медико-биологические проблемы спорта, а также осуществляет реализацию практических мер по сохранению и восстановлению здоровья спортсменов, повышению их работоспособности;
* разрабатывает психологические проблемы спорта и обеспечивает реализацию практических мер по психическому обеспечению спортивной подготовки;
* ведет подготовку и переподготовку кадров по физической культуре и спорту;
* обеспечивает специалистов по спорту информацией.

В тренировочном и соревновательном процессах широко применяются диагностическая, измерительная, вычислительная техника, аудио- и видеоаппаратура и т.д.

Следует отметить, что развитие спортивной науки, внедрение в спорт достижений мирового научно-технического прогресса способствовали привлечению к комплексному научному и информационному обеспечению подготовки спортсменов специалистов различного профиля — педагогов, врачей, биологов, физиологов, биомехаников, биохимиков, социологов, инженеров, математиков и др.

Материально-техническое обеспечение. За последние годы в спорте произошли кардинальные изменения, связанные с совершенствованием материально-технической базы, созданием новых моделей инвентаря, оборудования, тренажеров, спортивной обуви, одежды и др. Многочисленные специализированные фирмы ежегодно разрабатывают новейшие (более совершенные) образцы спортивных изделий, что способствует изменению спортивной техники, совершенствованию методов тренировки, сохранению здоровья спортсменов, ускоряет рост спортивных результатов.

Финансирование спорта осуществляется из различных источников: государственного бюджета, коммерческих организаций, спонсорства, а также из местных бюджетов. Это позволяет создать условия для бесплатных занятий спортом наиболее одаренных детей, подростков и взрослого населения в спортивных школах, в системе образования и некоторых других организаций.

В последние годы федерации по видам спорта, ДСО, региональные, ведомственные спортивные организации, клубы, команды успешно переходят на самофинансирование и другие нетрадиционные формы финансового самообеспечения, что позволяет эффективно решать многие вопросы в системе спортивной подготовки.

В связи с постоянным совершенствованием технологий, повышающих эффективность функционирования системы соревнований и системы тренировки, отмечается тенденция к удорожанию процесса подготовки спортсменов, особенно на этапе высшего спортивного мастерства. Расчеты показывают, что затраты на подготовку одного спортсмена в год на этапе высшего спортивного мастерства в 800—1000 раз (а в некоторых видах спорта и более) выше, чем на этапе начальной подготовки.

Факторы внешней среды. Функционирование системы подготовки спортсменов нельзя строить в отрыве от социальных, экономических, демографических условий и природной среды. Все эти факторы оказывают существенное влияние на развитие тех или иных видов спорта. Например, в северных районах предпочтение должно быть отдано зимним видам спорта, в горных — горнолыжному спорту и т.д., в Якутии, где преобладает население определенного морфотипа, целесообразно развивать все виды борьбы, тяжелую атлетику и нецелесообразно — баскетбол, волейбол. В то же время существует и обратная зависимость. Система спорта в целом или ее региональные подсистемы активно воздействуют на среду, особенно социальную, что в определенной степени преобразует ее в соответствии с потребностями общества.

На эффективность тренировочной и соревновательной деятельности влияют такие факторы внешней среды, как высота над уровнем моря, температура, влажность окружающей среды, изменение часового пояса. С одной стороны, они могут способствовать повышению спортивной работоспособности, а с другой — значительно снизить ее. Особенно важно учитывать факторы внешней среды в процессе подготовки к важнейшим соревнованиям.

**Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура**

Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации мож­но условно разделить на три взаимосвязанные составляющие: пост­роение процесса, его реализация и контроль подготовки.  
 В процессе построения спортивной подготовки целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определен­ной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.  
 Структура тренировки характеризуется, в частности:

1. порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактичес­кой и технической подготовки и т.д.);

2. необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объе­ма и интенсивности);

3. определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, эта­пов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии дан­ного процесса, во время которых тренировочный процесс пре­терпевает закономерные изменения.

В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:  
а) микрострук­туру — структуру отдельного тренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недель­ного);  
б) мезоструктуру — структуру этапов тренировки, включа­ющих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);  
в) макроструктуру — структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних.  
Рациональное построение многолетней спортивной трени­ровки осуществляется на основе учета следующих факторов:  
- оп­тимальных возрастных границ, в пределах которых обычно дос­тигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта;  
- про­должительности систематической подготовки для достижения этих результатов; преимущественной направленности трениров­ки на каждом этапе многолетней подготовки;  
- паспортного воз­раста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологи­ческого возраста, в котором началась специальная тренировка;  
- индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.  
 Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсме­на строится на основе следующих методических положений:  
 1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональ­ную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эф­фективности многолетней подготовки является наивысший спор­тивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных грани­цах для данного вида спорта.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортив­ному

мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сто­рон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тре­нировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной под­готовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специ­альной подготовки по отношению к общему объему тренировоч­ной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности трени­ровочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очеред­ного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соот­ветствующими периодами предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использова­ния тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в за­нятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготов­ленность неуклонно повышается лишь в том случае, если трени­ровочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолет­него процесса полностью соответствуют его биологическому воз­расту и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Одновременное воспитание физических качеств спортсме­нов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее бла­гоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно прин­ципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

**Цели , задачи, принципы спортивной тренировки**

Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психическая. В тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные *задачи:*

**1)**освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;

**2)**совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;

**3)**воспитание необходимых моральных и волевых качеств;

**4)**обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

**5)**приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

**6)**комплексное совершенствование соревновательной деятельности.

Комплексные результаты решения задач спортивной тренировки выражаются понятиями: «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма».

*Тренированность* характеризуется степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и способствует повышению работоспособности человека. Тренированность всегда ориентирована на конкретный вид специализации спортсмена в двигательных действиях и выражается в повышенном уровне функциональных возможностей его организма, специфической и общей работоспособности, в достигнутой степени совершенства спортивных умений и навыков.

Тренированность спортсмена, как правило, подразделяют на общую и специальную. Специальная тренированность приобретается вследствие выполнения конкретного вида мышечной деятельности в избранном виде спорта. Общая тренированность формируется прежде всего под воздействием упражнений общеразвивающего характера, повышающих функциональные возможности органов и систем организма спортсмена и укрепляющих его здоровье.

*Подготовленность* – это комплексный результат физической подготовки (степень развития физических качеств); технической подготовки (уровня совершенствования двигательных навыков); тактической подготовки (степени развития тактического мышления); психической подготовки (уровня совершенствования моральных и волевых качеств). Подготовленность может относиться и к каждому в отдельности из перечисленных видов подготовки (физическая, техническая и психическая подготовленность).

Каждая из сторон подготовленности зависит от степени совершенства других ее сторон, определяется ими и, в свою очередь, влияет на их уровень. Например, техническое совершенствование спортсмена зависит от уровня развития различных двигательных качеств – силы, быстроты, гибкости, координационных способностей. Уровень проявления двигательных качеств, например выносливости, тесно связан с экономичностью техники, уровнем психической устойчивости к преодолению утомления, умением реализовывать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Отметим также, что тактическая подготовленность связана не только со способностью спортсмена к восприятию и оперативной переработке информации, с умением составлять рациональный тактический план и находить эффективные пути решения двигательных задач в зависимости от сложившейся ситуации, но и с уровнем технического мастерства, физической подготовленностью, смелостью, решительностью, целеустремленностью и др.

*Спортивная форма* – это высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности (спортивно-технической, физической, тактической, психической, теоретической, интегральной).

Отсюда понятие «*спортивная подготовка*», соответственно, представляет собой целенаправленный педагогически организованный процесс комплексной подготовки спортсмена к эффективной одновременной реализации в соревновательной деятельности необходимого уровня технической физической, тактической, психической, теоретической и интегральной подготовленности.

**Заключение**

Исходя из сказанного выше, спорт в узком понимании можно определить как собственно соревновательную, специфической формой которой является система соревнований, исторически сложившаяся в области физической культуры как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей. Однако спорт нельзя сводить только к соревновательной деятельности, он имеет и более глубокий смысл.

Это обусловлено социальной сущностью и назначением спорта в нашем обществе. Достижение высоких спортивных результатов невозможно без достаточно хорошо отлаженной системы подготовки спортсмена, осуществляемой в сфере многообразных межчеловеческих контактов, которые складываются между тренерами, спортсменами и судьями, организаторами, зрителями и т. п.

Спортивная тренировка имеет множество граней, она является фундаментом любого этапа спортивной подготовки спортсмена: от начального этапа до этапа высшего спортивного мастерства. Ведь спортивная тренировка это не только физическое совершенствование. Она учит терпению, труду, силе воли, воли к победе, стремление к идеалу, ведь у спортивного мастерства нет предела совершенству.

Список использованной литературы

1. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 2018. - 288 с.
2. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов – М.: Советский спорт, 2019. - 392 с.
3. Теория и методика физического воспитания том 1/ Под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
4. <http://www.gubkin.ru/faculty/humanities/chairs_and_departments/physical_education/lecture/lecture6.php>.