**Теория спорта:**

**1.Спортивная подготовка как многокомпонентный процесс: понятие “спортивная подготовка”; основные компоненты системы спортивной подготовки.**

Спортивная подготовка - это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Спортивная подготовка включает физическую, техническую, тактическую, психическую стороны подготовки спортсмена.

Основные компоненты системы спортивной подготовки:

\* спортивный отбор;

\* соревнования;

\* спортивная тренировка;

\* совокупность факторов, дополняющих тренировку и соревнования и усиливающих их воздействие.

Спортивный отбор – это комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка, подростка, лиц молодого возраста к тому или иному виду спорта, спортивной дисциплине.

Соревнования – специализированное средство и метод подготовки спортсменов, которые делятся на подготовительные, контрольные, отборочные, главные. Цель участия в главных соревнованиях – достижение победы или завоевание возможно более высокого места в видах программы, избранных для специализации. Задача подготовительных и контрольных соревнований – совершенствование различных сторон спортивного мастерства, приобретение соревновательного опыта, выполнение контрольных нормативов, оценка эффективности тренировочного процесса. Подводящие соревнования – разновидность подготовительных и контрольных. На них совершенствуется модель соревновательной деятельности, которую спортсмен намечает реализовать в главных соревнованиях.

Спортивную тренировку рассматривают как педагогически управляемый процесс развития и совершенствования двигательных способностей занимающегося в избранном виде соревновательных упражнений, направленный на подведение к состоянию наивысшей спортивной готовности (спортивной формы) к моменту главных соревнований.

Совокупность факторов, дополняющих соревнования и спортивную тренировку, включает в себя: социальные и гигиенические условия жизни спортсмена; материально-техническое, медико-биологическое, методическое и информационное обеспечение подготовки; условия окружающей природной среды (климат, высота над уровнем моря, временной пояс и т.п.); социально-психологическое обеспечение подготовки, в том числе систему мотивации спортсменов, эмоционально-психологическую атмосферу в спортивной группе или коллективе, а также уровень профессиональных знаний и мастерства тренеров и привлекаемых специалистов.

**2.Характеристика спортивной тренировки: понятие “спортивная тренировка”; цель и задачи спортивной тренировки; средства спортивной тренировки; содержание(основные стороны) спортивной тренировки.**

Спортивная тренировка — это управляемый педагогический процесс овладения спортивным мастерством и его совершенствования. Спортивную тренировку следует рассматривать как единый круглогодичный, многолетний процесс обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей организма.

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

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.

Классификация средств спортивной тренировки

Соревновательные упражнения. Целостные двигательные действия (или их совокупность), которые являются средствами ведения соревновательной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами соревнований.

Специально-подготовительные упражнения. Упражнения, включающие элементы соревновательных действий, их связи и вариации и двигательные действия, сходные с ними по форме или характеру проявляемых усилий. В зависимости от преимущественной направленности эти упражнения делятся на подводящие и развивающие. Так как форма и содержание упражнений, как правило, тесно взаимосвязаны, такое деление достаточно условно. Подводящие упражнения способствуют (облегчают) освоению техники соревновательных упражнений, форма которых имеет с ними определенную схожесть (например, перекаты в группировке — подводящее упражнение к кувырку; махи ногами — подводящее упражнение к ударам ногами; имитационные упражнения и др.). Развивающие упражнения направлены на воспитание физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости (беговые упражнения, упражнения с отягощениями, увеличивающие подвижность суставов, подвижные и спортивные игры и др.).

Специально-развивающие упражнения. Упражнения, которые по форме и содержанию приближены к соревновательным, но создают дополнительные условия для стимулирования развития функциональной подготовки, присущей конкретному виду спорта (выполнение соревновательных упражнений с отягощениями, выполнение упражнений методами, предъявляющими повышенные требования к функциональным системам организма, и др.).

Общеподготовителъные упражнения. Упражнения всестороннего функционального развития организма. Они могут соответствовать особенностям избранного вида спорта или находиться с ним в определенном противоречии (умеренный бег, передвижения на лыжах, плавание, силовые и гимнастические упражнения и др.). Несмотря на это общеподготовительные упражнения оказывают опосредованное влияние на спортивные результаты, их удельный вес достаточно высок, особенно на ранних этапах спортивной тренировки.

Спортивная тренировка охватывает в той или иной мере все виды деятельности спортсмена и включает в себя следующие стороны подготовки:

1. теоретическую подготовку;

2. общую и специальную физическую подготовку;

3. специальную техническую и тактическую подготовку;

4. моральную, волевую и психологическую подготовку к сорев­нованиям;

5. организационно-методическую и судейскую подготовку.

**3.Сущность спорта: понятие “спорт”; социальные функции спорта; основные направления развития современного спорта.**

Спорт - составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

Специфические функции спорта:

\* 1) соревновательно-эталонная (собственно-соревновательная деятельность) — основа специфики спорта. Рекорды и достижения являются показателем индивидуальных и общечеловеческих возможностей, приобретающих широкое признание. Эта функция в большей степени свойственна спорту больших достижений;

\* 2) эвристически-достиженческая — характеризует спорт как творческую поисковую деятельность, направленную на познание человеческих возможностей и эффективные способы их максимальной реализации и увеличения.

Общие социально-общественные функции спорта:

\* 1) личностно-направленного обучения, воспитания и развития. Спорт является уникальным явлением, предоставляющим большие возможности не только для физического, но и нравственного и других видов воспитания. Поэтому спорт включен в социально-педагогическую систему как важнейшее средство воспитания и подготовки к трудовой и военной прикладной деятельности;

\* 2) оздоровительно-рекреативная. Спорт — незаменимое средство повышения функционального состояния и развития организма человека в любом возрасте, а также активного отдыха населения и организованного досуга;

\* 3) эмоционально-зрелищная. Спорт воздействует на проявление эстетических чувств и положительных эмоций, заставляя зрителей сопереживать наблюдаемому зрелищу;

\* 4) социальной интеграции и социализации личности. Спорт является одним из эффективных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, формирования общественных отношений выходящих за рамки спорта, сближения и объединения людей, оценки спортивных успехов, престижа страны и т.п.;

\* 5) коммуникативная. Спорт служит одним из ведущих средств международного общения, взаимопонимания, культурного сотрудничества;

\* 6) экономическая. Спорт является экономической сферой, в которую вовлечено огромное количество людей и где главная ценность — здоровье людей.

В России современный спорт развивается по следующим основным направлениям: 1) спорт высших достижений, 2) профессиональный спорт, 3) массовый спорт, 4) военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта, 5) национальные виды спорта.

Спорт высших достижений – часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Профессиональный спорт – часть спорта, направленная на организацию и проведение соревнований, за участие в которых и подготовку к которым в качестве основной своей деятельности спортсмены получают вознаграждение от организаторов соревнований и (или) заработную плату.

Массовый спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях.

Военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта – виды спорта, основой которых являются специальные действия (в том числе приёмы), связанные с выполнением военнослужащими и сотрудниками некоторых федеральных органов исполнительной власти своих служебных обязанностей.

Национальные виды спорта – виды спорта, исторически сложившиеся в этнических группах населения, имеющие социально-культурную направленность и развивающиеся в пределах одного субъекта Российской Федерации.

**4**.**Спортивный отбор в подготовке спортсмена: понятие “спортивный отбор”; виды спортивного отбора; критерии и методы, используемые для оценки способностей при отборе; этапы организации и проведения спортивного отбора.**

Спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющий определить высокую степень предрасположенности (одарённость) ребёнка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивный отбор – длинный многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма и состояние здоровья спортсмена.

С помощью психологических методов определяются способности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Социалогические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны. Он входит в систему многолетней подготовки спортсменов на всех ее этапах и состоит из четырех уровней.

Этапы и методы отбора:

Первым этапом отбора (Бриль М. С., 1980) можно назвать организацию групп подготовки к ДЮСШ. В них должны приниматься все желающие, имеющие медицинское освидетельствование и желание. Такие группы при­званы решать две главные задачи: массовое привлечение детей к занятиям спорта и подбор наиболее перспективных для приема в ДЮСШ.

Второй этап отбора – отбор в учебно-тренирозочные группы начальной спортивной подготовки ДЮСШ и СДЮШОР. Начальная спортивная подготовка призвана воспитывать качества и свойства индивида для создания возможно­стей спортивного совершенствования. Поэтому цель отбора для начальной спортивной подготовки – определение пригодности к спортивному совершен­ствованию.

Третий этап отбора – отбор в группы спортивного совершенствования. Задача этого этапа – целенаправленная подготовка смены командам мастеров. Цель отбора на этом этане состоит в оценке перспективности юных спортсменов. Здесь, как и на предыдущем этапе не может быть какой-то кратковременности, тем более однократной диагностики. Необходим комплекс оценок целого ряда характеристик, связанных с успешностью обучения и реализацией способностей в конкретной игровой обстановке различной степени напряженно­сти.

Четвертый этап отбора – комплектование команды мастеров. На этом этапе более жесткое понимание пригодности. Тренер команды мастеров ищет не про­сто сильного игрока, но и подходящего по стилю, нужного амплуа, совместимого с игровым коллективом. Частным случаем комплектования команд мастеров является отбор в сборные команды.

К критериям отбора относят качественно-количественные характеристики спе­циальных способностей.

Среди применяемых методов отбора распространены экспертиза (экспертные оценки), аппаратурный метод и метод тестов.

Под организацией отбора понимается комплекс мероприятий, направленных на наиболее эффективное и рациональное использование методов отбора.

Метод экспертизы обычно применяют для выявления медицинских противопоказаний, оценки перспективности при комплектовании команд или игровых звеньев.

Аппаратурный метод стал широко использоваться сравнительно недавно в связи с необходимостью точного количественного анализа, который другим путем осуществить невозможно. Применение аппаратуры, без сомнения, поднимает систему отбора на более высокую ступень. Однако следует учиты­вать некоторую ограниченность этого метода. С помощью даже совершенной аппаратуры чрезвычайно трудно моделировать специфические условия спортивной деятельности, хотя существуют более или менее удачные попытки.

Тестовый метод, как правило, менее точный. Используемые тесты классифицируются на бланковые, манипуляциоппые, моторные и модельные.

Бланковые тесты обычно связаны с набором заданий, заключающихся в зачеркивании цифр (шкала самооценки Спилберга–Ханина), подсчете ко­лец с разрывом в различных местах (кольца Ландольта) и т. д.

Манипуляционные тесты предусматривают использование несложных приспособлений («тройка» – для исследования оперативного мышления).

Моторные тесты используются с целые измерения двигательных качеств (прыжок вверх по Абалакову) и т. д.

Еще один метод диагностики способностей – анкетирование (опрос). При отборе анкетирование используется в основном для изучения интересов и самооценки.

**5.Техническая подготовка спортсмена: понятия “техническая подготовка” и “техническое мастерство”; критерии технического мастерства; виды технической подготовки; основные методы, используемые в процессе обучения спортивной технике.**

Под спортивной техникой (техникой вида спорта) следует понимать – совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта, вида соревнований.

Техническая подготовка – это степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение наивысших спортивных результатов.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что ин умеет и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называется техническим мастерством.

Под критериями технического мастерства имеются в виду те основные признаки, на основании которых производится оценка того или иного явления или процесса. С этих позиций автор предлагает рассматривать критерии высшего технического мастерства как меру оцен­ки, а не сам предмет, не саму технику, подлежащую этой оценке. Главным критерием технического мастерства мы считаем высокую результативность действий спортсмена и высокую их устойчивость. Основными показателями технического совершенства будут эффективность и экономичность действий. Эффективность действий спортсмена обусловливается совершенством применяемой техники движений. Самый общий критерий эффективности спортивной техники определяется разницей между фактическим спортивным результатом и расчетным, ко­торый спортсмен мог бы показать, если б полностью использовал свои физические возможности.

Различают Общую и Специальную техническую подготовку:

Задачи в процессе общей технической подготовки решаются следующие:

① Увеличить объем (диапазон) ДУиН, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта;

② Овладеть техникой упражнений, применяемых в качестве средств ОФП.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта. Она обеспечивает решение следующих задач:

❶ Сформировать знания о технике спортивных действий;

❷ Достижение высокой стабильности и рациональной вариативность специализированных движений – составляющих основу техники вида спорта;

❸ Разнообразить индивидуальные формы технических действий, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена;

❹ Усовершенствование двигательных действий, для успешного участия в соревнованиях;

❺ Повысить надежность и результативность технических действий спортсмена в экстремальных соревновательных условиях;

❻ Сформировать новые варианты спортивной техники, не применявшиеся ранее. (например, «фосбюри-флоп» в прыжках в высоту, техника толкая ядра по принципу поворота, как в метании диска, «коньковый» ход в лыжах и др.);

❼ Совершенствование технического мастерства спортсменов, исходя из требований спортивной практики и достижений научно-технического прогресса.

Выделяют четыре группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой.

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика и др.). В этих видах спорта техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, например, во время отталкивания в беге или прыжках в длину и высоту, при выполнении финального усилия в метании копья, диска и т.д.

2. Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велоспорт и др.). Здесь техника должна направлена на экономизацию энергетических ресурсов в организме спортсмена.

3. Виды спорта, в которых лежит искусство движений (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.). Техника должна обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений.

4. Спортивные игры и единоборства. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы; 2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К наглядным методам, используемым в спортивной практике, относятся: 1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен; 2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.; 3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.; 4) применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью. Эти устройства позволяют спортсмену получить информацию о темпоритмовых, пространственных и динамических характеристиках движений, а иногда и обеспечить не только информацию о движениях и их результатах, но и принудительную коррекцию двигательного действия.

**6.Физическая подготовка спортсмена: понятие “физическая подготовка”; виды физической подготовки, их содержание; особенности физической подготовки в зависимости от вида спорта.**

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможно- стей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности че- ловека. Понятием «физическая подготовка» пользуются тогда, когда необхо- димо подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой, военной, спортивной и иной деятельностью. Разли- чают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую под- готовку (СФП).

Виды физической подготовки

Различают общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности, при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП - увеличивается.

Специальная физическая подготовка весьма разнообразна по своей направленности, однако, все ее виды можно свести к двум основным группам:

- спортивная подготовка;

- профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Спортивная подготовка (тренировка) - это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения в данном виде спорта и разрабатываемые на их основе специально - подготовительные упражнения.

Профессионально-прикладная физическая подготовка - разновидность СФП, оформившаяся в самостоятельное направление физического воспитания и нацеленная на психофизическую подготовку человека к продуктивной трудовой деятельности. В процессе профессионально-прикладного использования физической подготовки решаются как задачи повышения работоспособности, так и задачи укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний, предупреждения травматизма, улучшения общего и эмоционального состояния человека.

Специалисты спортивной тренировки выделяют следующие методические положения, которые необходимо учитывать при работе над общей физической подготовкой в любом виде спорта (по Н.Г. Озолину):

\* 1. Упражнения чаще всего включаются в основные тренировочные занятия как составная часть, ряд упражнений могут входить в утреннюю гимнастику и дополнительные занятия в свободное время. Применительно к периоду годичного цикла подготовки тренировочные занятия можно целиком посвящать ОФП.

\* 2. ОФП обязательна для всех, но с учетом индивидуальных особенностей занимающегося. В первую очередь, обращается внимание на усиление отстающих функций, на укрепление слабых мест в подготовленности спортсмена.

\* 3. На определение задач ОФП влияют и особенности видов спорта. Например, у стайера и лыжника-гонщика преобладают упражнения, обеспечивающие развитие общей выносливости, а игровикам не менее значимыми будут упражнения для развития координации и скоростно-силовых качеств.

\* 4. Для начинающих спортсменов ОФП направлена на всестороннее физическое развитие, на построение общего фундамента с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.

\* 5. В ОФП в основном используются упражнения, оказывающие общее воздействие. Однако также применяются точно направленные упражнения для увеличения массы отдельных мышечных групп, для улучшения гибкости, для устранения отдельных недостатков в физическом развитии и телосложении.

\* 6. Вместе с ростом спортивного мастерства средства ОФП все больше направляются на поддержание, а в ряде случаев - и на укрепление компонентов общей физической подготовленности. Среди них есть общие для всех компоненты - работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, процессы обмена веществ, которые позволяют увеличить объем специальной тренировки, улучшить восстановительные способности. Для повышения этих возможностей применяется продолжительный бег, кроссы, ходьба на лыжах.

\* 7. Ряд упражнений ОФП и «чужие» виды спорта используются спортсменами также на разгруночном этапе тренировки, когда нужно дать мышцам работу, а нервной системе - отдых, и для активного отдыха.

\* 8. Применяя разнообразные упражнения и виды спорта с целью ОФП, надо точно знать, для решения каких конкретных задач используете эти упражнения. Непродуманный выбор упражнений ОФП может дать отрицательный эффект.

\* 9. В зависимости от направленности упражнений ОФП будет зависеть и число занятий, например, стайеры для воспитания выносливости бегают ежедневно, а баскетболисты два раза в неделю.

\* 10. Уровень нагрузок для спортсменов разных специализаций также должен быть различным. Так, у спортсменов игровых видов спорта скорость кроссов меньше и дистанции короче, чем у бегунов и лыжников-гонщиков.

\* 11. Общее время, отводимое на ОФП, изменяется в связи с видом спорта. Например, у бегунов-стайеров и лыжников-гонщиков на ее долю достается мало времени, так как большую часть общего объема тренировки занимает передвижение по дистанции (до 85 %).

\* 12. В соревновательном периоде спортсменам, прошедшим хорошую школу ОФП, необходимо только поддерживать общую физическую подготовленность на достигнутом уровне, для чего достаточно включать уменьшенное (вдвое - втрое) количество упражнений ОФП в тренировки дважды в неделю.

**7.Тактическая подготовка спортсмена: понятия “спортивная тактика” и “тактическая подготовка”; виды и разновидности спортивной тактики в отдельных видах спорта. Задачи и виды тактической подготовки.**

Спортивная тактика - способы объединения и реализации двигательных действий, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению поставленной цели в конкретном старте, серии стартов, соревновании.

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка сводится к рациональному распределению сил спортсмена в ходе соревнований и целесообразному использованию техники для решения конкретных спортивных задач, к повышению эффективности во взаимодействиях с партнерами по команде или к быстрому переключению с одной системы тактических действий на другую. Тактическая подготовка предусматривает предварительную разработку своих действий и последующую их реализацию в условиях соревнований. Тактическая подготовка формируется исходя из функциональных возможностей спортсмена, технического совершенства, психической готовности, уровня соревнований.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Различные варианты тактики соревновательной деятельности могут решаться при разном составе участников:

- отдельными спортсменами в индивидуальных видах спорта, имеющими свои индивидуальные задачи и не связанными с другими членами команды (единоборства, циклические виды, сложно-координационные и скоростно-силовые дисциплины). Такая тактика относится к индивидуальной;

- группой спортсменов, имеющих общие задачи и выполняющих одинаковые функции и одинаковую работу в ходе соревновательной деятельности (групповые упражнения в художественной гимнастике, синхронном плавании, гребле в экипажах, эстафетном беге, командной гонке в велоспорте) - такая тактика относится к групповой;

- командой спортсменов, имеющих общие задачи, но выполняющих различные функции в соревновательной деятельности (игре) -вратарь, линия защиты, средняя линия и нападение. Такая тактика относится к командной.

В зависимости от специфики вида спорта, квалификации спортсмена, ситуации, возникшей в соревнованиях, можно выделить: алгоритмический, вероятностный и эвристический характер тактики.

РАЗЛИЧАЮТ ДВА ВИДА ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ:

Общая тактическая подготовка направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам, т. е. овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта.

Специальная тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими действиями, их совершенствование, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника. В этом случае следует учитывать все стороны подготовленности спортсмена, его «спортивную форму», что является основой решения поставленной тактической задачи, а именно: использования сложившейся ситуации спортивной борьбы, внешних факторов, активности болельщиков, стрессовых состояний и др.

В процессе тактической подготовки решаются следующие ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

1.  Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике;

2.  Создание целостного представления о соревнованиях (условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этой стране);

3.  Изучение основных соперников, сильных, слабых сторон их подготовки. Сбор информации о соперниках;

4.  Разработка плана выступления спортсмена на соревновании, индивидуальной тактики, исходя из готовности, включая все стороны подготовленности (функциональная, техническая, психическая, физическая);

5.  Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы;

6.  Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей – наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника;

7.  Максимальное использование своих преимуществ и недостатков соперника;

8.  Овладения приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

**8**.**Закономерности развития спортивно формы как основа построения годичных циклов тренировки: понятия “спортивная форма”; критерии оценки состояния спортивной формы; стабильные и лабильные компоненты спортивной формы; фазы(стадии) развития спортивной формы; значение физического развития спортивной формы для периодизации спортивной тренировки в годичных циклах подготовки.**

Понятие спортивной формы.

Спортивной формой называют состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижениям, которое приобретается при определенных условиях в каждом макроцикле тренеровки.

Спортивная форма выражает гармоническое единство всех сторон оптимальной готовности спортсмена к достижению: физической, психической, спортивно-технической и тактической.

О спортивной форме свидетельствует, что процесс ее развития имеет фазовый характер – протекает в порядке последовательнной смены трех фаз: приобретение, сохранение (относительной стабилизации) и временной утраты.

Можно выделить несколько критериев такого рода: 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы; 2) уровень разви­тия спортивной формы; 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы; 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в пре­дыдущем году или результата контрольных соревнований в начале сорев­новательного периода. Второй — позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду. Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного се­зона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5—5% от лучшего. Четвертый — говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спорт­смена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения. У других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки.

Такой подход не противоречит взглядам Л.П. Матвеева, который отмечает, что в структуре спортивной формы следует различать стабильные и лабильные слагаемые. В качестве стабильных выступают базовые слагаемые, которые составля­ют фундамент устойчивости спортивной формы, которая, таким образом, предстает в качестве «долговременно сохраняемого состояния спорт­смена». Лабильными являются те составляющие, которые предопределяют оперативную готовность спортсмена к предельной реализации своих воз­можностей, как быстротечное состояние. Законо­мерные взаимоотношения и взаимодействия ста­бильных и лабильных компонентов и предопреде­ляют динамику спортивных достижений (Матвеев, 2001).

Компоненты спортивной формы имеют различную степень устойчивости. Некоторые из них относительно стабильны, преимущественно вегетативные функции и основные (специфичные для данного вида спорта) двигательные стереотипы, как функция прочных (кумулятивных) эффектов тренировочных воздействий. Другие - сравнительно более мобильные - отражают оперативное и текущее состояния организма - возможности его адаптации к динамическим изменениям внешней среды.

Связи между компонентами спортивной формы мульти-колинеарны, т.е. множественны и сложно (прямо и косвенно) увязаны между собой. Известно, что некоторые из них отличаются своими положительными коррелятивными зависимостями. Между другими, например между аэробными и анаэробными процессами и т.д., существуют конкурентные отношения.

Отношения между компонентами спортивной формы имеют специфический характер в зависимости от особенностей двигательной деятельности. Это определяет особенности факторной структуры спортивной формы для отдельных видов спорта и дисциплин и объективные границы для ее переустройства на различных этапах спортивной подготовки.

О спортивной форме свидетельствует, что процесс ее развития имеет фазовый характер – протекает в порядке последовательнной смены трех фаз: приобретение, сохранение (относительной стабилизации) и временной утраты.

Первая фаза – это формирование или улучшение предпосылок спортивной формы, а так же начальное становление ее как целостной системы компонентов.

Вторая фаза фарактеризуется относительной стабилизацией спортивной формы как целостной системы компонентов, обеспечивающих оптимальную готовность спортсмена к демонстрации достижений в пределах текущего большого цикла тренировки.

Третья фаза отличается тем, что под влиянием регулирования тренировочного процесса спецефическая тренированность временно относительно снижается, происходит некоторое угасание и частичное разрушение функциональных связей, которые стабилизировали ранее приобретенную форму. Однако это не значит, что нарушаются жизненные функции организма. В случае рациональной организации общего режима жизни и режима тренировки временная утрата спортивной формы происходит не в ущерб нормальной жизнедеятельности – в этой фазе развертываются общевосстановительные процессы.

Периоды, этапы и циклы спортивной подготовки – процессы неразделимые. Годичный тренировочный цикл состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. В каждом периоде тренировки решаются определенные педагогические задачи. Периодизация тренировки непосредственно связана с календарем спортивных соревнований, где состояние повышенной подготовленности должно приходиться на соревновательный период, а наивысший ее подъем – спортивная форма – на период проведения ответственных соревнований.

Периодизация спортивной подготовки и цикличность тренировочного процесса

Известно, что человек не может постоянно находиться в состоянии

бодрствования и активной деятельности. В соответствии с суточным солнечным ритмом сообразуются бодрствование и отдых. Но отдых необходим и от многодневной нагрузки, что обеспечивается годичными трудовыми отпусками. Спортивный год состоит из соревнований, распределенных во времени по степени значимости, и естественно, что тренер и спортсмен должны планировать подготовку с учетом постепенного наращивания функциональной «мощности» к моменту основного соревнования. Поэтому распределение нагрузок по деятельностному составу, объему и интенсивности должно соответствовать календарному плану спортивных мероприятий. Иногда календарный план соревнований может содержать в себе два важных соревнования и в таком случае необходимо календарный год делить на два полугодичных цикла. Следует различать такие понятия, как периоды соревновательной подготовки, ее этапы и тренировочные циклы.

Годичный тренировочный цикл состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период (1,5–2 месяца в полугодичном и 3–4 месяца в годичном цикле) включает этапы общей и специальной подготовки. Соревновательный период (3–4 месяца в полугодичном и 7–8 месяцев в годичном цикле) включает этапы предварительной подготовки и непосредственной подготовки к соревнованиям. Переходный период продолжается 1–1,5 месяца. Необходимость периодизации тренировки диктуется закономерностями развития спортивной формы (становление, сохранение и временная утрата). В практике спортивно-тренировочной работы дополнительно пользуются понятиями «наивысшая точка» (или «пик») и спад спортивной формы.

**9.** **Психологическая подготовка спортсмена: понятие “психологическая подготовка”; виды психологической подготовки; психологические состояния спортсмена и их характеристика; содержание психологической готовности спортсмена к соревнованиям.**

Психологическая подготовка - это системо - комплекс мероприятий влияния на психику личности (и ее соответствующую реакцию), направленных на: восприятие внешних условий окружающего среды (как изменяющихся в определенной ситуации, так и не изменяющихся, которые могут существовать в форме стереотипов, убеждений, установок и т.п.); адаптацию как организма, так и психики к изменчивости и быстротечности ситуации; целеустремленность действий в тех, или иных обстоятельствах (эффективность их выполнение); задание (при определенных условиях) неизменной программы действий; развитие индивидуально-психологических качеств личностей, необходимых для решения определенных задач; коррекцию и регуляцию собственного поведения; восстановление психического здоровья (нервно-психической устойчивости, уравновешенности, рассудительности и т.п.).

Виды психологической подготовки спортсменов и команд

В планировании подготовки, в оценке готовности спортсменов и команд, в определении специфики нагрузок тренеры и спортсмены постоянно встречаются с необходимостью определения структуры, то есть знания видов подготовки и взаимосвязей этих видов.

Психологическая подготовка

Общая Специальная

Общая психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие универсальных (всеобъемлющих, разносторонних, пригодных для многих целей) свойств личности и психических качеств, которые, являясь ключевыми в спорте, ценятся и во многих других видах деятельности человека.

Специальная психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие психических качеств и свойств личности спортсменов, способствующих успеху в особых, конкретных условиях спортивной деятельности.

Каждый из перечисленных видов общей и специальной психологической подготовки (см. табл.1) в практике работы тренеров и спортсменов постепенно наполняется совершенно конкретным содержанием, средствами и приемами. Выделение видов общей и специальной психологической подготовки целесообразно только с условием их взаимного обогащения и дополнения, взаимной коррекции.

ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

1. ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Этот вид подготовки ориентирован на общую подготовку психики личности к действиям в сложных ситуациях. Ее составными элементами выступают:

а) интеллектуально-аналитический (анализ единиц информации, сравнение, сопоставление, поиск взаимосвязи структурных элементов, принятие решений, умозаключения и др.);

б) развитие психических процессов (мышление, восприятие, воле, эмоций, воображения, представление, моделирование предвиденного поведения и деятельности), усовершенствование познавательных (когнитивных), сенсомоторних, эмоционально-волевых процессов;

в) формирование и развитие регуляторных способностей, главным образом навыков и умений волевой саморегуляции, развития образного воображения, навыков и умений самовнушения, самоприказов, концентрации и переключение внимания;

г) реализация эмоционально-волевой составляющей через сдерживание эмоций, нервов, использование скрытых резервов психики, которая выступает главным компонентом реализации решений;

д) стрессоустойчивость личности (шумоустойчивость, уравновешенность и др.);

є) направленность личности, формирование определенных морально-волевых качеств, необходимых для реализации индивидуального потенциала (физического, эмоционального, умственного);

е) мотивационная составляющая (формирование мотива действия, мотивации, мотивационного обоснования необходимых действий);

ж) физическая составляющая (привлечение и развитие физических возможностей организма, которые способствуют эффективному преодолению препятствий без особых затрат).

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ (ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ) ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Она направлена на психологическую подготовку по роду (специальности) деятельности личности, основой которой является функциональная психологическая подготовка. Этот вид подготовки включает в себя такие составные элементы:

а) функциональная подготовка, содержание которой заключается в том, чтобы подготовить личность к психологическому восприятию и осознанию необходимости выполнения своих функциональных обязанностей и действий;

б) нормативный элемент, то есть восприятие норм поведения, соответствие поступков, соблюдение их в таком состоянии психики, который не вызывает определенного дискомфорта (определенного психического несогласования, несоответствия, диссонанса);

в) ценностно - ориентационный элемент, должен формировать и осознавать сознанием ценностные ориентации, которые декларируются сообществом как свои собственные (или обязанности для выполнения), присущие той среде, в котором находится индивид;

г) формирование специализированного восприятия, навыков и умений тактического (позиционного) мышления, надежности, мобилизированности психики и организма (их потенциальных резервов), эмоционально-волевой устойчивости;

д) усовершенствование приемов самонастроя, умений формирования положительных эмоциональных состояний;

є) формирование и развитие возможностей общения (как вербального так и невербального) личности на уровнях: коммуникативном (передача информации, ее средства ит.п.); перцептивном, как восприятие партнеров по общению; интерактивном, как процесса взаимодействия индивидов во время общения.

3. ЦЕЛЕВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Эта подготовка направлена на психологическую подготовку человека к выполнению определенной задачи, преимущественно одноактной (одномоментной). Она включает такие составные элементы:

а) мотивацию, которая определяет, формирует и закрепляет определенную мотивационную направленность на эффективность достижения поставленной цели;

б) задание определенной установки, которая содействует верным действиям и способностям человека к самосовершенствованию при реализации поставленной цели;

в) анализ событий, направленный на развитие и усовершенствование умственных способностей и возможностей человека;

г) психологическую коррекцию, направленную на коррекцию действий личности согласно динамичным условиям ситуации и ее неожиданностей, при неизменности поставленных задач.

4. ПРОГРАММИРУЮЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Эта психологическая подготовка направлена на внушение или задание неизменной программы действий (или последовательности, алгоритма этих действий), которая не зависит от динамичных условий ситуации, способных вносить определенные коррективы в действия человека (менять их полностью или частично), что может существенно препятствовать выполнению поставленной задачи. Она включает: а) мотивационно- установочную направленность к заданным действиям личности; б) программу (или функции) действий (поведения); в) эмоционально-волевую подготовку.

5. ЛИЧНОСТНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Подготовка направлена на:

а) стимулирование развития тех индивидуально-психологических качеств личности, которые содействуют эффективному выполнению поставленных задач, снижению общего фона негативных качеств (или нежелательных), присущих этому человеку, которые становятся помехой достижения поставленных целей;

б) преодоление фобий (страхов) детского возраста, которые имеют место (проявляются) и сейчас, и отрицательно влияют на оптимизацию функциональной деятельности человека;

в) преодоление застрявания личности на бывших неудачах, которые возникают каждый раз в подобных ситуациях (случаях), актуализируя в сознании негативный потенциал, который препятствует достижению поставленной цели. Рассматривая сущность и содержание подготовки, следует обратить внимание на саму личность, а вернее на то, что она собой представляет.

6. ПРИРОДНАЯ (ИНСТИНКТИВНАЯ) ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Она направлена на создание условий, которые содействуют развитию тех или других инстинктов человека, которые заложенны естественной (биологической) сущностью и предоставляют возможность эффективнее решать поставленные задачи.

7. КОРРЕКЦИОННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Может выступать как составная часть разных видов психологической подготовки, или как самостоятельный вид, направленный на психокоррекцию, то есть восстановление, и усовершенствование приобретенных человеком необходимых качеств, существенно улучшающих эффективность выполнения поставленной цели. Ее составными элементами выступают: а) мотивационно - установочный компонент как определенная база развития; б) эмоционально - волевая составляющая, которая выступает основой развития коррекционных (внешних) и само коррекционных процессов личности; в) интеллектуально - аналитическая составляющая; г) регуляторная составляющая, которая выступает содержательной системой регуляции действий и поведения личности.

8. РЕКРЕАЦИОННАЯ (ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ) ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Направлена на восстановление функционирования организма (психических процессов) в условиях, не связанных с пребыванием личности в сложных ситуациях, и включает: а) постстресовую психологическую подготовку; б) постдепресивную психологическую подготовку; в) посттравматическую психологическую подготовку.

9. АДАПТАЦИОННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Может выступать составной частью общей психологической подготовки, а как самостоятельный вид подготовки выступает способом сокращения адаптационного периода приспособления психики (и значительным его улучшением) личности к окружающим (существующим) условиям, и для приспособления условий внешнего среды к психическому состоянию человека.

10. РЕГУЛЯЦИОННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Она направлена на оптимизацию развития функционирования регулятивных способностей и собственной способности их эффективного применения с учетом возможностей психики человека для создания потенциальных резервов организма.

11. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Направлена на развитие и оптимизацию интеллектуальных способностей и возможностей личности, которые создают необходимые условия, которые способствуют существенному решению поставленных задач. Ее составными элементами есть процессы анализа, синтеза, сравнения определенной информации и наработка (или создание) оптимального образа решения задач.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется (по А.Ц. Пуни) уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, опти­мальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью ус­тойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внут­ренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Компонентами психологической подготовки являются: психические ка­чества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свой­ства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психичес­кие состояния, проявляемые в этих условиях.

**Дополнительно:**

Таким образом**,** состояние психологической готовности спортсмена к состязаниям характеризуется наличием у спортсмена в предсоревновательный момент следующих качеств:

1. уверенность в себе;

2. эмоциональная устойчивость;

3. адекватная самооценка;

4. способность осуществлять саморегуляцию собственных психических состояний в условиях кризисной ситуации;

5. способность мобилизовать силы и реализовать резервные возможности своего организма с целью достижения наибольшего результата;

6. концентрация внимания;

7. волевые качества личности.

Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям должна отвечать потребностям этого спортсмена в развитии необходимых ему качеств, а также должна учитывать особенности, присущие возрастному периоду развития человека и соответственно корректироваться в зависимости от происходящих изменений.

Учитывая особенности подросткового возраста можно выделить следующие задачи психологической подготовки спортсмена-подростка к соревнованиям:

1. создание уверенности в своих силах и повышение самооценки;

2. овладение умением управлять своими эмоциями;

3. овладение умением регулировать психическое состояние во время соревнований;

4. совершенствование свойств внимания;

5. формирование морально-волевых качеств;

6. овладение умением мобилизовывать силы для решения задач во время кризисных ситуаций;

8. снятие избыточного психического напряжения перед соревнованием и во время выступления;

9. психогигиена усталости.

Большую роль, в спортивной деятельности, для достижения поставленной цели и задач, играет психологическая готовность спортсменов на предстоящие соревнования, и тем более к тем, которые будут проходить на выезде. На достижения результатов влияют как внешние (погодные условия, соперник, спортивная арена гостей и так далее), так и внутренние факторы (волнение, неуверенность, боязнь соперника и так далее).

У спортсменов можно различать четыре состояния соревновательной готовности. К ним относятся недостаточное возбуждение, оптимальное возбуждение, перевозбуждение и торможение вследствие перевозбуждения. Состояние недостаточного возбуждения, по внешним признакам, проявляется вялостью, плохой сосредоточенностью, недостаточной концентрации внимания у спортсмена на предстоящем соревновании. В состоянии оптимального возбуждения спортсмен ощущает готовность и желание участвовать в соревновательной борьбе, идет объективное оценивание свои действий, партнеров по команде и противника. В данном случае спортсмен получает удовлетворение от своих движений и действий во время соревнования. А в состоянии перевозбуждения спортсмен излишне возбужден, сильно активен, легко раздражителен, часто теряет самообладание, очень вспыльчив, нетерпим к людям, которые его окружают. У спортсмена в состоянии торможения вследствие перевозбуждения формируется недостаточное возбуждение центральной нервной системы. По внешним признакам проявляется пассивностью, нежелания соревноваться. Многочисленные наблюдения за выступлениями спортсменов, на определенных соревнованиях, показывают, что чрезмерное эмоциональное возбуждение сопровождается определенной неуверенностью в действиях, лишней тревожностью, ненужными мыслями о последствиях неудачного выступления. Следовательно, данные аспекты обрекают спортсмена на плохое выступление, боязнь не выполненной поставленной цели, еще до выхода на старт