

## Методические аспекты спортивной тренировки. Виды планирования.

В спортивной тренировке различают *соревновательные упражнения*, которые выполняются в условиях спортивного состязания, и их *тренировочные формы*, которые выполняются в условиях тренировки и направлены на решение тренировочных задач. В процессе тренировки используются методы:

- *Строго регламентированного упражнения*: расчленено-конструктивное и целостное упражнение.
- *Избирательно направленного упражнения*: воздействие на отдельные функции организма.
- *Генерализованного упражнения*: общее воздействие на способности спортсмена.
- *Соревновательный*: обеспечивает наиболее полное моделирование, резко стимулирует развитие качеств, необходимых спортсмену.
- *Игровой*: помогает создать благоприятный эмоциональный фон, является важным фактором переключения, способствует оптимизации восстановительных процессов.
- *Общепедагогический метод воздействия*: включает словесные и наглядные объяснения, методы побуждения, убеждения, приучения и т.д.

Наиболее полно в содержании тренировки представлены физическая подготовка, а также практические разделы спортивно-технической, тактической и специальной психической подготовки спортсмена.

Тренировочный процесс характеризуется четко выраженной цикличностью, причем такой, при которой крупные тренировочные циклы соотносятся во времени с системой состязаний, строятся в соответствии с закономерностями обеспечения оптимальной подготовленности к основным из них.

Циклы тренировки представляют собой относительно завершенную системно повторяющуюся последовательность звеньев и стадий тренировочного процесса (занятий, этапов, периодов), чередующихся как бы в порядке кругооборота. В форме циклов строится весь тренировочный процесс - от его элементарных звеньев до крупных этапов многолетней тренировки.

### I. Спортивная тренировка как многолетний процесс.

Процесс многолетних занятий спортом включает в себя три стадии:

1. Стадия базовой подготовки.
2. Стадия максимальной реализации спортивных возможностей.
3. Стадия спортивного долголетия.

Изменения тренировочного процесса, выражающиеся в смене этапов и стадий, происходят по закономерностям становления спортивного мастерства и дальнейшего спортивного совершенствования.

*Стадия базовой подготовки*. Примерная продолжительность - 4-6 лет. *Основная цель* – заложить полноценный фундамент будущих достижений: обеспечить всестороннее развитие организма, увеличить общий уровень его функциональных и адаптационных возможностей, создать богатый фонд разнообразных двигательных навыков и умений, сформировать начальные основы спортивного мастерства.

*Стадия максимальной реализации спортивных возможностей*. Возрастные границы этой стадии связаны с так называемым возрастом высших достижений, т.е. с периодом, наиболее благоприятным для максимальных спортивных достижений. Применительно к большинству видов спорта этот период продолжается от 18-20 до 22-26 лет. Это время наиболее активных занятий спортом, расцвета спортивных способностей и овладения высочайшими спортивными мастерствами.

*Олимпийский (четырёхлетний) цикл* - является одной из стадий (периода) максимальной реализации спортивных возможностей, оказывает в современном спорте высших достижений существенное влияние на построение многолетней тренировки. Такой цикл имеет следующую структуру:

- 1-2 годы - годичные тренировочные циклы с расширенными подготовительными периодами (периоды фундаментальной подготовки); общая цель - создать достаточно основательные предпосылки особенно значительных достижений в олимпийском году;

- 3 год - моделирование основных черт построения тренировки и системы соревнований, намечаемых на олимпийский год; апробация модели;
- 4 год (реализационный) - воспроизведение апробированной модели (с коррекцией) при полной мобилизации возможностей спортсмена на достижение целевого результата.

Стадия спортивного долголетия. Раньше или позже неизбежно начинается возрастная стабилизация, а затем и уменьшение функциональных и адаптационных возможностей организма, что, естественно, лимитирует спортивные достижения. Этот рубеж весьма индивидуален. Он обусловлен естественным снижением возможностей с возрастом и изъятиями методики построения многолетней тренировки. Этап сохранения достижений примерно на рубеже 35-40 лет переходит в этап поддержания общей тренированности. Спортивная деятельность при этом приобретает преимущественно общефизический и оздоровительно рекреативный характер.

## II. Годичный цикл (макроцикл).

В годичном, полугодовом или ином многомесячном цикле тренировки выделяют *периоды*: подготовительный (период фундаментальной подготовки), соревновательный (период основных соревнований) и переходный.

В основе такого построения тренировочного макроцикла лежат закономерности приобретения, сохранения и временной утраты спортивной формы.

*Подготовительный период* длится от 2-3 месяцев (в полугодовых циклах) до 5-6 месяцев (в годичных циклах). Конечная функция тренировки в этом периоде состоит в том, чтобы обеспечить приобретение спортивной формы, которая гарантировала бы достижение результатов соответствующих возможностям спортсмена в данном макроцикле.

*Соревновательный период* (период основных соревнований) длится от 1,5-2 до 4-5 месяцев. Специфические функции тренировки в этом периоде - поддержание спортивной формы на протяжении всего времени участия в основных соревнованиях и создание условий для максимальной реализации ее в спортивных соревнованиях.

*Переходный период* длится от 3-4 до 6 недель. Основной смысл выделения его состоит в том, чтобы не допустить перерастания хронического эффекта тренировочных и соревновательных нагрузок в перетренированность, предупредить истощение адаптационных возможностей организма, восстановить их с помощью активного отдыха.

## III. Микроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые (вместе с восстановительными днями) составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент, тренировочного процесса. Часто длительность микроцикла составляет одну неделю.

В процессе тренировки чередуются микроциклы нескольких типов. **Основные:** собственно-тренировочные и соревновательные. **Дополнительные:** подводящие и восстановительные.

*Собственно-тренировочные* - являются основным типом микроциклов, несвязанных с увеличением удельного веса общей физической подготовки, развитием всех основных физических качеств, а также повышением удельного веса специализированной работы, специфической тренированности.

*Соревновательные* микроциклы являются формой организации соревновательной деятельности.

*Подводящие* микроциклы строятся по правилам непосредственного подведения спортсмена к соревнованиям.

*Восстановительные* микроциклы вводятся после серии собственно-тренировочных - микроциклов, вызывающих значительную кумуляцию эффекта нагрузок, а так же после серии ответственных соревнований.

## IV. Построение одного тренировочного дня

Тренировочный день может состоять из одного, двух, трех или четырех занятий. Направленность каждого занятия зависит от задач конкретного этапа тренировки. В утренней тренировке предпочтение всегда следует отдавать решению задач совершенствования координации движений. Эта рекомендация опирается на

физиологическую закономерность наиболее оптимального состояния возбудимости ЦНС человека после ночного сна, что способствует формированию тонких условно-рефлекторных связей, более эффективному усвоению новых и совершенствованию ранее усвоенных движений.

Развитием выносливости в утренние часы заниматься нецелесообразно. Для того, чтобы повысить уровень выносливости, нужны физические нагрузки, приводящие к утомлению. Утром добиться утомления организма можно только в результате продолжительной и интенсивной работы, тогда как в конце дня для этого потребуется выполнить значительно меньший объем тренировочной работы. Именно поэтому для решения задач совершенствования выносливости следует использовать вечерние тренировки, так как к вечеру на фоне общего утомления эту задачу можно решить с меньшими затратами времени и энергии. Кроме того, весьма важно, что после вечерней тренировки во время ночного сна, организм спортсмена успевает значительно пополнить силы, восстановиться. Применение нагрузок на выносливость утром или в середине дня затрудняет восстановление спортсменов и заметно снижает последующую их работоспособность.

#### **V. Построение одного тренировочного занятия**

В спортивной практике общепринятым является занятие, состоящее из: вводной, подготовительной, основной, заключительной частей.

Функция *вводной части* сводится к организации занимающихся, созданию рабочей обстановки и психологического настроя на эффективное выполнение занимающимися заданий предстоящего занятия. В вводной части перед занимающимися ставятся задачи, создается четкое представление о содержании основной части, что позволяет более плодотворно решать задачи данного тренировочного задания. Продолжительность вводной части - до 5 мин.

Подготовительная часть занятия состоит из общей и специальной разминки. Задачей общей разминки является разогревание опорно - двигательного аппарата и подготовка к деятельности внутренних органов, особенно сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Специальная разминка направлена на повышение координационных способностей, создание энергетической основы, подготовки организма занимающихся к выполнению последующих, более сложных по координации движений и к более интенсивной тренировочной нагрузке. В этой части выполняются специально - подготовительные упражнения, сходные по организации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части тренировочного занятия. Продолжительность подготовительной части - 15-30 мин. и более. Она зависит от квалификации спортсменов - чем выше квалификация, тем продолжительнее разминка.

Основная часть занятия по структуре может быть простой и сложной. Простая основная часть занятия характеризуется однотипной деятельностью занимающихся. При сложном варианте основной части, применяются разнородные упражнения, требующие длительной специальной разминки. Выполнение задач связанных с разучиванием техники физических упражнений осуществляется в самом начале основной части занятия. Тренировочные нагрузки для развития физических качеств планируются в зависимости от задач. Например: упражнения на быстроту движений, затем на силу и в конце на выносливость и т.д. Основная часть занимает в среднем до 70 % времени всего тренировочного занятия.

Заключительная часть направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма занимающихся в сравнительно спокойное состояние. В конце заключительной части рекомендуется провести анализ проделанной тренировочной работы, связать его с выполнением задач на данном этапе тренировки, определить содержание самостоятельных тренировок для каждого занимающегося.