

О.В. ЛАРИНА

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

САРАТОВ 2019

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

(СГУ)

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

О.В. ЛАРИНА

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

Теоретико-методические основы спортивной деятельности.

Автор: Ларина О. В.: Методическое пособие - Саратов:

Издательство саратовский университет, 2019, стр. 52

Данное методическое пособие освещает вопросы, касающиеся подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки, раскрывается сущность спортивной тренировки, ее цель, задачи, средства, методы и содержание. Освещаются основы построения спортивной тренировки и ее специфические принципы.

Составитель настоящего пособия ставит своей целью оказать методическую помощь студентам факультетов физической культуры.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Организационная структура многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов в РФ.

1.1 Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Этапы спортивной подготовки. Факторы, определяющие продолжительность и структуру многолетней спортивной подготовки. Задачи и методы отбора на этапах спортивной подготовки.

1.2 Спортивный отбор и спортивная ориентация в избранном виде спорта: критерии, учет генетических факторов при проведении спортивного отбора. Виды спортивного отбора. Методы спортивного отбора.

2. Подготовка спортсмена в процессе тренировки.

2.1 Основы построения спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки.

2.2 Спортивная тренировка. Цель, задачи, средства и методы спортивной тренировки.

2.3 Подготовка спортсмена в процессе спортивной тренировки. Виды подготовки.

3. Основы построения тренировочного процесса. Характеристика малых, средних и больших тренировочных циклов.

3.1 Характеристика и типы тренировочных микроциклов и мезоциклов.

3.2 Структура построения годичного макроцикла. Факторы, определяющие продолжительность и структуру круглогодичной спортивной тренировки. Задачи, средства и динамика нагрузок.

1. Организационная структура многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов в РФ.

1.1 Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Этапы спортивной подготовки. Факторы, определяющие продолжительность и структуру многолетней спортивной подготовки. Задачи и методы отбора на этапах спортивной подготовки.

Спортивная подготовка как многолетний процесс.

Многолетний процесс подготовки спортсмена от новичка до высот мастерства представляет собой отдельные этапы спортивной подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсмена. В отдельных видах спорта нет четких границ между этапами многолетнего процесса. Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта. Как правило способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений через 7-9 лет специализированной подготовки.

Процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на следующие этапы:

- 1) Начальной или предварительной подготовки, продолжительность примерно от 1 до 3 лет
- 2) Этап начальной спортивной специализации – 2-3 года
- 3) Этап углубленной спортивной специализации – 2 года
- 4) Этап спортивного совершенствования 3 года
- 5) Этап высших достижений от 4 до 12 лет
- 6) Этап сохранения достижений
- 7) Поддержание тренированности

Первые два этапа относятся к базовой подготовке, последующие три этапа являются этапами максимальной реализации спортсменом своих

индивидуальных возможностей и последние два этапа относятся к спортивному долголетию.

Продолжительность этапов многолетней спортивной подготовки зависит от:

- 1) Особенности вида спорта
- 2) Уровня спортивной подготовленности спортсмена
- 3) Способности выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки.

Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст. На этом этапе решаются следующие задачи:

- 1) Освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта.
- 2) Формирование основных двигательных умений и навыков из других видов спорта, закрепление и совершенствование их.
- 3) Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию растущего организма, всестороннее воспитание физических качеств.

На этом этапе широко используются спортивные элементы из разных видов спорта. Игровой метод помогает выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при многократном повторении тренировочных заданий. В этом возрасте нельзя проводить занятия с большими физическими и психологическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

Этап начальной спортивной специализации.

Основные задачи:

- 1) Обеспечение всесторонней физической подготовленности.
- 2) Овладение спортивной техникой.
- 3) Создание условий (предпосылок) для достижения наивысших спортивных результатов в возрасте, оптимальном для данного вида спорта.

Динамика тренировочных нагрузок: увеличение объема при незначительном приросте интенсивности. Хотя интенсивность упражнений тоже возрастает, но в более узких пределах, чем прирост общего объема. Большие циклы

тренировочного процесса характеризуются расширенным подготовительным периодом.

Этап углубленной спортивной специализации. Этот этап приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На этом этапе удельный вес специальной подготовки возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно возрастает количество соревнований. Тренировочный процесс все более индивидуализируется. На этом этапе необходимо развить такие физические и волевые качества, которые способствуют совершенствованию технико-тактического мастерства спортсмена.

Этап спортивного совершенствования. Этот этап совпадает с возрастом благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. Главной задачей является подготовка к соревнованиям и успешное выступление на них. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов, организационных форм тренировки, чтобы достичь наивысших спортивных результатов. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10-15 и более. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности.

Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации можно условно разделить на три взаимосвязанные составляющие: построение тренировочного процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки. В процессе построения спортивной подготовки целостность тренировочного процесса

обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев) их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Структура тренировки характеризуется в частности:

- 1) Порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки др.)
- 2) Необходимым соотношением тренировочной нагрузки
- 3) Определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, циклов, периодов).

Современная система подготовки высококвалифицированного спортсмена -это сложный и многофакторный процесс, включающий цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.д.,

Спортивная подготовка – это комплекс различных мероприятий, направленных на подготовку спортсменов высокого класса. Система подготовки включает в себя:

- 1) Спортивная тренировка
- 2) Соревнования
- 3) Вне тренировочные и вне соревновательные факторы, повышающие результативность спортсмена.
- 4) Прогнозирование спортивного результата, который ориентирует и спортсмена, и тренера на тот результат к которому они стремятся. Учитывается динамика результата спортсмена за последние 1-2 года. Осуществляется перспективное планирование на 4 года.
- 5) Модельная характеристика спортсмена – строится модель спортсмена готового показать наивысший результат.
- 6) Система восстановления работоспособности организма спортсмена. Включает педагогические, психологические, медико-биологические методы восстановления (физические и фармакологические).

- 7) Повышение квалификации тренера.
- 8) Техническая оснащенность тренировочного и соревновательного процесса.
На современном этапе в спорте высших достижений инвентарь, оборудование, места занятий имеют очень важное значение.
- 9) Спортивный отбор. Отбор из детских групп и комплектование сборных команд.

1.2 Спортивный отбор и спортивная ориентация в избранном виде спорта: критерии, учет генетических факторов при проведении спортивного отбора. Виды спортивного отбора. Методы спортивного отбора.

Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса - это сложный процесс качество которого определяется целым рядом факторов, одним из которых является спортивный отбор одаренных (способных) детей и подростков.

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, направленных и позволяющих определить высокую степень предрасположенности человека для занятий определенным видом спорта. Главной задачей спортивного отбора является отобрать выбрать наиболее способных (пригодных) детей подростков, исходя из требований вида спорта. Каждый вид спорта предъявляет специфические требования к физическому развитию и способностям спортсмена. Например,

баскетбол и волейбол – основные необходимые: высокий рост, ловкость

дополнительные – выносливость, прыгучесть

второстепенные – гибкость, сила рук

гребля – необходимые – высокий рост, длинные конечности, выносливость, ловкость

дополнительные – сила рук, ног

второстепенные – быстрота, гибкость

плавание – выносливость, гибкость (плечевой сустав и голеностопный), чувство воды, координация движений (ловкость)

дополнительные – высокий рост, сила

второстепенные – быстрота.

Все эти показатели являются наиболее значимыми для спортивного отбора.

Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека на основе которых происходит выбор вида спорта. Большое разнообразие видов спорта расширяет возможности ребенка достичь спортивного мастерства в одном из них, потому что мало предпочтительные признаки способностей в одном виде спорта могут оказаться благоприятными в другом виде. Критериями спортивной ориентации могут являться рекомендации учителя ф.к., данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с целью перспективы. Тренерский опыт показывает, что на первых этапах подготовки не всегда можно выявить идеальный тип детей для дальнейшей специализации в определенном виде спорта.

На начальном этапе способности это прежде всего возможности. В спорте большое значение имеют способности, необходимые для достижения высоких спортивных результатов. Спортивные способности во многом зависят от наследственности отличающиеся стабильностью (антропометрические данные вес, рост и т.д.). вместе с этим необходимо прогнозировать спортивные способности, для этого необходимо выявить те показатели, которые могут изменяться под влиянием тренировок. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание как темпы роста показателей, так и исходный их уровень.

Эффективность спортивного отбора зависит от использования педагогических, психологических, медико-биологических, социологических и других методов исследования на всех этапах многолетней подготовки.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностей необходимых для успешной спортивной специализации.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться для того чтобы определить не столько то, что уже умеет делать юный спортсмен, а то что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач. Потому что потенциальный спортивный результат зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста физических качеств свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде спорта.

Психологические методы спортивного отбора. С их помощью определяются особенности психики спортсмена прямо влияющих на его личный и командный результат. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований. Роль психологических обследований за спортсменом возрастает на каждом этапе спортивного отбора. С целью выявления волевых качеств спортсмена целесообразно давать контрольные задания в соревновательной форме. Показателем проявления волевых усилий служит выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателями настойчивости являются выполнение относительно сложных координационных упражнений.

Медико-биологические исследования дают оценку состояния здоровья, физического развития. на основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности организма. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на

продолжительность и качество восстановительных процессов в организме спортсменов после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Проводятся регулярные врачебно-медицинские обследования.

Социологические методы позволяют получить данные о причинах формирования мотивации к занятиям спортом, интересы спортсменов и их стремление к высоким спортивным достижениям.

При этом:

Необходимо всестороннее изучение личности спортсмена, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировок, соревнований и в повседневной жизни, т.е. комплексно. Особая важность комплексного подхода на первых этапах отбора обусловлена тем, что спортивный результат не является показателем перспективности спортсмена. Имеет значение темпы прироста показателей физической подготовленности, способностей переносить тренировочные нагрузки, психологической устойчивости в процессе соревновательной деятельности и умение мобилизоваться на соревнованиях.

Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий спортом, возраст углубленной специализации, классификационные нормативы и т.д.).

На первом этапе отбора проводится массовый просмотр детей от 5 до 10 лет (в зависимости от вида спорта) с целью ориентации их для занятий тем или иным видом спорта. В группы начальной подготовки ДЮСШ принимаются дети в соответствии с возрастом, определенным для данного вида спорта.

Критериями спортивной ориентации могут являться рекомендации учителя ф.к., данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с целью перспективы. Тренерский опыт показывает, что на первых этапах подготовки не всегда можно выявить идеальный тип детей для дальнейшей специализации в определенном виде

спорта. Так как играют роль существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих заниматься детей. Поэтому данные полученные на этом этапе отбора являются ориентировочными.

На 3 и 4 этапах спортивной подготовки комплектуются учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР. Отбор проводится на основе выполнения контрольно-переводных нормативов, выявления темпов прироста физических качеств и спортивных результатов. В это время проводятся педагогическое наблюдение, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности спортсменов.

Отбор кандидатов в сборные команды осуществляется на основе учета следующих компонентов: уровень специальной физической подготовленности, уровень спортивно-технической и тактической подготовленности, уровень психологической готовности и состояние здоровья.

Основной формой отбора кандидатов в сборные команды страны служат соревнования. Учитывается динамика спортивных результатов за последние 2-3 года и в течении текущего года.

2. Подготовка спортсмена в процессе тренировки.

2.1 Основы построения спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки.

Принципы спортивной тренировки представляют собой наиболее важные педагогические закономерности построения тренировочного процесса, основанные на научных данных и передовом практическом опыте тренерской работы.

1) Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.

Закономерностью этого принципа является стремление каждого спортсмена возможно дольше пройти по пути спортивного совершенствования. Спортивные достижения важны прежде всего, как конкретные показатели

развития способностей и мастерства. Поэтому установка на высшие спортивные достижения имеют существенное значение и стимулируются (поощряются) на всем протяжении занятиями спортом (от присвоения начального спортивного разряда до золотой медали чемпиона). На первых этапах спортивной подготовки установка на высшие достижения носит характер дальней перспективы. По мере повышения уровня тренированности возникает необходимость углубленной специализации. **Спортивная специализация** является обязательным условием для совершенствования в избранном виде спорта. В связи с этим при построении спортивной тренировки важно учитывать индивидуальные особенности спортсмена. Узкая специализация, проводимая в соответствии с индивидуальными способностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить одаренность в области спорта и удовлетворить спортивные интересы. **Принцип индивидуализации** требует построения и проведения тренировки спортсмена с учетом их возрастных особенностей, индивидуальных способностей, уровня подготовленности.

Каждый тренер должен грамотно и объективно оценивать возможности своих воспитанников и в соответствии с ними ставить цели и задачи для достижения наивысших показателей. Чем выше класс спортсмена, тем путь к нему длиннее. **Долголетие в спорте** основано на систематических тренировках, грамотном использовании возможностей организма, поддержание двигательного режима, исключения вредных привычек.

2) **Принцип связи общей и специальной физической подготовки.**

Единство общей и специальной подготовки.

Требования:

1. Отвечает принципу физического воспитания о всестороннем развитии личности. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен только на основе разностороннего

развития физических и духовных способностей. Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития, в том числе и интеллектуального объясняется двумя основными причинами: во-первых – единством организма органической взаимосвязи его органов, систем и функций в процессе развития человека и его деятельности; во-вторых, взаимодействием различных двигательных умений и навыков. Чем шире круг двигательных навыков, освоенных спортсменом ранее, тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности.

2. В то же время невозможность достичь высокого спортивного результата в двух или более видах спорта. Достичь результата высочайшего класса можно только в узконаправленной спортивной деятельности. Соотношение ОФП и СФП будет зависеть от мастерства спортсмена, вида спорта, задач тренировки, функциональных возможностей организма, состояния здоровья.
3. Всесторонняя физическая подготовка должна быть глубоко специализирована, чем выше класс спортсмена, тем выше подготовка.

Объективные закономерности спортивного совершенствования требуют, чтобы спортивная тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы к всестороннему развитию. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно связаны и сочетаются общая и специальная физическая подготовка. Единство общей и специальной подготовки заключается во взаимной зависимости их содержания: содержание СФП определяется с учетом особенностей вида спорта, а содержание ОФП зависит от тех предпосылок, которые создаются СФП.

Для различных периодов многолетней и круглогодичной тренировки характерно неодинаковое соотношение ОФП и СФП.

Подготовительный период – соотношение ОФП : СФП 3:1; 5:2 ; 7:3

Основной период –

Переходный период –

Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных стадиях спортивного совершенствования и зависит от:

- вида спорта
- задач тренировки
- мастерства спортсмена
- функциональных возможностей организма
- состояния здоровья.

3) Принцип непрерывности тренировочного процесса.

Требования:

1. Спортивная тренировка (строится) рассматривается как многолетний круглогодичный процесс с целью достижения результатов высочайшего уровня.
2. Проводить тренировочные занятия надо в таком количестве, чтобы следы от предыдущего занятия наслаивались на следующие, закрепляя и углубляя их (увеличивать количество занятий и напряженность тренировки).
3. Интервал отдыха между тренировками должен гарантировать восстановление организма и повышение уровня работоспособности. Причем при определенных условиях допускается проведение занятий на фоне частичного не довосстановления организма, для этого создается уплотненный режим нагрузок и отдыха. Необходимо так строить тренировочный процесс, чтобы не было длительных интервалов между занятиями, чтобы обеспечивать преемственность между ними и таким образом создавать условия для повышения результативности достижений. **Непрерывность тренировочного процесса** оказывает

большое влияние на состояние работоспособности спортсмена. Это прежде всего связано со степенью и продолжительностью воздействия на организм отдельных упражнений, отдельных тренировочных занятий или соревнований, а также отдельных циклов подготовки. Эффект этих воздействий зависит от величины нагрузки, ее продолжительности и направленности.

4. Тренировочный процесс на не довосстановленном организме допускается только в тренировке высококлассных спортсменов, когда обеспечиваются условия для восстановления постоянный врачебный контроль и педагогический за состоянием здоровья (организма) спортсмена – ударные дозы допустимы.

Неодновременность восстановления различных функциональных возможностей организма после тренировочных нагрузок и неодновременность адаптационных процессов позволяют тренироваться ежедневно и не один раз в день без каких-либо проявлений переутомления и перетренированности. Однако положительные изменения в состоянии подготовленности спортсмена возможны при правильном построении спортивной тренировки.

3) Принцип цикличности тренировочного процесса.

В форме циклов строится весь тренировочный процесс. Каждый очередной цикл отличается от предыдущего обновленным содержанием, частичным изменением состава средств и методов, возрастанием тренировочных нагрузок и т.д. от всего этого зависит эффективность тренировочного процесса. В форме циклов строится весь тренировочный процесс начиная с его малых элементарных звеньев до этапов многолетней тренировки. В зависимости от масштабов времени в пределах которых строится тренировочный процесс различают микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Все они составляют определенную систему рационального построения тренировочного процесса. Цикличность построения тренировочного процесса зависит от:

- 1) Естественной смены повышения работоспособности и утомления.
- 2) Учебной и трудовой деятельности занимающихся, **задач тренировки**, уровня спортивных достижений.
- 3) Взаимодействия педагогических задач. Цикл определяется количеством дней по решению определенных задач. Каждый последующий цикл отличается от предыдущего.

5) Принцип постепенного увеличения тренировочных нагрузок до максимальных величин.

Требования:

- 1) Тренировочная нагрузка на всех этапах спортивной подготовки должна быть доступной и оптимальной, если нагрузка превышает возможности организма, она является запредельной и это может привести к переутомлению или перетренировке. Одним из способов определения оптимальной нагрузки – является падение гемоглобина в крови от нормы, если падение 10% и более нагрузка является запредельной. Объективные и субъективные методики.
- 2) Тренировочная нагрузка - Количественные и качественные показатели выполняемой тренировочной работы. Объем и интенсивность нагрузки.

Увеличение функциональных возможностей организма зависит от выполнения тренировочных нагрузок. Каждый этап в подготовке спортсмена на пути к спортивным достижениям означает и новый уровень тренировочных нагрузок. С постепенным ростом физических нагрузок возрастают и требования ко всем видам подготовки спортсмена (технической, тактической, психологической), это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые мобилизуют его на освоение более сложных спортивных навыков и на проявление все более высоких физических и психических сил.

Для динамики нагрузок в процессе тренировки характерно то что физические нагрузки возрастают постепенно и в то же время с тенденцией к предельно возможным (только тогда они имеют развивающий и тренирующий эффект). Понятие максимальная нагрузка не означает нагрузка до отказа, до полного утомления. Это нагрузка, которая находится на границе имеющихся функциональных возможностей (способностей) организма, но не выходящих за пределы адаптационных возможностей. В динамике тренировочных нагрузок сочетаются постепенность и скачки нагрузки – когда она периодически возрастает до максимальных величин.

Постепенность и скачкообразность взаимообусловлены в процессе тренировки. Максимум нагрузки всегда устанавливается в соответствии с возможностями организма на данном этапе его развития. По мере роста (расширения) функциональных и приспособительных возможностей организма спортсмена в результате тренировки максимум нагрузки постепенно будет возрастать. Прогресс достижений в спорте обусловлен прежде всего постепенным и максимальным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Это обеспечивается повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена.

Постепенность в тренировке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности спортсмена, особенно юного, обеспечивая неуклонный, поступательный рост его спортивного мастерства и спортивных достижений.

6) Принцип волнообразности тренировочной нагрузки. Волнообразность динамики нагрузки.

Принцип обеспечивается волнообразным характером смены утомления и работоспособности организма.

Различают:

а) большие волны (полгода в круглогодичной тренировке, 1-2 года в многолетней)

б) средние волны (4-6 недель)

в) малые волны (7-10 дней)

В волне выделяют следующие фазы увеличение – стабилизацию – снижение тренировочной нагрузки.

Рост спортивных результатов зависит не только от величины и длительности выполняемой нагрузки, но и от ее вариативности и изменчивости. Известно, что монотонная однотипная нагрузка даже сравнительно невысокого уровня утомляет спортсмена значительно быстрее. Поэтому в процессе тренировки следует изменять динамику тренировочных нагрузок, параметры ее объема и интенсивности, чтобы обеспечить постоянный рост тренированности спортсмена.

Волнообразная динамика нагрузок характеризуется постепенным повышением нагрузок с крутым нарастанием и последующим снижением их; затем эта волна повторяется вновь уже на более высоком уровне. Волнообразные колебания свойственны как динамике объема, так и динамике интенсивности нагрузки.

Вначале происходит увеличение объема нагрузки – интенсивность в это время растет незначительными темпами, затем после некоторой стабилизации, объем начинает уменьшаться, а интенсивность возрастает.

Такая тенденция нагрузок встречается в различных периодах и этапах тренировочного процесса.

Выделяют волны:

- малые, характеризующие динамику нагрузок в микроциклах, которые охватывают несколько дней;
- средние, выражающие тенденцию динамики нагрузок в мезоциклах. Они составляют несколько малых волн;

- большие волны, характеризующие общую тенденцию динамики нагрузок средних волн в период больших циклов тренировочного процесса (полугодичных, годовых, многолетних).

Искусство строить тренировочный процесс состоит в том, чтобы правильно соразмерять все эти волны друг с другом, т.е. обеспечить необходимое соответствие между динамикой нагрузки в микроциклах и более общими тенденциями тренировочного процесса, характерными для тех или иных его этапов и периодов.

Неизбежность волнообразности тренировочных нагрузок объясняется следующими причинами:

- 1) неодновременность и фазовость процессов восстановления и адаптации организма к нагрузкам в ходе тренировки;
- 2) смены утомления и работоспособности организма;
- 3) взаимодействие объема и интенсивности нагрузок.

Продолжительность и степень изменения отдельных параметров нагрузки в различных фазах ее волнообразных колебаний зависят от:

- 1) Абсолютной величины нагрузок;
- 2) Уровня и темпов развития тренированности спортсмена;
- 3) Особенности вида спорта;
- 4) Этапов и периода тренировки.

2.2 Спортивная тренировка. Цель, задачи, средства и методы спортивной тренировки.

Спортивная тренировка – это составляющая часть спортивной подготовки спортсмена. Это специально организованный, педагогический процесс, направленный на высокие спортивные достижения и спортивное совершенствование. Спортивное совершенствование в процессе тренировки предусматривает использование совокупности тренировочных и вне тренировочных факторов, позволяющих направленно воздействовать на

развитие спортсмена, на повышение уровня его работоспособности (тренированности), т.е. приспособленности его организма к конкретной работе.

Целью спортивной тренировки является достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности для достижения запланированных спортивных результатов в ответственных соревнованиях.

Для достижения этой цели в процессе тренировки, решаются следующие задачи:

- 1) Развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей организма спортсмена, обеспечивающих успешное выполнение соревновательных упражнений и достижение планируемых результатов.
- 2) Освоение техники и тактики в избранной спортивной специализации.
- 3) Совершенствование морально-волевых, эмоционально-волевых, этических, интеллектуальных и других психологических качеств, и свойств личности спортсмена. Все эти качества обеспечивают максимальную концентрацию и мобилизацию усилий спортсмена во время тренировок и выступлений на соревнованиях.
- 4) Обеспечить тесное сотрудничество спортсмена и тренера.

Совокупность перечисленных задач определяет содержание спортивной тренировки: физическая, техническая, тактическая, морально-волевая, психологическая, интегральная, интеллектуальная. В результате решения этих задач обеспечивается уровень всех видов подготовки, которые характеризуют готовность спортсмена к спортивным достижениям.

Состояние наивысшей готовности спортсмена на определенном этапе спортивного совершенствования (годового или многолетнего цикла) характеризует его спортивную форму. В состоянии пика спортивной формы спортсмен демонстрирует максимальный для себя результат.

Задачи, решаемые на тренировке, зависят от: специфики вида спорта, индивидуальных особенностей спортсмена (пол, возраст, состояния здоровья, квалификация и др.), периода, этапа тренировки и других факторов.

Средства спортивной тренировки отвечают на вопрос с помощью чего можно повысить уровень всех видов подготовленности и обеспечить готовность к высоким спортивным достижениям.

К средствам спортивной тренировки относятся собственно-тренировочные упражнения, которые подразделяются на соревновательные упражнения и подготовительные.

Соревновательные упражнения обусловлены программой и правилами соревнований. **Например,**

Подготовительные упражнения подразделяются на обще-подготовительные и специально-подготовительные.

Специально-подготовительные упражнения – это подбор таких упражнений осуществляется с расчетом, чтобы обеспечить направленное воздействие и развитие специальных физических способностей и техники движений, необходимых спортсмену. В зависимости от назначения они подразделяются на:

- 1) Подводящие направлены в основном на освоение техники движений.
- 2) Развивающие направлены в основном на воспитание физических и психологических способностей.
- 3) Комбинированные направлены одновременно на развитие физических качеств и технику движений.

Такое подразделение конечно же условно, потому что форма и содержание физического упражнения едины, но подводящие упражнения ближе по форме к технике избранного вида спорта, а развивающие – сопряжены с тренировочными нагрузками.

Соревновательные и специально-подготовительные упражнения являются средствами специальной физической подготовки.

Обще-подготовительные упражнения – это такие действия, которые оказывают разнонаправленные воздействия на спортсменов, способствуют развитию комплекса физических качеств, а также формированию разнообразных умений и навыков. К их числу относятся:

- 1) Упражнения из своего вида спорта. Например, у пловца – плавание не соревновательным способом.
- 2) Упражнения из других видов спорта.

С помощью обще-подготовительных упражнений необходимо создать своеобразный фундамент, основу для последующего совершенствования в избранном виде.

Они применяются для:

- 1) Формирования, закрепления или восстановления двигательных навыков и умений, играющих вспомогательную роль в спортивном совершенствовании спортсмена.
- 2) Для повышения общего уровня работоспособности спортсмена или его поддержания.
- 3) Для создания функционального фундамента для специализированного развития физических качеств.
- 4) Для активного отдыха, ускорения восстановительных процессов организма после физических нагрузок, устранения монотонности тренировки.

Обще-подготовительные упражнения являются средством общей физической подготовки.

Методы, направленные на приобретения знаний.

Рассказ, беседа, описание, объяснение, характеристика.

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

метод расчлененного упражнения и метод целостного упражнения.

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей.

Нагрузка – это определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся, а также степень преодоления объективных и субъективных трудностей, при этом величина нагрузки зависит от объема и интенсивности.

Типы интервалов отдыха:

- субкомпенсационные (неполные)
- компенсационные (полные)
- суперкомпенсационные (экстремальные)
- постсуперкомпенсационные (длинные).

Методы регулирования нагрузки и отдыха:

- равномерный – выполнение упражнений непрерывно с относительно постоянной интенсивностью. Сохранить скорость, темп, амплитуду. Используется в основном в циклических упражнениях (бег, плавание и т.д.).
- переменный – характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнений, путем направленного изменения скорости, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники и т. д.
- повторный – характеризуется многократным выполнением упражнений через интервалы отдыха, в течении которых происходит восстановление.
- интервальный – внешне походит на повторный, оба они характеризуются многократным повторением упражнения через определенные промежутки отдыха.

Но, если при повторном методе характер воздействия нагрузки на организм определяется исключительно самим упражнением (длительностью и интенсивностью), то при интервальном методе большим тренировочным воздействием обладают также интервалы отдыха. Сущность этого метода заключается в том, что во время многократного выполнения интенсивность однократной нагрузки должна быть такой, чтобы ЧСС к концу работы была 160-180

уд./мин. Так как длительность нагрузки обычно невелика, потребление кислорода во время выполнения упражнения не достигает своих максимальных величин. В паузе же отдыха, несмотря на снижение ЧСС, потребление кислорода в течении первых 30 секунд увеличивается и достигает своего максимума. Одновременно с этим создаются наиболее благоприятные условия для повышения ударного объема сердца. Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не сколько в момент выполнения упражнения, сколько в период отдыха. Отсюда такое название. Паузы отдыха устанавливаются с таким расчетом, чтобы перед началом очередного повторения упражнения пульс был в пределах 120-140 уд./мин., т.е. каждая новая нагрузка дается в стадии неполного восстановления. Отдых может быть активным либо пассивным, упражнения повторяются сериями. Серия прекращается, если в конце стандартных пауз отдыха частота пульса не будет снижаться ниже 120 уд. Общее число повторений упражнений при этом может быть от 10-20 до 20-30. Интервальный метод имеет ряд вариантов, в основе которых лежат различные сочетания составных компонентов нагрузки (длительность, интенсивность, количество упражнений и др.). Такое многообразие связано с решением конкретных задач, уровнем физической подготовленности, состояния здоровья занимающихся, вида и характера физических упражнений. Но сущность физиологического воздействия во всех этих вариантах интервального метода остается примерно одинаковой.

По интенсивности нагрузки выделяют два варианта интервального метода:

1. Метод экстенсивного (неинтенсивного) интервального упражнения.
2. Метод интенсивного интервального упражнения.

Для **экстенсивного интервального упражнения** характерны следующие параметры нагрузки:

- 1)- интенсивность работы 50-60% от максимальной мощности в ациклических упражнениях и 60-80% в циклических. ЧСС во время работы находится на уровне 160-180 уд/мин.
- 2)- продолжительность однократной работы 45-90 сек. Однако это не исключает применения продолжительных нагрузок (2-3 мин и более). В

настоящее время наблюдается тенденция использования подобных нагрузок в беге на средние и длинные дистанции, гребле, лыжных гонках. Установлено, что они оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и весьма эффективны для развития специальной выносливости.

3)- интервалы отдыха могут быть от 45-90 сек. И до 1-3 мин. Сигналом для окончания отдыха может служить уменьшение ЧСС до 120-130 уд/мин.

4)- характер отдыха: активный – легкий бег трусцой, ходьба, свободное плавание и др.

5)- число повторений упражнений подбирается с таким расчетом, чтобы вся серия проходила при сравнительно устойчивом пульсовом режиме. В одной серии может быть 3-4 повторения упражнения, а всего выполняется от 2 до 6 серий.

Экстенсивный вариант интервального метода направлен на развитие аэробных возможностей организма занимающихся. Применительно к видам спорта, характеризующимся преимущественно аэробным энергообеспечением, его можно рассматривать в качестве одного из методов развития специальной выносливости.

Интенсивный – интервальный метод характеризуется следующими параметрами нагрузки:

1. Интенсивность работы – 80-90% от максимальной мощности в циклических упражнениях и около 75% - в ациклических. ЧСС в конце упражнения не должна превышать 180 уд/мин.
2. Продолжительность однократной работы – от 30 сек. до 2 мин. (чему соответствует, например, 200-600м в беге, 50-200м. в плавании).
3. Интервал отдыха контролируется по восстановлению ЧСС до уровня 120-130 уд/мин и составляет в среднем 2-3 мин. С повышением тренированности они сокращаются до 1-1,5 мин. Между сериями отдых более продолжительный – до 15-20 мин.
4. Количество повторений упражнений в одной серии 3-4. Серии повторяются на протяжении отдельного тренировочного занятия от 2 до 6 раз. Этот вариант

интервального метода применяется для развития анаэробно – гликолитических возможностей организма занимающихся.

Разновидностью интенсивного интервального метода является **интервальный спринт**. Главным образом он используется для повышения анаэробно – алактатных возможностей организма в легкоатлетическом беге, плавании, в беге на коньках, в лыжных гонках, гребле, спортивных играх и др. в данном случае параметры нагрузки могут быть следующими:

- интенсивность работы близка к предельной – 95-100% от максимальной.
- длительность работы -8-15 сек.
- число повторений упражнений в одной серии – 10-20.
- интервал отдыха в каждой серии заполняется малоинтенсивными движениями, сходными по форме с движениями во время работы.
- количество всех серий в одном занятии 2-3 , по мере развития тренированности может быть 6-8 и более. Интервал отдыха между сериями -7-10 мин. Форма отдыха ходьба, бег трусцой и др.

Например, спринтерская интервальная тренировка в беге на коньках с использованием неспецифических средств подготовки может строиться по следующей формуле: 15 сек. Быстрого бега + 15 сек. Бега трусцой+ 15 сек быстрого бега + 15 сек трусцой и т.д.

Упражнения повторяются непрерывно в течении 10-15 мин после первой серии бега – отдых 5 мин и еще одно повторение бега в течении 10-15 мин. В зависимости от характера применяемых физических упражнений спринтерская интервальная тренировка может быть направлена на развитие силовых и скоростных способностей.

По изменению длительности нагрузки при очередном повторении упражнения можно выделить следующие варианты интервального метода:

1. С постепенным увеличением длительности работы;
2. С постепенным уменьшением длительности выполнения упражнения;

3. С чередованием длительности работы в каждой серии – к примеру, вначале работа начинается с коротких отрезков, затем увеличивается их длина, а к концу серии уменьшается (200+400+600+800+600+400+200м)

По характеру изменения продолжительности интервалов отдыха между очередным выполнением упражнения можно выделить:

1. Жесткий интервальный метод, когда используются очень короткие или сокращающиеся интервалы отдыха при сохранении высокой интенсивности работы. Такая форма построения тренировочной работы осуществляется на фоне прогрессивно увеличивающегося утомления, и, естественно, что она предъявляет очень высокие требования ко многим органам и функциям организма человека. Поэтому этот вариант интервального метода применяется в основном при подготовке высококвалифицированных спортсменов.
2. Облегченный (щадящий) интервальный метод, когда применяются постепенно увеличивающиеся интервалы отдыха, сохраняющие повышенную деятельность органов, повышенную деятельность систем в субкомпенсационной фазе восстановления работоспособности.

Преимущество этого метода заключается в том, что он позволяет достаточно точно дозировать величину нагрузки. Его применение экономит время при проведении занятий, т.к. обеспечивает высокую плотность нагрузки и позволяет без опасности перетренироваться, быстрее, чем посредством какого-либо другого метода, повысить уровень выносливости.

Недостатком метода является сравнительно монотонное чередование нагрузки и отдыха, что отрицательно сказывается на психическом состоянии занимающихся.

Ввиду быстрого роста выносливости за короткий срок наступает адаптация к этому методу. Снижается его эффективность.

Круговой метод тренировки – это организационно- методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и в особенности их комплексных форм – силовой выносливости, скоростной выносливости и

скоростной силы. Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Выделяют несколько вариантов круговой тренировки:

1. По методу длительного непрерывного упражнения. Занятия проводятся без перерывов и складываются из одного, двух или трех проходов круга. Применяются в основном для развития общей и силовой выносливости.
2. По методу экстенсивного интервального упражнения. Применяется для совершенствования общей, скоростной, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т.д.
3. По методу интенсивного интервального упражнения. Он рассчитан на совершенствование скоростной силы, максимальной силы, скоростной и силовой выносливости.
4. По методу повторного упражнения. Его предлагается использовать для развития максимальной силы и скоростной выносливости.

Для проведения круговой тренировки заранее:

1. Составляется комплекс упражнений,
2. Определяют места, на которых будут выполняться упражнения (станции),
3. На первом занятии проводят испытания на максимальный тест по каждому упражнению при условии их правильного выполнения,
4. Устанавливают систему повышения нагрузки от занятия к занятию,
5. На последнем занятии рекомендуется проверить максимальный тест по каждому упражнению и сравнить полученные результаты с исходными.

Средства для круговой тренировки могут быть самые разнообразные: общеразвивающие, специальные, обычно технически несложные. Они могут быть циклические и ациклические. Упражнения подбираются в зависимости от задачи занятия, двигательных возможностей индивида и с учетом переноса физических способностей и двигательных навыков. В комплексе, направленном на всестороннее физическое развитие, обычно имеются не более 10-12 упражнений, в комплексе со специальной направленностью – не более 6-8. Упражнения могут

выполняться на спортивных снарядах или с использованием спортивного инвентаря и приспособлений. Под максимальным тестом подразумевают максимальные двигательные возможности занимающихся в каком-либо упражнении (задании). Его показатели (максимальное количество повторений упражнения, максимальный вес отягощения, минимальное или максимальное время выполнения упражнения) служат исходными данными, для выбора индивидуальной нагрузки в одной или системе занятий. Индивидуальная дозировка нагрузки определяется в зависимости от метода упражнения, применяемого в круговой тренировке. Например, занятие проводится по методу экстенсивного интервального упражнения: в данном случае индивидуальная дозировка нагрузки в пределах стандартного времени может задаваться по следующей формуле (МТ разделить на 2 и умножить на количество раз).

Строгая индивидуальная дозировка нагрузки – ценная черта круговой тренировки. В результате и у физически слабых и сильных занимающихся поддерживается интерес к занятиям. Систематическая оценка достижений по максимальному тесту и учет прироста нагрузки дают наглядное представление о развитии работоспособности по ее внешним количественным показателям (общему количеству повторений упражнения, времени прохождения каждого круга и т.д.). Сравнение реакции пульса на очередную нагрузку в кругах позволяет судить о том насколько успешно идет адаптация организма к нагрузке.

Соревновательный метод – это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо упражнении при соблюдении правил соревнований. Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико – тактических умений и навыков, а также способностей рационально использовать их в усложненных действиях.

Игровой метод. Основу этого метода составляет определенным образом упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом (замыслом, планом игры), в котором предусматривается

достижение определенной цели многими дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации. Этот метод является методом комплексного совершенствования физических и психических способностей человека. С его помощью решаются самые различные задачи: развитие координационных способностей, быстроты, силы, выносливости, воспитание смелости, решительности, находчивости, инициативности, самостоятельности, тактического мышления, закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков.

2.3 Подготовка спортсмена в процессе спортивной тренировки. Виды подготовки.

Физическая подготовка.

Физическая подготовка спортсмена направлена на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических способностей, повышение общей работоспособности. Физическая подготовка необходима спортсмену любого возраста, квалификации в любом виде спорта. Однако каждый вид спорта предъявляет свои специфические требования к физической подготовленности спортсмена, к уровню развития отдельных качеств, функциональным возможностям, к телосложению. Поэтому существуют определенные различия в содержании и методике физической подготовки в том или ином виде спорта, у спортсменов разного возраста и квалификации. Современный спорт предъявляет высокие требования к физической подготовленности спортсмена. Это объясняется следующими факторами:

- рост спортивных достижений всегда требует нового уровня развития физических способностей. Например, чтобы толкнуть ядро необходима не только совершенная техника, но и высокий уровень развития силы и быстроты.
- высокий уровень физической подготовленности – одно из важных условий для повышения тренировочных нагрузок. За последние 30-35 лет показатели

нагрузок в годичном цикле у сильнейших спортсменов мира увеличились в 3-4 раза.

Различают Общую Физическую Подготовку (ОФП) и Специальную Физическую Подготовку(СФП).

ОФП направлена на развитие основных физических качеств спортсмена, повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма. Оставаясь общей с ростом спортивного мастерства, она становится более узконаправленной. ОФП является фундаментом для дальнейшего спортивного мастерства и имеет большое значение на всех этапах тренировки. ОФП должна занимать 40-60% общего тренировочного времени.

ОФП занимает огромное место на первых этапах подготовки, и в подготовительном и переходном периодах годового цикла.

Средства: большое число разнообразных упражнений из разных видов спорта. Чем выше класс спортсмена, тем уже круг этого разнообразия.

Методы: круговой, повторный, равномерный, игровой.

СФП – направлена на развитие тех физических качеств и функциональных возможностей организма, которые прямо влияют на достижение высокого спортивного результата. СФП ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП:

- 1) Развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта;
- 2) Повышение функциональных возможностей организма спортсмена, определяющих достижение высоких спортивных показателей в избранном виде спорта;
- 3) Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в соревновательной деятельности.

Средства: соревновательные (специальные) и специально-подготовительные упражнения и близкие к ним средства ОФП.

Соотношение средств ОФП и СФП в тренировке спортсмена зависят от: решаемых задач, возраста, квалификации, индивидуальных особенностей спортсмена, вида спорта, этапов и периодов тренировочного процесса.

Методы: повторный, равномерный, интервальный, интервально-интенсивный, равномерный с высокой интенсивностью.

Техническая подготовка.

Процесс направленный на овладение техникой упражнений. Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая связана с овладением техникой выполнения упражнений из разных видов спорта, ОПП помогает быть пластичным, развивая двигательную культуру, координационные способности, координацию движений. СПП связана с овладением техникой соревновательных упражнений. Специальная техническая подготовка развивается на всем протяжении занятиями спортом.

Техническая подготовка – это степень овладения спортсменом системы движений, которые соответствуют особенностям данной спортивной дисциплины (вида спорта, деятельности) и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основной задачей технической подготовки является обучение основам техники соревновательных упражнений и их совершенствование. Средствами технической подготовки являются специально-подготовительные, подводящие, развивающие, комбинированные, имитационные. Одним из важнейших методических условий совершенствования технического мастерства является взаимосвязь и взаимозависимость структуры движений и уровня развития физических качеств. Соответствие уровня физической подготовленности спортсмена уровню владения его спортивной техникой – является важнейшим условием методики технической подготовки в спорте. На эффективность ТП

влияют индивидуальные особенности спортсмена, особенности вида спорта и другие факторы. ТП нельзя рассматривать изолированно, она тесно связана с физическими, тактическими и психологическими возможностями спортсмена. От развития физических качеств зависит двигательная структура и наоборот.

Высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством. Критериями технического мастерства являются: объем техники, разносторонность техники, эффективность техники, освоенность техникой движений. Техническая подготовка направлена на обучение технике движений и доведения их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в разных видах спорта неодинаковы. Выделяют 4 группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой.

- 1) Скоростно-силовые виды спорта (бег, метания, прыжки и т.д.). В этих видах спорта техника направлена на то чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательных упражнений. Например, вовремя отталкивания в беге или прыжках, финального усилия в метении копья, диска.
- 2) Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (лыжные гонки, бег на длинные дистанции и т.д.). Здесь техника направлена на экономизацию расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена.
- 3) Спортивные игры и единоборства. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.
- 4) Виды спорта в основе, которых лежит искусство движений. Техника должна обеспечить спортсмену точность движений, выразительность, красоту.

Средства и методы в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений, в этом случае применяют:

- 1) Обще-подготовительные упражнения – позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющихся фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта.
- 2) Специально-подготовительные и соревновательные упражнения – направлены на овладение техникой своего вида спорта.
- 3) Методы целостного и расчлененного упражнения. Направлены на овладение, закрепление, исправление, совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельного элемента.

Тактическая подготовка.

Это процесс формирования системы способов ведения спортивной борьбы. Тактика – искусство ведения спортивной борьбы. Тактическая подготовка включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов, умение строить свою тактику в предстоящих соревнованиях. Тактика имеет предварительное значение. В тактической борьбе главным является личность спортсмена, его тактическое мышление. Тактические варианты должны строиться на своих возможностях, на своей функциональной подготовке. Тактическая подготовка направлена на формирование индивидуального стиля ведения спортивной (соревновательной) борьбы, решительное и своевременное принятие решений с учетом: особенностей соперника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др. Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне физической, технической и психологической сторон подготовленности.

Морально-волевая подготовка.

Направлена на то, чтобы создать условия для преодоления тяжелых тренировочных и соревновательных нагрузок, при однообразных условиях

выполнения упражнений. Морально-волевая подготовка связана с воспитанием волевых качеств спортсмена. Характер спортсмена имеет огромное значение. Надо воспитывать так, чтобы спортсмен в любой ситуации не терял расположение духа, не делал трагедии из поражения, а умел делать правильные выводы. Личность тренера при этом играет большую роль. С ростом спортивного мастерства морально-волевая подготовка играет все большее значение.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсмена личностных качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях. Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует наибольшему использованию физической и технической подготовленности спортсмена и умению противостоять таким факторам как неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д. Целью психологической подготовки является воспитание эмоционально-волевых качеств, развитие интеллекта, достижение психологической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Состояние эмоционально-волевой готовности характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением активно, с полной отдачей сил бороться до конца за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения; высокой степенью помехоустойчивости по отношению к различным и прежде всего особо значимым для спортсмена неблагоприятно действующим внешним и внутренним влияниям; способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами в быстро меняющихся условиях спортивной деятельности и в напряженной атмосфере спортивных соревнований.

Выбор конкретных средств и методов зависит от вида спорта, индивидуальных особенностей спортсмена и уровня спортивного мастерства. Убеждения, самовнушение, саморегуляция, самоубеждение.

Психорегулирующая тренировка (вариант мобилизации), релаксирующие средства успокоения. Успокаивающий массаж или возбуждающий.

Психологическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки.

Как проявляет себя спортсмен на тренировках и на соревнованиях. Психологическая подготовка спортсмена должна строиться с учетом психологической характеристики спортсмена:

- проявление свойств нервной системы и свойств темперамента
- мотивационной сферы – мотив спортивных достижений, успеха, избегания неудач, поражений
- морально-волевая сфера – психологическая устойчивость
- эмоциональная сфера – виды предстартовых состояний (предстартового возбуждения), эмоциональные реакции на успех и неудачу
- социально-психологические особенности – стремление к лидерству лидерские качества, конфликтность и агрессивность, отношения с товарищами в команде.

Интегральная подготовка.

Направлена на объединение и реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена (физической, технической и др.) в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Этот вид подготовки обеспечивает комплексность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Это воспитание способности у спортсмена показать свой лучший наивысший спортивный результат, на самых крупных соревнованиях, в острой конкурентной спортивной борьбе. В любом виде спорта интегральная подготовка является

одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства.

Для повышения эффективности интегральной подготовки применяются разнообразные методические приемы к ним относятся: облегчение, затруднения и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений.

Интеллектуальная подготовка.

Направлена на осмысление сути спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов, и на развитие интеллектуальных способностей, без которых немислимо достижение высоких спортивных результатов. Интеллектуальные способности – это готовность спортсмена к усвоению и использованию знаний, опыта и организации поведения в спортивной деятельности, а также мыслить самостоятельно, творчески и продуктивно.

Интеллектуальная подготовка имеет самое прямое отношение к формированию мотивации спортсмена, его волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, и развитию физических способностей.

В структуре индивидуальных способностей спортсмена ведущими компонентами являются:

- способность концентрировать внимание на познании закономерностей спортивной подготовки и эффективности решения задач в процессе тренировки и соревнований.
- способность к быстрому усвоению специальных знаний и оперирование ими в ходе спортивной деятельности
- способность к оперативной переработке информации, полученной в результате наблюдений, восприятий и реализация ее в соответствующих действиях

- способность к запоминанию, сохранению и воспроизведению информации
- способность мышления, обеспечивающая продуктивность умственной деятельности спортсмена, особенно в сложных ситуациях (скорость и гибкость протекания мыслительных процессов, самостоятельность мышления, последовательность мысли, широта и глубина ума и т.д.)
- способность действовать и принимать решения в отношении ожидаемых событий.

3. Основы построения тренировочного процесса. Характеристика малых, средних и больших тренировочных циклов.

3.1 Характеристика и типы тренировочных микроциклов и мезоциклов.

Основы построения спортивной тренировки.

Характеристика малых тренировочных циклов – микроциклов.

Тренировочный процесс состоит из относительно законченных структурных единиц, в рамках которых и происходит построение спортивной тренировки, в любом виде спорта. В зависимости от времени в течении которого осуществляется тренировочный процесс различают три уровня структуры тренировки: микро – мезо и макроструктура.

Макроструктура – это структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов – микроциклов, состоящих из нескольких занятий 7-10 дней.

Мезоцикл – это относительно законченный ряд микроциклов, составляющих 4-6 недель, средние циклы.

Макроциклы – это большие тренировочные циклы типа полугодового, годового и многолетних.

Естественную основу структуры тренировок в целом составляют объективные закономерности развития тренированности спортсмена – не соблюдение их может отрицательно сказаться на состоянии здоровья и росте спортивных результатов.

Поэтому необходимо знать структуру одного тренировочного занятия, закономерности и **факторы его обуславливающие**.

Построение тренировки на основе различных циклов позволяет систематизировать задачи, средства, методы тренировки; величину физических нагрузок и отдыха, чтобы обеспечить рост спортивной работоспособности спортсмена.

В динамике развития работоспособности условно можно выделить несколько зон (1 – занятие):

1. Предрабочее состояние (предстартовое состояние);
2. Зона вработываемости организма;
3. Зона относительно устойчивого состояния работоспособности;
4. Зона снижения работоспособности.

Каждая из них характеризуется достаточно сложными перестройками в организме спортсмена, которые обеспечивают оптимальные условия использования энергии в процессе работы.

Функциональные изменения в организме, происходящие в каждой из этих зон, имеют силу биологических закономерностей, проявляющихся так или иначе, в любом виде занятий – и в гимнастике, и в лыжном спорте, и в легкой атлетике и т. д. таким образом спортивная тренировка состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной части. Деление тренировочного занятия на части имеет важное педагогическое значение. Начинать тренировку с разминки, вработывания организма в тренировочный процесс (значит подготовить организм к предстоящей, конкретной работе, избежать травмы и т.д.). В основной части тренировки кривая нагрузки может быть различной в зависимости от возраста, квалификации, подготовленности, вида упражнений и т. д., но всегда высокой. Заключительная часть характеризуется снижением нагрузки.

Знание правил построения и организации занятий в каждой части позволяет управлять работоспособностью организма спортсмена и возможно дольше поддерживать ее на оптимальном уровне.

В практике спорта в настоящее время применяются двух и трех - разовые тренировки в день в условиях тренировочных сборов.

Структура тренировочного дня более сложная, чем одного занятия. Она во многом зависит от количества занятий, чередования их направленности, величины нагрузок, суточного ритма работоспособности спортсмена (например, от выработанной привычки тренироваться в определенное время суток, суточного режима программы соревнований, разницы в пояском времени, географического места проведения предстоящих соревнований и других причин).

Структура и типы микроциклов.

Совокупность отдельных занятий, проводимых в течении нескольких дней, составляют микроцикл тренировки. В большинстве случаев микроцикл в среднем длится неделю. Однако его продолжительность может быть и иной: минимум – 2 дня, максимум - 14 дней. Во многом это зависит от решаемых задач, уровня мастерства, тренированности спортсмена и т.д.

Следует также отметить, что в принципе нет и не может быть, одной структуры микроциклов пригодной для всех случаев спортивной практики.

В спортивной тренировке выделяют различные **виды микроциклов.**

Собственно-тренировочные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительные.

1. Собственно-тренировочные микроциклы подразделяются по содержанию тренировки на обще-подготовительные и специально-подготовительные.
2. По направленности подготовки – физической, технической, тактической, психологической, волевой, интегральной.

3. По степени разнообразных (решаемых) задач – избирательной или комплексной подготовки.
4. По величине нагрузок – объемные, интенсивные. По динамике нагрузок – с постепенным возрастанием или убыванием нагрузки, или с 1,2,3 – пиковым распределением нагрузки.
5. По эффекту воздействий – развивающие (формирующие) или поддерживающие (стабилизирующие).

Предсоревновательные микроциклы.

1. По степени моделирования соревновательной деятельности, режима и условий соревнований.
2. Модельно-соревновательные с целостным или частичным моделированием программы соревнований, режима и условий соревнований.
3. По способу подведения спортсмена к соревнованию.

Соревновательные микроциклы.

1. По степени значимости и направленности соревнований.
2. Собственно-соревновательные и подготовительно-соревновательные.
3. С короткими, средними и длинными интервалами между (промежутками) соревнованиями.

Восстановительные микроциклы.

1. По уровню и специализированности тренировочных нагрузок:
 - восстановительно-разгрузочные
 - восстановительно-рекреационные
2. По уровню восстановления работоспособности:
 - восстановительно-поддерживающие
 - восстановительно-развивающие

3. Для поддержания и устранения переутомления, перетренированности, перенапряжения спортсмена:

- восстановительно-профилактические
- восстановительно-лечебные.

Установлено, что каждый тип микроцикла по-разному влияет на работоспособность спортсмена. Микроциклы с одной малой волной динамики нагрузок целесообразно использовать в подготовительном периоде (в микроциклах базового типа). Это позволит вызвать в организме спортсмена значительные функциональные изменения, которые в конечном счете определяют общую тенденцию роста спортивных достижений.

Микроциклы, характеризующиеся значительным объемом нагрузки, но не предельной интенсивностью, обычно называют **объемными (втягивающими)**. Они составляют основное содержание тренировок в подготовительном периоде.

Для **интенсивных (ударных) микроциклов** характерна прежде всего высокая интенсивность работы, при достаточно возрастающем объеме нагрузок. Применяются они в конце подготовительного и в соревновательном периодах.

Построение режима нагрузки и отдыха в микроцикле, при котором происходит повышение функциональных возможностей, повышение техники движений, развитие физических качеств (способностей) характерно для **развивающих микроциклов**. В них чаще всего возможны два варианта чередования нагрузки и отдыха:

1. Когда очередное занятие в микроцикле приходится на фазу суперкомпенсации, т.е. проходит на фоне повышенной работоспособности, как отставного эффекта предыдущего занятия.
2. Когда занятие проводится на фоне значительного не довосстановления работоспособности после предыдущего занятия.

Характер распределения нагрузки в микроциклах по дням недели позволяет отдельно говорить о микроциклах с последовательным возрастанием или убыванием нагрузки. А также о микроциклах с 1,2,3-пиковой динамикой нагрузки.

Если необходимо проводить работу в плане стабилизации уровня функциональных изменений, которые обнаруживаются в организме после значительных тренировочных воздействий, рациональным вариантом построения спортивной тренировки будет введение микроцикла с 3-пиковым распределением нагрузки в течении недели. Микроциклы с последовательным возрастанием нагрузки имеет смысл планировать для достижения значительной мобилизации функциональных возможностей организма перед напряженной тренировочной работой. Чтобы постепенно подвести спортсмена к ударным нагрузкам.

Предсоревновательные подводящие микроциклы.

Моделируют режим, программу и условия предстоящих соревнований (распределение нагрузки и отдыха в соответствии с порядком и чередованием дней выступлений и интервалов между ними и т.д.).

Структура и содержание этих микроциклов зависит от: системы подведения спортсмена к соревнованиям, продолжительности подготовки на заключительном этапе к ответственному соревнованию, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Соревновательные микроциклы.

Строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяется спецификой соревнований в разных видах спорта, общим количеством стартов и интервалами между ними. Носят характер восстановительных и специальных тренировочных занятий. Содержание и построение этих микроциклов направлены на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной

деятельности и достижение запланированного спортивного результата. Перегружать нельзя, важны положительные эмоции. Тренировки – восстанавливающие, поддерживающие, развивающие, предигровые. В построении учитывать взаимодействие отдельных заданий, усиливающих эффективность тренировки.

Восстановительные микроциклы.

Направлены на оптимизацию восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Широко используются различные восстановительные средства – педагогические, психологические, медико-биологические.

Типы восстановительных микроциклов: восстановительно-разгрузочные, восстановительно-компенсирующие, восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные, восстановительно-профилактические, восстановительно-лечебные. Последний тип направлен на восстановление органов и систем организма в случае перенапряжения, заболевания, травм.

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4 до 9 различных микроциклов. Тренировочные микроциклы: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, подводящие, соревновательные, восстановительные.

- 1) Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма к напряженной тренировочной работе. Применяются в 1 мезоцикле подготовительного периода или после болезни.
- 2) Базовые (общеподготовительные) характеризуются большим суммарным объемом нагрузки. Решаются главные задачи физической, технической, тактической, психологической, волевой, интегральной, интеллектуальной подготовки. Базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.

- 3) Контрольно-подготовительные делятся на специально-подготовительные и модельные. Специально-подготовительные характеризуются средним объемом тренировочных нагрузок и высокой соревновательной и около соревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях. А также направлены на совершенствование технико-тактической подготовки и других видов подготовки (психологической). Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательной деятельности в процессе тренировки и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повышения способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена. Общий уровень нагрузки может быть более высоким, чем на предстоящих соревнованиях. Эти два микроцикла используются на заключительном этапе подготовительного периода и в соревновательном периоде.
- 4) Подводящие микроциклы. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок. Содержание может быть разнообразным, оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей его подготовленности к главному старту на заключительном этапе.
- 5) Соревновательные микроциклы направлены на основного режима, соответствующий программе соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и интервалами между ними.
- 6) Восстановительные микроциклы – обычно завершают серию напряженных базовых и контрольно-подготовительных микроциклов. А также после напряженной соревновательной деятельности. Им характерна невысокая нагрузка, средствами является активный отдых.
- 7) В практике спорта очень часто и широко применяются ударные микроциклы. Они используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-либо соревнованию ограничено, а спортсмену необходимо добиться определенного уровня готовности к ним. При этом ударным

элементом могут быть объем нагрузки, ее интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности, психологической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды (проведение тренировки в дождь, снег и т.д.). Ударными могут быть базовые, контрольно-подготовительные и соревновательные микроциклы в зависимости от периода годового цикла и его задач.

Структура и типы мезоциклов.

Мезоцикл – это средний тренировочный цикл продолжительностью от 4 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов. Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки; обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок; целесообразно обеспечить сочетание средств и методов подготовки; обеспечить соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями; достичь преемственности в воспитании качеств и способностей (физических, психологических, волевых).

Типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительные.

- 1) Втягивающие мезоциклы. Их основная задача – постепенное подведение спортсмена к эффективному выполнению тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение работоспособности организма, определяющие уровень развития разных компонентов силы, выносливости, гибкости, ловкости. Большое внимание уделяется средствам ОФП. Характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С них начинается подготовительный период. У спортсменов с невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из 3-4 объемных микроциклов. Во

втягивающем мезоцикле независимо от квалификации спортсмена большое внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения функциональных возможностей организма, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена.

- 2) Базовый мезоцикл направлен на проведение основной тренировочной работы, большой по объему и интенсивности, направлен на повышение функциональных возможностей организма, развитие физических способностей, совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. В задачи этих мезоциклов входит также закрепление и удержание (стабилизация) спортивной формы. Содержанием являются обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения.
- 3) Контрольно-подготовительные мезоциклы — это переход от базовых к соревновательным мезоциклам. Собственно-тренировочная работа сочетается с участием в соревнованиях. Задачами является подготовка к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из 2-3 собственно-тренировочных микроциклов и 1 соревновательного микроцикла.
- 4) Предсоревновательные — непосредственная подготовка к основному соревнованию. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований. Предсоревновательный мезоцикл как правило состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно-тренировочных, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой. Вариант 1: МЦ — модельно-соревновательный + МЦ — собственно-тренировочный + МЦ — подводящий.
- 5) Соревновательные мезоциклы. Как правило состоят из подводящих, соревновательных и восстановительных.
- 6) Восстановительные подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие.

Восстановительные мезоциклы составляют основу переходного периода и организуются после напряженной серии соревнований. Используются упражнения, направленные на устранение выявленных недостатков. Объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений снижается. Восстановительно-подготовительные планируют между двумя соревновательными мезоциклами и состоят из одного-двух восстановительных, 2-3 собственно-тренировочных мезоциклов. Их основная задача – восстановление спортсмена после серии основных соревнований. Восстановительно-поддерживающие – в переходном периоде.

Макроциклы.

Макроцикл – это большой тренировочный цикл полугодового, годового, многолетнего (четырёхгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд этапов, периодов и мезоциклов. Построение тренировки в многолетних макроциклах (на этапе высших достижений), четырёхлетний цикл связан с подготовкой к главным соревнованиям – Олимпийским играм. В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое построение тренировки), двух макроциклов (двухцикловое), трех циклов (трехцикловое построение). В каждом макроцикле выделяется три периода: подготовительный, соревновательный, переходный. При двухцикловом и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название сдвоенные, строенные циклы. В этих случаях переходные периоды между 1,2,3 циклами не планируются.

3.2 Структура построения годичного макроцикла. Факторы, определяющие продолжительность и структуру круглогодичной спортивной тренировки. Задачи, средства и динамика нагрузок. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).

Годовой цикл тренировки делится на определенные периоды подготовки: подготовительный, соревновательный (или основной) и переходный. В основе периодизации лежат три фактора:

- 1) Сезонность видов спорта (зимние, летние и круглогодичные)
- 2) Календарь соревнований. Подготовка строится с таким расчетом, чтобы основной старт приходился на второй этап соревновательного периода (масштаб соревнований идет по нарастающей).
- 3) Спортивная форма – состояние повышенной работоспособности организма спортсмена для достижения наивысшего спортивного результата, спортивная форма носит фазовый характер:
 - А) фаза приобретения спортивной формы, чем выше класс спортсмена, тем быстрее он приобретает спортивную форму,
 - Б) достижение и удержание спортивной формы на высоком уровне – один спортсмен, набрав высокую форму способен сохранять ее столько сколько необходимо, а другой быстро ее теряет. Во всех скоростно-силовых видах спорта – подготовительный период подготовки короче, чем в видах спорта на выносливость.
 - В) временная утрата спортивной формы. Один спортсмен быстро набирает спортивную форму, а другой долго и тяжело. Эта фаза необходима, т.к. может возникнуть переутомление, организм должен восстанавливаться.

Продолжительность этих фаз зависит: от класса спортсмена, от вида спорта, от индивидуальностей спортсмена.

Пик спортивной формы – когда все стороны подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, психологическая, морально-волевая, интеллектуальная, интегральная) находятся в максимальной готовности. Происходит своеобразный всплеск организма. Пик сохраняется очень короткое время, его очень тяжело удержать. В пике формы иммунитет человека

ослаблен, организм ослаблен и спортсмен может легко заболеть, поэтому всегда необходимо следить за своим здоровьем.

Подготовительный период.

Продолжительность в скоростно-силовых видах спорта 3-4 месяца, в видах спорта на выносливость 6-7 месяцев, в турнирных видах 1-3 месяца (в зависимости от класса команды). Сокращение продолжительности подготовительного периода ведет к невозможности решения задач наращивания общей физической подготовки.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы: создание прочного фундамента общей и специальной подготовки к основным соревнованиям, повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена, совершенствование различных сторон подготовленности.

Весь подготовительный период делится на специально-подготовительный и обще-подготовительный.

Обще-подготовительный период.

Продолжительность: в скоростно-силовых видах – 2 месяца; в видах спорта на выносливость – 5 месяцев.

Задачи: создать предпосылки для становления спортивной формы.

- 1) Физическая подготовка – повысить уровень основных физических качеств и функциональных возможностей организма, укрепить опорно-двигательный аппарат, создать условия для повышения специального уровня подготовленности.
- 2) Техническая подготовка – расширить объем двигательных навыков в различных видах спорта и в своей специализации, совершенствовать технику через овладение специально-подготовительных упражнений своего вида спорта.

- 3) **Тактическая подготовка** – накопление знаний тактических вариантов ведения спортивной борьбы, их изучение, изучение противника (соперника), изучение условий проведения соревнований.
 - 4) **Морально-волевая подготовка** – создать благоприятные условия для преодоления больших тренировочных нагрузок.
 - 5) **Психологическая подготовка** – создать условия для преодоления больших трудностей возникающих в процессе тренировок и соревнований, воспитание психологической устойчивости к преодолению специфических трудностей на тренировках, в борьбе с соперником и во время соревнований.
- б) **Интегральная подготовка.**

Средства: широкий круг самых разнообразных упражнений, имеющих положительный перенос для основного вида спорта. Соотношение ОФП и СФП зависит от вида спорта, от класса спортсмена (7:1; 5:2; 3:2).

Методы: равномерный с высокой интенсивностью (50-75%), переменный, повторный, круговой, игровой. Нельзя использовать жесткие методы.

Планирование спортивной тренировки в этот период:

Для среднего спортсмена с циклом в 4 недели

Микроцикл – 4-7 занятий в неделю

Мезоцикл – 2-3 недели увеличение нагрузки; 1 неделя – снижение нагрузки.

Для спортсмена высокого класса с циклом в 6 недель: 4 недели повышение нагрузки, 1 неделя стабилизация, 1 неделя снижение.

Специально-подготовительный период.

Продолжительность: 1,5 – 2,5 месяца.

Задачи: достичь первичной спортивной формы. Все стороны подготовки принимают характер повышения специального уровня подготовленности (специальный характер).

- 1) Физическая подготовка – развить специальный уровень физических качеств и двигательных навыков, которые прямо влияют на спортивный результат.
- 2) Техническая подготовка – совершенствование двигательных навыков избранного вида спорта через специальные и специально-подготовительные упражнения.
- 3) Тактическая подготовка – опробовать различные варианты ведения спортивной борьбы на соревнованиях разного уровня.
- 4) Психологическая и морально-волевая подготовка направлены на подготовку и участие в соревнованиях.

Средства: специальные и специально-подготовительные упражнения.
Соотношение ОФП и СФП 2:3; 3:5; 5:7.

Методы: жесткие, специальные для вида спорта. **Динамика** тренировочных нагрузок: объем стабилизируется и несколько снижается, интенсивность повышается.

Микроцикл (сужается) представляет меньшее количество тренировочных дней: 5 дней интенсивная нагрузка, 2 дня отдых.

Мезоцикл сужается до 4 недель: 3 недели увеличение нагрузки, 1 неделя снижение.

Специально-подготовительный период состоит из 2-3 мезоциклов на этом этапе стабилизируется объем тренировочных нагрузок. Интенсивность повышается за счет увеличения технико-тактической подготовки. Увеличение объемов происходит за счет совершенствования специальной физической подготовленности.

Основной соревновательный период.

Продолжительность: 3-6 месяцев.

Задачи: достичь и удержать спортивную форму, реализовать ее в спортивном достижении. Все стороны подготовки носят характер

совершенства. Обеспечивается интегральная подготовка к основным соревнованиям и участие в них. Основной период может иметь простую и сложную структуру.

Соревновательный период делится на собственно-соревновательный и промежуточный (носит подготавливающий и восстанавливающий характер).

Количество соревнований в основном периоде должно быть столько, чтобы спортсмен успел реализовать свою подготовленность в высоком результате. Чем выше класс спортсмена, тем индивидуальнее должен быть график соревнований и тренировочных нагрузок.

Средства: большой круг специальных упражнений, немного специально-подготовительных упражнений. Чем дольше период, тем больше надо давать ОФП (до 40%) – в промежуточных периодах.

Методы: жесткие, интенсивные характерные для вида спорта.

Динамика тренировочных нагрузок: объем снижается, интенсивность резко возрастает; в промежуточных периодах можно снизить интенсивность, увеличить объем.

Микроцикл может сужаться до 2-3 дней (резко отличается).

Мезоцикл тоже сужается до 1,5-2 недель в зависимости от стартов.

Переходный период.

Период временной утраты спортивной формы, направлен на восстановление физического и психологического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовка к следующему макроциклу.

Продолжительность около 1 месяца, зависит от напряженности основного периода, от вида спорта, от состояния здоровья.

Задачи:

1) Создать условия для активного отдыха

- 2) Подлечить здоровье, восстановить психологические силы
- 3) Создать условия для поддержания определенного уровня тренированности, с тем, чтобы следующий тренировочный год начать с более высокого качественного уровня подготовленности.

Средства: широкий круг упражнений из разных видов спорта.

Методы: равномерный, повторный, игровой.

Динамика тренировочной нагрузки: объем снижается, интенсивность резко снижается.