**Лекция: «Физическая подготовка».**

**Физическая подготовка** - это процесс, направленный на вос­питание физических качеств и развитие функциональных воз­можностей, создающих благоприятные условия для совершенство­вания *всех*сторон подготовки. Она подразделяется на общуюи специальную.

*Общая физическая подготовка*предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной трени­ровке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, ока­зывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена.

К их числу относятся различные передвижения — бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

*Специальная физическая подготовка*характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функ­циональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.

Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта и их отдельных дисциплинах спортивный результат определяется прежде всего скоростно-силовыми возможностями, уровнем развития анаэроб­ной производительности; в других — аэробной производительно­стью, выносливостью к длительной работе; в третьих — скоростно-силовыми и координационными способностями; в четвертых — равномерным развитием различных физических качеств.

Психическая подготовка

**Психическая подготовка** — это система психолого-педагогичес­ких воздействий, применяемых с целью формирования и совер­шенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировоч­ной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного вы­ступления в них.

Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольше­му использованию физической и технической подготовленности, а с другой — позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, пере­возбуждение и т.д.).

Принято выделять общую психическую подготовку и психи­ческую подготовку к конкретному соревнованию.

Общая подготовка решается двумя путями:

- обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания; способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;

- обучение приемам моделирования в тренировочной деятель­ности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натурных моделей. Подготовка к конкретному сорев­нованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины по­требности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбужде­ние, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, мож­но формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

Содержание психической подготовки, ее построение, средства и методы определяются спецификой вида спорта.

В повседневном тренировочном процессе психическая подготов­ка как бы включена в другие виды подготовки (физическую, техни­ческую, тактическую), хотя имеет свои цели и задачи. Если цель психической подготовки — реализация потенциальных возможнос­тей данного спортсмена, обеспечивающих эффективную деятель­ность, то многообразие частных задач (формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, совершенствование двигательных навыков, развитие интеллекта, достижение психичес­кой устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам), приводит к тому, что любое тренировочное средство в той или иной мере способствует решению задач психической подготовки.

Содержание конкретных средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки спортсменов, раскрывает сле­дующая классификация (по А. В. Родионову, 1995).

По *цели*применения средства и методы психической подготов­ки делятся на:

1. мобилизующие;
2. коррегирующие (поправляющие);
3. релаксирующие (расслабляющие).

По *содержанию*средства и методы психической подготовки делятся на следующие группы:

1. психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные);
2. преимущественно психологические (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные);
3. преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

По *сфере воздействия*средства и методы психической подго­товки делятся на:

1. средства, направленные на коррекцию перцептивно-пси­хомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);
2. средства воздействия на интеллектуальную сферу;
3. средства воздействия *на*волевую сферу;
4. средства воздействия на эмоциональную сферу;
5. средства воздействия на нравственную сферу.

По *адресату*средства и методы психической подготовки делятся на:

1. средства, направленные на психическую подготовку тренера;
2. средства управления непосредственно спортсменом или командой.

По *времени применения*эти средства и методы делятся на:

1. предупреждающие;
2. пред соревновательные;
3. соревновательные;
4. постсоревновательные.

По *характеру применения*их подразделяют на саморегуляцию (аутовоздействия) и гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса — тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влия­ние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особеннос­ти спортсмена.

Мобилизующие средства и методы направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную ин­теллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда отно­сят такие словесные средства, как самоприказы, убеждения; та­кие психорегулирующие упражнения, как «психорегулируюшая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концент­рацию; такие физиологические воздействия, как возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж.

Коррегирующие средства обычно относятся к категории сло­весных и носят форму гетеровоздействия. Ими могут быть различ­ные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном ис­ходе соревнования вытесняются в направлении оценки собствен­ных технико-тактических действий), способы изменения целепо-лагания, прием «рационализация» (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К. С. Станиславского (когда спорт­смену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

Редактирующие средства направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную ре­лаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

Психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на мо­ральную и нравственную сферу спортсмена. Умелое использова­ние слова — важнейшее средство психической подготовки.

Психофизиологическими условно называются средства физио­логические по технологии, но несущие в себе психическое воз­действие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологи­чески грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

Значительный раздел средств психической подготовки состав­ляют приемы произвольной саморегуляции. По способу примене­ния такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (са­моприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использо­вание механизмов представления и воображения (например, с по­мощью средств идеомоторной тренировки).

Психическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тре­нировочных сборах, соревнованиях.