**Физическая подготовка спортсмена.**

Она направлена на развитие физических качеств и является базой для совершенствования техники, подразделяется на общую и специальную.

ОФП - создает основу для овладения упражнениями, способствует развитию двигательных способностей, повышению общей работоспособности. Для представителей многих видов спорта она одинакова и содействует развитию качеств, необходимых спортсмену для успешного выступления на соревнованиях и хорошей физической подготовленности.

СФП - основа поддержания спортивной формы, быстрого овладения техникой упражнений вида спорта, достижения высокого уровня функциональных возможностей спортсмена и способности переносить большие тренировочные, а также соревновательные нагрузки. Средствами специальной физической подготовки являются упражнения «своего» вида спорта, сходные по структуре с соревновательными действиями.

Современную физическую подготовку следует рассматривать как многоуровневую систему. Каждый уровень, которой имеет свою структуру и свои специфические особенности.

Самый низкий уровень характеризуется оздоровительной направленностью и строится на основе общей (кондиционной) физической подготовки. По мере повышения уровня физической подготовки увеличивается ее сложность и спортивная направленность, а самый высокий уровень строиться уже на основе принципов спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма, необходимых для профессиональной деятельности. Одним из важнейших условий осуществления физической подготовки является ее рациональное построение на достаточно длительных отрезках времени. Потому что ни за день, ни за неделю, месяц, а иногда и год невозможно подготовиться к трудовой деятельности. Это длительный процесс формирования двигательных умений и навыков, систематического совершенствования физических (двигательных) качеств, психической подготовки, поддержания уровня работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Построение занятий по физической подготовке основывается на закономерностях физического воспитания и спортивной тренировки.

**Структура физической подготовки.**

Один из ведущих специалистов в теории спортивной подготовки В.Н. Платонов (1986) отмечает, что современная система подготовки спортсмена является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.п., обеспечивающие достижение спортсменом наивысших спортивных показателей, а также организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям.

В системе подготовки спортсмена выделяют: спортивную тренировку, соревнования, вне тренировочные и вне соревновательные факторы, повышающие результативность тренировки и соревнований.

Основными сторонами подготовки спортсмена являются физическая, техническая , тактическая, психическая и интегративная подготовки.

Физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, достижения высокого уровня физического развития, воспитанию необходимых спортсмену физических качеств. Ее принято подразделять на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Цель ОФП - достижение высокой работоспособности. Ее средствами являются разнообразные физические упражнения ( ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание, гребля, подвижные и спортивные игры, гимнастика, упражнения с отягощениями и др.).

СФП направлена на воспитание отдельных физических качеств, навыков и умений, необходимых в избранном виде спорта. Она проводится систематически и помогает спортсмену подготовиться к соревнованиям.

Средствами ее являются специальные упражнения и элементы избранного вида спорта. Соотношение ОФП и СФП в процессе спортивной тренировки меняется по мере роста спортивного мастерства постепенно возрастает удельный вес СФП. В зависимости от квалификации спортсменов на ОФП отводится от 70% (в начальный период подготовки) до 30%( для спортсменов высших разрядов) тренировочного времени.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена системе движений соответствующей особенностям данного вида спорта.

Техническая подготовленность ( или другими словами техническое мастерство) спортсменов характеризуется тем, что умеет делать спортсмен и как умеет он владеет освоенными действиями. В первую группу показателей входят: объем, разносторонность, рациональность технических действий, которые умеет выполнять спортсмен. Во вторую- эффективность, освоенность выполнения (Д.Д. Донской, В.М. Зациорский 1979г.).

В структуре технической подготовленности спортсмена очень важно выделять базовые и дополнительные движения. К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности данного вида спорта, без которых невозможно эффективное ведение соревновательной борьбы с соблюдением существующих правил. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена. Дополнительные движения и действия- это второстепенные движения и действия, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями. (Платонов В.Н.,1986).

Тактическая подготовка. Тактическая подготовленность в теории и практике спортивной тренировки, -пишет Платонов В.Н., - понимается как умение спортсмена грамотно построить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Уровень тактической подготовленности спортсмена зависит от овладения им средствами, формами и видами тактики данного вида спорта. Средствами спортивной тактики являются все технические приемы и способы их выполнения, формами - индивидуальные, групповые и командные действия, видами - наступательная, оборонительная и контрактующая тактика.

Тактика опирается на стратегию, так А.Я. Гомельский в книге «Библия баскетбола» пишет, что стратегия - основная теоретическая направленность всей работы команды, определяющая средства и методы подготовки к главным соревнованиям. Четырехлетний план подготовки сборной СССР к Олимпиаде в Сеуле - стратегия команды в 1985-1988 годах. Стратегия предусматривает управление командой в соревнованиях.

Тактика - это часть стратегии, которая решает главные задачи подготовки с учетом конкретных возможностей - ресурсов команды, особенностей соперников, условий соревнований. Все это определяет тактический и комбинационный багаж команды.

Психическая подготовка - связана с воспитанием у спортсменов в процессе занятий моральных, волевых и специальных психических качеств.

Занятия различными видами спорта способствуют формированию специфической структуры психических качеств, так А.Ц. Пуни (1984) установил, что у представителей каждого вида спорта имеются свои ведущие волевые качества.