

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР МОАП»**

(АНО «Учебный центр МОАП»)

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ НА ТЕМУ:

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА:

**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ,
ВЗАИМОСВЯЗЬ**

КОМПОНЕНТОВ И ПРИНЦИПЫ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ.

Москва, 2008

Материал подготовлен Лищенко В.Е.

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

СИСТЕМА (от греч. sysntema — целое, составленное из частей; соединение) множество элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, образующих определенную целостность, единство.

Система подготовки спортсмена представляет собой процесс, состоящий из элементов обеспечивающих его целостность, направленных на воспитание спортсмена и достижение им наивысших результатов в избранном виде спорта.

О каких же компонентах (блоках), из которых состоит система подготовки, идет речь?

Выделяют три крупнейших блока. Если убрать хотя бы один из них это приведет к нарушению системы. Схематично систему подготовки спортсмена можно представить в следующем виде.

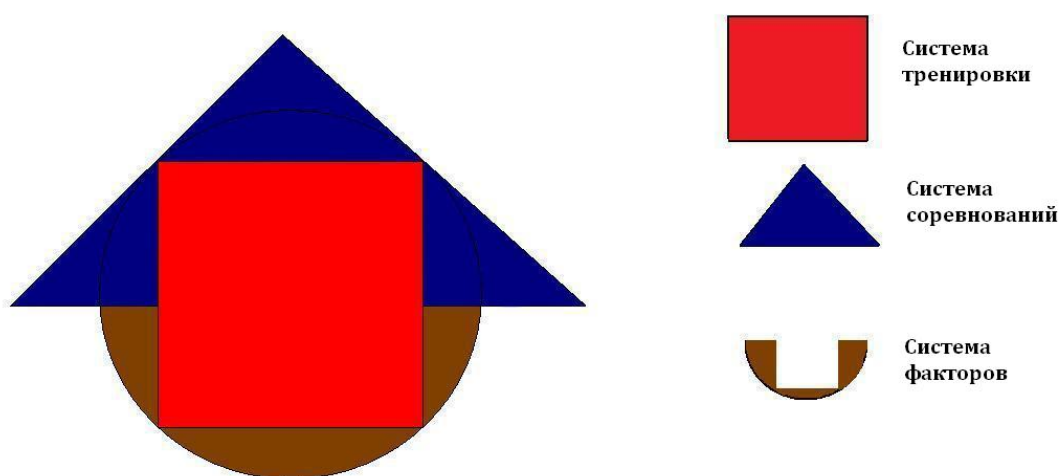


Рис.1. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА.

Все элементы системы подготовки спортсмена или команды, воздействуют на их состояние и в определенной степени влияют на динамику спортивных достижений. Вот почему при планировании процесса подготовки нужно

предусматривать строгое соотношение всех компонентов входящих в систему подготовки.

До недавнего времени некоторым элементам системы подготовки уделялось недостаточно внимания – в частности системе спортивных состязаний.

СИСТЕМА ТРЕНИРОВКИ



Система
тренировки

Сказать, что наиболее важным блоком является спортивная тренировка – было бы не совсем верно. Хотя именно здесь в большей степени осуществляются техническая, физическая, тактическая, психическая и теоретическая подготовки. Система спортивной тренировки представляет собой педагогический процесс, построенный с помощью методов упражнений. При этом речь идет не обязательно о физических упражнениях. Это могут быть упражнения психического или теоретического характера. Все зависит от специфики вида спорта (например, шахматы, теннис, борьба и т.п.). Главное, чтобы такие упражнения обеспечивали планомерное повышение уровня подготовленности и создавали духовно-нравственный потенциал спортсмена.

В процессе многолетней подготовки – задачи, решаемые в тренировочном процессе, их удельный вес и время, отводимое на их реализацию, существенно изменяются. Условно все компоненты входящие в спортивную тренировку можно разделить на две группы.

ПЕРВАЯ ГРУППА включает: а) воспитание ведущих для данного вида спорта физических качеств; б) обучение техники соревновательного упражнения; в) психическую подготовку спортсмена и воспитание высоконравственной личности, способной на высокие спортивные достижения; г) овладение тактикой соревновательной борьбы.

ВТОРАЯ ГРУППА решает задачи связанные с: а) управлением роста спортивного мастерства спортсмена в процессе многолетней подготовки; б) управление состоянием подготовленности спортсмена на стадии реализации максимальных возможностей; в) управление спортивной формой спортсмена в период основных соревнований, как большого тренировочного цикла

(макроцикла), так и олимпийского цикла (для большинства видов спорта) и самих Игр Олимпиады. В процессе подготовки олимпийских команд компоненты второй группы выходят на первый план. Можно прекрасно владеть методикой воспитания физических качеств, обучения техники и тактики, грамотно использовать разнообразные обще- и специально-подготовительные средства спортивной тренировки, но применять их без учета изменяющегося состояния подготовленности спортсмена, динамики объема и интенсивности нагрузки в различных этапах макроцикла.

Известно, что в структуре подготовленности спортсменов выделяют относительно самостоятельные стороны: техническую, физическую, тактическую, психическую, интегральную. Такое разделение удобно, так как позволяет привести в определенную систему средства спортивной тренировки и методы их совершенствования. Вместе с тем предположить, что в тренировочной и соревновательной деятельности какая либо сторона может функционировать изолированно от других видов подготовленности, было бы ошибочно. Все они объединяются в единый сложный комплекс, направленный на достижение высших спортивных результатов. Ведь недаром, когда речь идет о спортивной форме спортсмена говорят, что она представляет собой состояние оптимальной готовности, подразумевая, что оптимальная готовность состоит из оптимальной физической, оптимальной технической, оптимальной тактической и оптимальной психической готовности. Если выпадет хоть одно звено из оптимального уровня готовности – то нарушится и спортивная форма. Грубо говоря, той оптимальной готовности, о которой идет речь просто не будет. Отсюда следует, что каждая из сторон подготовленности зависит от степени совершенства других ее сторон и каждая из сторон определяет уровень готовности. Ведь, например, уровень технического мастерства спортсмена зависит от уровня развития различных физических качеств – быстроты, выносливости, силовых и координационных способностей, гибкости. На уровень выносливости оказывают влияние психическая устойчивость, экономичность техники, умение грамотно реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы. А вот тактическая подготовленность зависит от определенного уровня технического мастерства, физической подготовленности, смелости, решительности и целеустремленности.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ.

Под технической подготовленностью понимают степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных достижений.

Как уже говорилось ранее, техническую подготовленность нельзя рассматривать изолированно от других видов подготовленности. Она тесно взаимосвязана с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена. И чем большим количеством двигательных действий и способами их выполнения владеет спортсмен, тем лучше он подготовлен к решению всевозможных тактических задач, возникающих в процессе соревновательной борьбы. Отсюда, в структуре технической подготовленности выделяют базовые и дополнительные двигательные действия.

Базовые двигательные действия являются основой технической оснащённости конкретного вида спорта. Без них невозможно эффективно осуществлять соревновательную борьбу с соблюдением существующих правил. Вот почему освоение базовых действий является обязательным.

Дополнительные движения и действия являются второстепенными, это элементы отдельных движений. Они характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями. С помощью этих дополнительных действий формируют стиль спортсмена, индивидуальную технику. Очень важна базовая основа действий на начальных этапах занятий спортом. Спортивный результат здесь в основном зависит от совершенства базовых движений и действий. Дополнительные же действия, определяющие индивидуальность спортсмена, оказывают решающее действие на уровне спорта высших достижений.

В настоящее время под техникой понимают «способ выполнения двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается наиболее целесообразно, с относительно большей эффективностью».

Говоря о технике двигательного действия можно выделить следующие термины:

- эффективность техники - определяется высоким конечным результатом и, как следствие, соответственным уровнем физической, технической, психической и тактической подготовленностью;

- результативность техники – отличается стабильностью, экономичностью, вариативностью, эффективностью и минимальной тактической информативностью для соперника;

- стабильность техники – связана с функциональным состоянием спортсмена, независимостью от условий окружающей среды. Ведь современная соревновательная и тренировочная деятельность изобилуют большим количеством сбивающих факторов. Это прогрессирующее утомление, непривычная манера судейства, недоброжелательное поведение соперников, активное противодействие соперников, непривычные климатические условия. Способность спортсмена эффективно выполнять технические приемы и действия не обращая внимания на сложные условия – является основным показателем стабильности;

экономичность техники обусловлена рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. Фактически, когда двигательные действия выполняются с минимальными энергозатратами и с наименьшим напряжением психических возможностей – такой вариант является наилучшим. Умение пользоваться таким вариантом позволяет значительно интенсифицировать тренировочную и соревновательную деятельность. Во многих видах спорта показателем экономичности является способность выполнять эффективные двигательные действия при их небольшой амплитуде и минимальном времени, необходимом для их выполнения.

- вариативность техники характеризуется способностью спортсмена к быстрой коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Неумение мгновенно сориентироваться в создавшейся ситуации и стремление спортсмена лишь сохранить динамические, пространственные и временные характеристики движений независимо от логики соревновательной борьбы – как правило, к успеху не приводит. Особенно большое значение вариативность техники имеет в тех видах спорта, где наблюдается постоянно меняющаяся ситуация, острая нехватка времени, активное противодействие соперников. Даже в циклических видах спорта стремление сохранить стабильные характеристики движений, например, во второй половине дистанции приводит к снижению скорости. Между тем компенсаторные изменения спортивной техники, вызванные прогрессирующим утомлением, позволяют спортсмену не только сохранить, но даже увеличить скорость на второй половине дистанции.

- тактическая рефлексия технических действий определяется минимальной тактической информативностью техники для соперника и является важнейшим показателем результативности в единоборствах и спортивных играх. Умение маскировать тактический замысел, ввести в заблуждение соперника, дать ему ложную информацию о тех действиях, которые якобы

будут проводиться – такая техника двигательных действий является совершенной.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Под тактикой понимается искусство ведения спортивной борьбы.

Уровень тактической подготовленности спортсмена зависит от овладения им техническими приемами и способами их выполнения, видами тактической оснащенности (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами ведения борьбы (индивидуальной, групповой и командной).

В основе тактической подготовленности лежит владение современными средствами, формами и видами тактики данного вида спорта; соответствие тактики уровню развития конкретного вида спорта; соответствие тактического плана особенностям конкретного соревнования; увязывание тактики с уровнем совершенства других сторон подготовленности. Уже одно это перечисление говорит о том, что какой-то определенной, наилучшей тактики, которая станет той единственной формой, с чьей помощью можно победить в главном соревновании – просто не существует. Все дело в том, что тактика определяется логикой ведения соревновательной борьбы. Последние Олимпийские Игры 2008 года в Пекине показали это. Кто мог предположить, что в плавании будут установлены мировые рекорда (и не один на одной и той же дистанции) в полуфинальных заплывах. И если бы спортсмен ориентировался только на установление мирового рекорда – он бы проиграл, так как в следующем заплыве другой спортсмен устанавливает на этой же дистанции новый мировой рекорд. Наши пловцы в эстафете 4x200 вольным стилем были ориентированы на установление нового мирового рекорда, который был равен 7.03.24 мин. Российским пловцам чуть-чуть не хватило, чтобы установить новый мировой рекорд. Они показали результат 7.04.70 мин. Но предположим, что наши спортсмены все-таки установили бы мировой рекорд, превысив его на целую секунду. Но и в этом случае они были бы лишь вторыми. Так как американские пловцы показали результат 6.58.56 мин. Так какую же тактику надо было выбрать, чтобы победить на этой Олимпиаде?

Специфика вида спорта является фактором, определяющим структуру тактической подготовленности спортсмена. Да, основной частью тактической подготовленности в циклических, сложнокоординационных и скоростно-силовых видах спорта является выбор рациональной тактической схемы, но слепое использование ее независимо от действий основных конкурентов, было бы ошибкой. Лучшим выходом из этой ситуации являлось бы наличие нескольких тактических схем, выбор которой зависел бы от хода соревновательной борьбы и диктовался бы логикой ведения этой борьбы.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Физическую подготовленность условно можно подразделить на общую, вспомогательную и специальную.

Общая подготовленность основывается на разностороннем воспитании физических качеств, функциональных возможностей органов и систем организма, слаженности их проявления в процессе выполнения действий. Говоря об общей подготовленности необходимо помнить о том, что она должна способствовать и оказывать опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в избранном виде спорта.

Под вспомогательной способностью понимают функциональные возможности спортсмена, проявляемые в двигательных действиях, родственных избранному виду спорта, способность организма к перенесению высоких специфических нагрузок, к интенсивному протеканию восстановительных процессов. Вспомогательная подготовленность является функциональной основой для успешной работы над воспитанием специальных физических качеств.

Специальная подготовленность характеризуется уровнем воспитания тех физических качеств, которые непосредственно определяют достижения в избранном виде спорта.

Физическая подготовленность теснейшим образом связана со спортивной специализацией. В одних видах спорта спортивный результат зависит от аэробной производительности, когда необходимо длительно выполнять работу, преодолевая утомление. В других – скоростно-силовыми возможностями, уровнем анаэробной производительности; в третьих – координационными и скоростно-силовыми способностями; в четвертых – равномерным развитием физических качеств.

ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Психическая подготовленность спортсмена складывается из двух относительно самостоятельных и одновременно взаимосвязанных сторон: волевой и специальной психической подготовленности.

Воля, которая вместе с разумом и чувством спортсмена регулирует его поведение и деятельность в затрудненных условиях состоит из трех

компонентов: познавательного – поиск правильных решений;
эмоционального - осно
ванного на самоубеждении моральных мотивов деятельности;
исполнительного – позволяющего регулировать фактическое выполнение
решений посредством сознательного самопринуждения.

Волевая подготовленность включает следующие качества:

- целеустремленность;
- решительность и смелость;
- настойчивость и упорство;
- активность в достижении цели и преодолении препятствий;
- выдержка и самообладание;
- самостоятельность и инициативность.

В соревновательной деятельности волевые качества и особенности их проявления определяются спецификой вида спорта. Это говорит о том, что у представителей каждого вида спорта имеются свои специфические волевые качества. То, что характерно для прыгунов на лыжах с трамплина – не подходит для представителей сложнокоординационных видов спорта.

Специальная психическая подготовленность определяется следующими компонентами:

- устойчивостью спортсмена к стрессовым ситуациям, особенно соревновательной деятельности;
- степенью совершенства визуальных и кинестетических восприятий всевозможных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способностью к обеспечению эффективной мышечной координации, психической регуляции движений;
- способностью к восприятию и переработке информации в условиях дефицита времени;
 - способностью к формированию опережающих реакций;
 - совершенством фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Интегральная подготовленность это способность реализовать в соревновательной деятельности все остальные стороны подготовленности - физическую, техническую, тактическую и психическую и является объединяющей стороной всех видов подготовленности спортсмена к

ответственным соревнованиям. Дело в том, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, зачастую не могут в полной мере проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому проблема, с которой приходится сталкиваться спортсмену во время тренировки, заключается в оптимальном сочетании в тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подходов.

Аналитический подход предусматривает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств спортсмена, а синтезирующий подход направлен на обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

Основные направления спортивной тренировки определены в ее основных задачах:

- воспитание физических качеств несущих основную нагрузку в конкретном виде спорта;
- освоение техники и тактики избранного вида спорта;
- воспитание специальных психических качеств;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности.

СИСТЕМА СПОРТВНЫХ СОСТЯЗАНИЙ

Соревнования являются специфической особенностью спорта. Успешное выступление спортсмена или команды в основных соревнованиях является главной целью системы подготовки спортсмена. Соревнования рассматриваются в качестве средства подготовки спортсмена. Им присущи свои специфические особенности, позволяющие решать задачи, которые не реализуются в других элементах системы подготовки.

Одной из отличительных средств современного спорта является стремление более широко использовать соревновательную практику. Известно, что если спортсмен не принимает участия в необходимом количестве соревнований, то у него наблюдается недостаточная адаптация к факторам соревновательной ситуации, а отсюда и снижается эффективность соревновательной деятельности.

В разных странах и в различных видах спорта, на протяжении длительного времени, сформировалась определенная система соревнований. Для нее характерна строгая иерархия соревнований в структуре большого

тренировочного цикла: от стартов низкого ранга к стартам более высокого ранга. В последние годы серия коммерческих стартов, которые проводятся без учета закономерностей развития спортивной формы и в различные сроки (в начале, середине, конце соревновательного периода), существенно нарушили эту иерархию. Это определяется в первую очередь высокими гонорами за участие и победы в таких коммерческих соревнованиях. Порой, такие отдельные старты и серии требуют таких физических и психических затрат, которые соизмеримы с теми, какие спортсмены проявляют на чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх.

Продолжительное время основное внимание уделялось планированию и контролю системы тренировки. Остальные компоненты подготовки – в частности, система спортивных состязаний – как правило, были, мягко говоря, на втором плане. Считалось, что тщательное планирование здесь как бы не обязательно. Поэтому даже до настоящего времени большинство диссертаций, книг, статей, посвященных подготовке спортсмена, обходят стороной одну из главнейших сторон системы подготовки – систему спортивных состязаний. А ведь именно она, наряду с системой спортивной тренировки, в условиях коммерциализации спорта стала играть решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

При проведении соревнований учитываются не только закономерности подготовки спортсмена, но и условия, необходимые для реализации специфических и общекультурных функций спорта.

Соревнования должны включаться в систему подготовки в том объеме, в каком они способствуют обеспечению оптимальной готовности спортсмена к достижению.

Стремление к возможно более широкому использованию соревновательной практики является одной из отличительных черт современного спорта. Но, как показывает практика, слишком большое увеличение количества соревнований в течение годового макроцикла, вовсе не обязательно должно вывести спортсмена на первое место в рейтинге мировой классификации. Однако и отсутствие возможности участвовать в необходимом количестве соревнований приводит к недостаточной адаптации спортсмена к факторам соревновательной ситуации и в связи с этим – снижению эффективности соревновательной деятельности.

Направленность системы соревнований и системы тренировки существенно изменяются на этапах многолетней подготовки. Это связано с повышением уровня спортивного мастерства, возрастом, их целевыми установками в годовых циклах, соотношением времени, затраченного на соревновательную и тренировочную деятельность.

Основная задача современной системы подготовки спортсмена высокой квалификации – ее интенсификация – наиболее эффективно решается посредством оптимизации соревновательной практики, а следовательно, речь надо вести об индивидуальной системе, индивидуальном календаре соревнований.

Не секрет, что участие в соревнованиях является серьезной проверкой всех сторон подготовленности спортсмена, так как в них проявляются многие качества и функциональные возможности человека. В то же время сами соревнования являются средством их формирования.

Тренировочные и соревновательные нагрузки, различные по силе и специфике воздействия на организм спортсмена в течение длительного времени, логически взаимосвязаны. Первые обеспечивают глубокую функциональную перестройку организма, вторые способствуют интенсивному проявлению всех физиологических возможностей, повышению производительности основных функциональных систем.

Таблица 1. СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ.



Система
соревнований



Как видно из таблицы 1. все соревнования подразделяются на: подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные, главные и комбинированные.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ.

Планируются во второй половине подготовительного периода и открывают индивидуальную систему соревнований. Используются после длительного перерыва в соревновательной практике. Их основная цель – адаптироваться к предстоящим соревновательным нагрузкам соревновательного периода. Подготовительные соревнования могут быть как официальные, так и неофициальные. Спортсмены решают здесь частные задачи, но высокие результаты не планируются. Ведь идет подготовительный период и все

основные соревнования еще впереди. Количество подготовительных соревнований небольшое – два, три.

КОНТРОЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Составляют основную массу в системе соревнований. Большинство соревнований, по отношению к главным, являются именно контрольными. Основное назначение – осуществить контроль над уровнем подготовленности. По итогам выступлений вносятся коррективы в систему подготовки. Планируются как в подготовительном, так и в соревновательном периодах. Могут быть официальными и неофициальными. В некоторых видах спорта играют большую роль, так-так от этого зависит рейтинг спортсмена. Поэтому часто приходится выступать с полной самоотдачей, а порой и проводить специальную подготовку к ним. В этом случае контрольные соревнования являются основными и носят вспомогательный характер лишь по отношению к главным соревнованиям.

ПОДВОДЯЩИЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Их еще называют модельными соревнованиями. Так же могут носить официальный и неофициальный характер. Планируются на этапе непосредственной подготовки к основным, главным соревнованиям. В подводящих соревнованиях моделируют условия предстоящих соревнований, соревновательную нагрузку, шумовые воздействия со стороны зрителей, время проведения, «неудобных судей» и т.п. Количество таких соревнований – одно, два. Если подводящее соревнование проводится незадолго перед основным (главным), то объем нагрузки снижается, а режим предстоящего соревновательного упражнения моделируется частично.

ОТБОРОЧНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Основной целью отборочных соревнований является комплектование команд и отбор участников для предстоящих главных соревнований. Роль отборочных соревнований, если речь о спорте высших достижений, выполняют региональные первенства. Поэтому такие соревнования, как правило, являются основными. К ним проводится этап непосредственной подготовки, как и к главным соревнованиям. Понятно, что отборочные соревнования характерны для соревновательного периода, за исключением тех видов спорта, в которых соревновательный период начинается с одного

из главных соревнований (например, теннис). Иногда возникает ситуация, когда роль отборочного соревнования выполняет неофициальное соревнование. В этом случае спортсмены ставятся довольно в трудную ситуацию. Приходится еще раз готовиться к отборочному соревнованию, что требует дополнительных затрат сил и энергии, при этом необходимо сохранить спортивную форму к главному соревнованию, неся при этом дополнительные затраты не только физической, но и психической энергии.

ГЛАВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Во многих видах спорта главные соревнования планировались в конце большого тренировочного цикла. В настоящее время коммерциализация, внедрившаяся в спорт высших достижений (и не только) внесла свои коррективы. Главных соревнований стало больше, и их стараются планомерно распределить в течение макроцикла. Количество таких соревнований порой доходит до 4 – 5.

КОМБИНИРОВАННЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Объединяют несколько типов соревнований, когда выполняется не только контрольная функция, но и модельная, отборочная, подготовительная и т.п. Отсюда возникают такие типы соревнований как: контрольно-подготовительные, контрольно-отборочные, контрольно-подводящие.

Исследования Российских ученых показали, что участие в соревнованиях является серьезной проверкой всех сторон подготовленности спортсмена, так как именно в соревнованиях проявляются максимально многие функциональные возможности человека. Вот почему в системе спортивной тренировки широко применяется соревновательный метод, суть которого сводится к использованию серии стартов с небольшими интервалами времени в 2 – 5 дней. Данный метод используется вместо интенсивной специализированной тренировки в целях повышения уровня тренированности.

Установлено, что чем выше спортивные результаты квалифицированных спортсменов, тем труднее осуществляются расширение и реализация резервных возможностей организма в процессе тренировки. Сдвиги же, происходящие в организме спортсмена в ходе соревнований, как правило, оказываются более значительными.

Основные требования, предъявляемые к оптимальному построению системы состязаний.

1. Соревнования должны быть тщательно подобраны и иметь последовательно нарастающую степень трудности.
2. Каждое соревнование должно представлять определенную степень трудности. Если этого нет, то такое соревнование не имеет ценности.
3. Чрезмерное число соревнований, которые связаны с большими затратами сил и времени на разъезды – ограничивает время тренировочных занятий и этим отрицательно влияет на состояние спортсмена.
4. Вся система соревнований должна быть подчинена тому, чтобы спортсмен к решающему соревнованию достиг своего лучшего состояния.
5. Соревнования по ходу непосредственной подготовки к основным (главным), должны служить обеспечению и проверке спортивной работоспособности. Они должны играть вспомогательную роль, а не превращаться в основные.
6. Интервалы между основными соревнованиями должны быть такими, чтобы спортсмен после первого соревнования мог восстановиться, а ко второму участвовать в этапе непосредственной подготовки. __

На индивидуальную систему спортивных состязаний оказывают влияние многочисленные факторы – уровень спортивного мастерства, тренировочный стаж спортсмена, вид спортивной специализации, индивидуальные особенности спортсмена, задачи стоящие перед командой (спортсменом) в текущем макроцикле. Эти же факторы оказывают влияние и на индивидуальный официальный календарь. В качестве примера можно привести данные полученные при анализе соревновательной нагрузки сильнейших теннисистов мира.

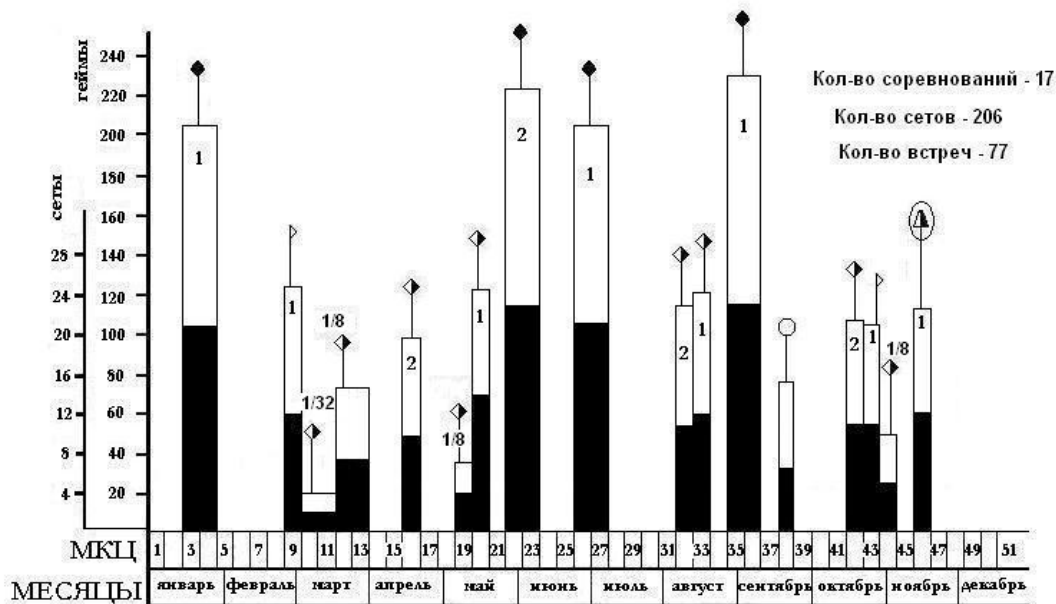


Рис. 2. Динамика некоторых параметров соревновательной нагрузки Р.Федерера (одиночный разряд) 2007г.

- условные обозначения
- ◆ - турниры "Большого шлема"
 - - Кубок Девиса
 - 1 - занятое место
 - ◇ - турниры "серии Мастер"
 - ▲ - Олимпийские игры
 - 1/2 - проигрыш в полуфинале
 - ◇ - Чемпионат мира
 - ⬆ - турниры "Мировой серии"
 - ⬆ - "Кубок мастеров"
 - - геймы
 - - сетов

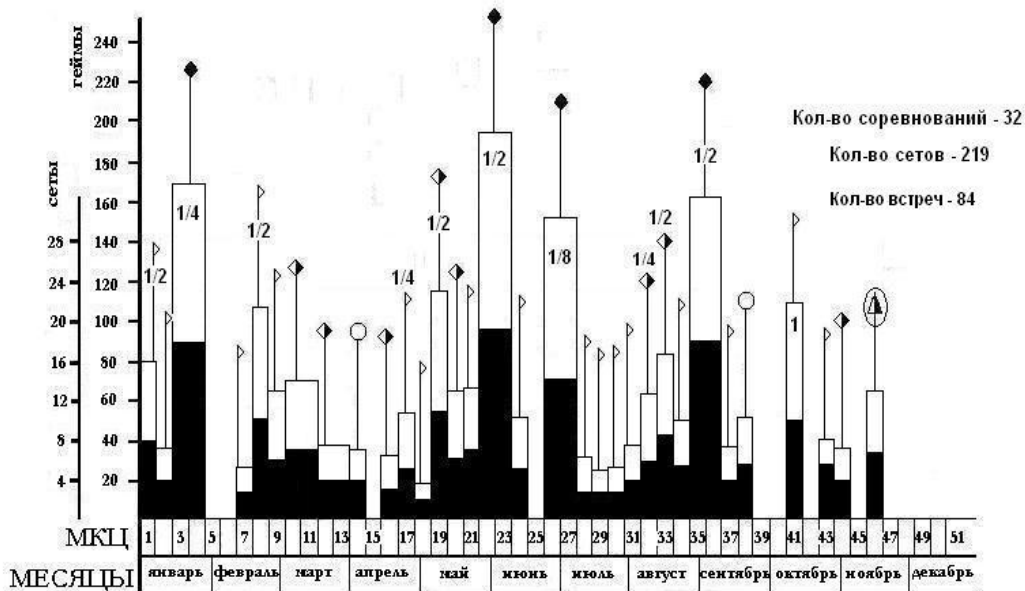


Рис. 3. Динамика некоторых параметров соревновательной нагрузки Н.Давыденко (одиночный разряд) 2007г.

- условные обозначения
- ◆ - турниры "Большого шлема"
 - - Кубок Девиса
 - 1 - занятое место
 - ◇ - турниры "Мастерской серии"
 - ▲ - Олимпийские игры
 - 1/2 - проигрыш в полуфинале
 - ◇ - Чемпионат мира
 - ⬆ - турниры "Мировой серии"
 - ⬆ - "Кубок мастеров"
 - - геймы
 - - сетов

Из рисунков 2 и 3 видно, что количество соревнований у этих теннисистов сильно отличается. У Р.Федерера – 17, а у Н.Давыденко – 32. При этом количество сыгранных сетов отличается незначительно. Можно сказать, что объем соревновательной нагрузки (кол-во ударов по мячу, преодоленный километраж во время матчей) – практически одинаков. Бросается в глаза рациональное построение индивидуального календаря Р.Федерера. Из пяти главных соревнований он выигрывает четыре (три турнира «Большого шлема» и «Кубок мастеров»). Из девяти обязательных турниров «Мастерской серии» выигрывает два, а в трех играет в финале. А вот в турнирах «мировой серии», количество которых в официальном календаре соревнований достигает 50 и больше, принимает участие всего в двух и оба выигрывает. Этого хватает Р.Федереру, чтобы по итогам прошедшего макроцикла намного оторваться от ближайшего конкурента Р.Надаля. Последний сыграл 20 турниров, чуть-чуть больше, чем Р. Федерер.

Иная картина у Н.Давыденко. Место для тренировочного процесса у него практически не остается, за исключением нескольких пробелов в этой нерационально составленной гонке АТР.

В целях повышения своей тренированности, Н.Давыденко вынужден играть в малорейтинговых турнирах, не слишком заботясь о результатах и этим самым высвобождая время для тренировочного процесса. Но тогда возникает вопрос, а зачем ему это нужно? Не лучше ли спортсмену такого класса выступать в меньшем количестве турниров, но более эффективно?

Количество сыгранных матчей за 2007 год составило: Р.Федерер – 77; Н.Давыденко – 84; Р.Надаль – 85.

Приведенные данные подтверждают выводы ряда специалистов, что в спортивной практике в настоящее время можно выделить три варианта структуры индивидуальной системы соревнований: перманентная; локальная и смешанная.

ПЕРМАНЕНТНАЯ структура характеризуется длительным соревновательным периодом, в котором практически нет промежуточных этапов, направленных на восстановление и повышение работоспособности спортсмена. Такая структура характерна для тех видов спорта, в которых соревновательная нагрузка имеет значительные перепады интенсивности в ходе соревновательной деятельности (велоспорт, футбол, теннис и другие виды, в которых наблюдается большое количество стартов в течение года).

ЛОКАЛЬНАЯ структура предполагает участие в соревнованиях, интервал между которыми 20 дней и более, а старты проводятся в течение 1-7 дней. В

интервалах между соревнованиями проводится как восстановительные мероприятия, так и тренировочные занятия с большими тренировочными нагрузками (марафонский бег, спортивная ходьба, многоборье, бокс, борьба, тяжелая атлетика, гимнастика, гребля, конный спорт и др.). Такая структура характерна для дисциплин с малым количеством соревнований в год.

СМЕШАННАЯ структура характеризуется чередованием серийных стартов в течение нескольких недель, с одиночными соревнованиями, длительность которых 1-4 дня. Данная структура используется в большинстве индивидуальных видов спорта, имеющих 12-25 соревнований в год

СИСТЕМА ФАКТОРОВ



**Система
факторов**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ.

Интервалы отдыха между упражнениями, между отдельными занятиями, микроциклами, мезоциклами и соревнованиями.

Нагрузки в отдельном занятии, микро -, мезо - и макроциклах .

Переключение с одних видов упражнений на другие. Рациональный режим дня.

ПСИХИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ.

Эффект внушенного сна. Аутогенная тренировка. Психорегулирующая тренировка. Фактически в основе всех систем психической саморегуляции лежит управление тонусом произвольной мускулатуры.

Специальные дыхательные упражнения в сочетании с напряжением и расслаблением мышц груди и живота.

Создание комфортных условия быта. Досуг спортсмена. Исключение перегрузки психики спортсмена постоянным напоминанием о предстоящем соревновании.

Медико-биологические средства восстановления.

Электро – свето, - гидропроцедуры. Аэроионизация. Инструментальный и ручной массажи. Магнитные воздействия, газовые смеси. Бани, ванны, души. Локальная декомпрессия. Гипербарическая оксигенация после высокообъемных и интенсивных нагрузок позволяет компенсировать практически все формы кислородной недостаточности. Ультрафиолетовое облучение с витаминизацией.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

Сбалансированное питание. Гигиена сна. Личная гигиена. Гигиена мест занятий – освещение, окраска, температура. Гигиенические требования к местам проведения соревнований и отдыха. Режим дня.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ.

Занятия, проводимые на различных высотах над уровнем моря. В жарком и холодном климате. В экологически чистых зонах.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОМ «ИСКУССТВЕННОЙ УПРАВЛЯЮЩЕЙ СРЕДЫ».

Формирование движений внешним искусственным воздействием. Искусственная электростимуляционная активизация мышц. Использование упругих рекуператоров энергии. Комплексные тренажерные стенды. Спортивный инвентарь защитного действия. Инвентарь, обеспечивающий проведение тренировочного и соревновательного процессов. Компьютеризация в системе подготовки спортсмена.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения, которые прямо или косвенно оказывают влияние на совершенствование мастерства спортсмена, повышают уровень его тренированности. Каждый вид спорта имеет свой состав средств, который является предметом спортивной специализации и формируется с учетом особенностей данного вида спорта.

Физические упражнения, как средства спортивной тренировки, условно могут быть подразделены на четыре группы: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные и соревновательные.

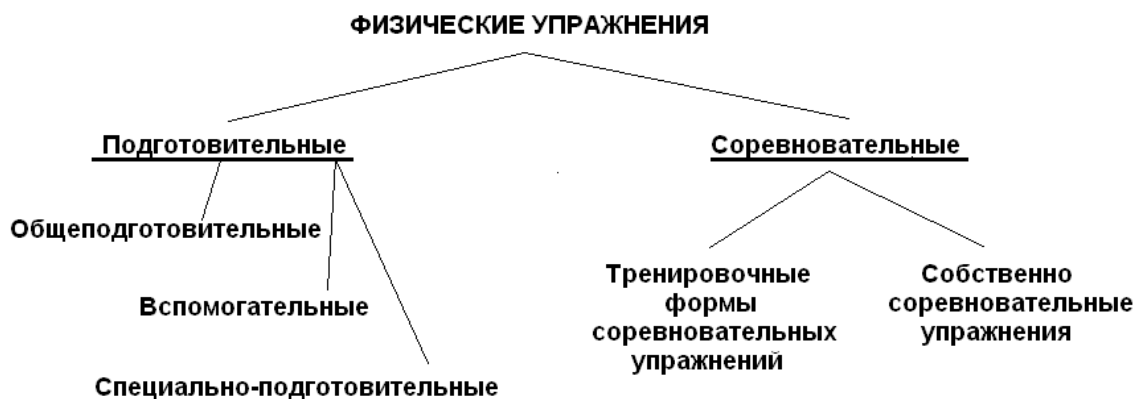


Рис. 4. СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Общеподготовительные упражнения направлены на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена. Они могут соответствовать специфике избранного вида спорта, а могут входить и в противоречие, особенно когда решаются задачи всестороннего и гармонического физического воспитания.

Вспомогательные упражнения создают специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной специализации.

Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов. Они включают элементы соревновательных упражнений и действия, приближенные к ним по форме, структуре и характеру проявляемых качеств.

Тренировочные формы соревновательных упражнений теснейшим образом связаны со специально-подготовительными упражнениями. Они отражают специфику данного вида спорта. Отличие их от собственно соревновательных упражнений будет в их содержании. Исследования показали, что физиологические сдвиги в организме спортсмена более значительны, когда соревновательные упражнения выполняются не в условиях приближенных к соревновательным (на тренировке), а именно в процессе самого соревнования носящего официального характера.

Собственно соревновательные упражнения. Предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с действующими правилами соревнований.

Например, для спортсмена, специализирующегося в беге на короткие дистанции, тренировочными формами соревновательных упражнений будет пробегание основных дистанций в соответствии с правилами соревнований;

специально-подготовительными - пробегание отрезков дистанции или всей дистанции в облегченных либо усложненных условиях;

к вспомогательным упражнениям могут быть отнесены упражнения, способствующие увеличению скоростной выносливости, взрывной силы, собственно-силовой способности, средства, заимствованные из других видов спорта и направленные на повышение тех физических качеств, от которых зависит спортивный результат;

общеподготовительные упражнения могут включать элементы сложнокоординационных видов спорта, которые казалось бы не отражают специфику данной специализации, но содействуют степени совершенствования в ней.

Перечисленные средства спортивной тренировки носят условный характер. Они по своей форме и содержанию плавно переходят из одной группы в другую.

МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Формирование методов спортивной тренировки шло по нескольким направлениям. Это позволило выделить, с определенной долей условности, три группы методов: **с л о в е с н ы е**, **н а г л я д н ы е** и **п р а к т и ч е с к и е**. Все эти методы, в процессе спортивной тренировки, используются в различных сочетаниях. Зависит это от специфики вида спорта, индивидуальных способностей спортсмена (его степенью усвоения нового материала) и, если хотите, профессионализма тренера, его видения при обучении того или иного действия. Методы должны строго соответствовать поставленным задачам, принципам дидактики, специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

СЛОВЕСНЫЕ методы (вербального воздействия) включают рассказ, объяснение (инструктирование), лекцию, беседу, анализ и обсуждение, указания и команды, сопроводительные пояснения и замечания, оценочные суждения. Это те формы, которые наиболее часто используются при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

СЛОВЕСНЫЕ методы (вербального воздействия) включают рассказ, объяснение (инструктирование), лекцию, беседу, анализ и обсуждение, указания и команды, сопроводительные пояснения и замечания, оценочные суждения. Это те формы, которые наиболее часто используются при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

Особую группу составляют методы и методические приемы, основанные на применении внешней и внутренней речи самих спортсменов –

самопроговаривание, самоприказы, самооценки и т.п. Это так называемые методы ИДЕОМОТОРНОГО И ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩЕГО упражнения.

Идеомоторные упражнения – многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с особой концентрацией внимания на его решающих фазах.

Психорегулирующие упражнения – эмоциональная самонастройка на предстоящее действие с помощью образов, привлекаемых из жизненного опыта, литературы, кино.

Эффективность тренировочного процесса во многом определяется от умелого использования вышеперечисленных методов. Вовремя поданные команды, замечания, сопроводительные пояснения, оценочные суждения с пояснением выявленных ошибок, умение доходчиво объяснить ученику, что необходимо сделать для исправления этих ошибок – вот залог успешного обучения.

НАГЛЯДНЫЕ методы. Наглядность обеспечивается за счет очевидного воспринимаемого глазом двигательного действия и формирования живого образа движений.

К традиционным методам обеспечения наглядности относят непосредственный показ двигательного действия и опосредованный показ (демонстрация моделей, рисунков, схем, фотографий, кинограмм, видеозаписей, компьютерных разработок, электронных игр).

Огромную роль играют наглядные (те, которые спортсмен непосредственно видит) и предметные (тактильные) ориентиры, которых он может коснуться, не видя их. Применение световых, звуковых и механических лидеров с программным управлением и обратной связью, позволяют спортсмену получить информацию о пространственных и динамических характеристиках движения, обеспечить принудительную коррекцию.

МЕТОДЫ ПРАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

Выделяют три группы методов: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Методы строго регламентированного упражнения условно можно разделить на две большие группы: а) методы, преимущественно направленные на обучение спортивной техники; б) методы, преимущественно направленные на воспитание физических качеств.

Методы, преимущественно направленные на обучение спортивной техники делятся на две подгруппы. Выделяют методы, преимущественно направленные на разучивание техники и методы, преимущественно направленные на совершенствование техники.

При разучивании техники используют методы разучивания упражнений **в целом и по частям**. Разучивание в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений и сложных движений, разделение которых на части невозможно.

При разучивании сложных упражнений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям.

При совершенствовании техники (а так же при воспитании физических качеств) применяют **методы избирательного упражнения** (с избирательным воздействием на отдельные физические качества) **и методы сопряженного упражнения** (с одновременной направленностью на совершенствование структуры движений).

МЕТОДЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО НА ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.

Структура данных методов тренировки определяется тем, используется упражнение однократно и непрерывно (длительно), или дается с интервалами для отдыха. И в том и в другом случае упражнение можно выполнять в равномерном (стандартном) или переменном (варьирующем) режиме (см. рис. 5).

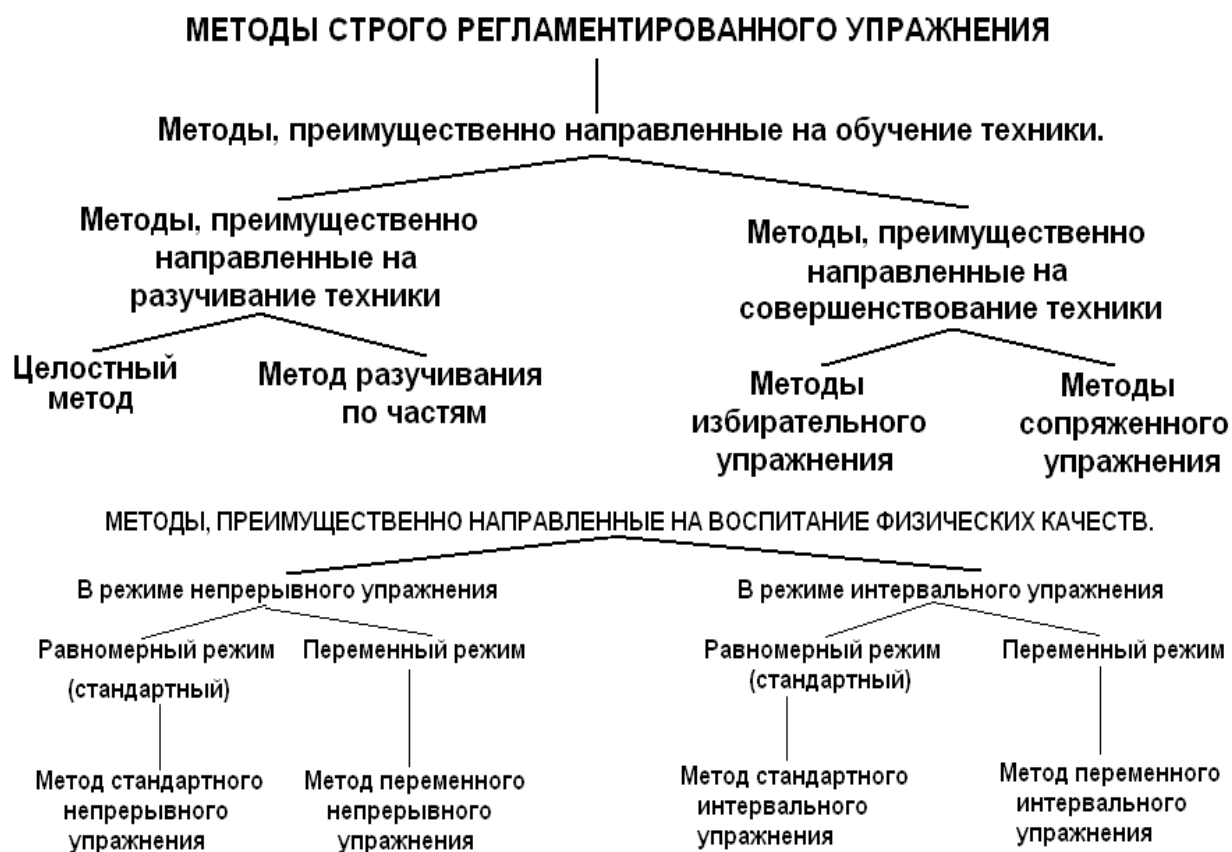


Рис. 5. Систематизированная схема методов строго регламентированного упражнения.

При равномерном режиме интенсивность работы в любом методе является постоянной, при переменном режиме интенсивность работы варьируется. При этом интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывный метод применяется в основном для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Непрерывный метод в условиях переменной работы более многообразен. Интенсивность выполнения здесь постоянно меняется. В качестве примера можно привести бег по пересеченной местности, пробегание на коньках 20 кругов по 400 м. Один круг проходится с результатом 45 с., следующий свободно, с произвольной скоростью.

Прогрессирующий вариант связан с повышением интенсивности работы по мере выполнения упражнения, так, при проплывании дистанции 500 м

первый стометровый отрезок проплывается за 64 с., а каждый последующий на 2 с. быстрее.

Нисходящий вариант непрерывного метода, наоборот, связан со снижением интенсивности.

Интервальный метод тренировки, предусматривающий выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха, широко применяется в практике. типичным для данного метода является выполнение упражнений одинаковой продолжительности с постоянной интенсивностью и строго одинаковыми паузами отдыха. Например, пробегание дистанции 10 x 400 м.

Примером интервального варьирующего варианта могут служить серии для воспитания спринтерских качеств в беге: 3 x 60 м. с максимальной скоростью, отдых - 3-5 мин, 30 м. с ходу с максимальной скоростью, медленный бег – 200 м.

Интервальный прогрессирующий вариант предусматривает последовательное прохождение отрезков возрастающей длины (400 м. + 800 м. + 1200 м. + 2000 м.), либо стабильной длины при возрастающей скорости. Например, шестикратное проплывание дистанции 200 м. с результатом 2 мин. 14 с; 2.12; 2.10; 2.08; 2.06; 2.04.

Интервальный нисходящий вариант предполагает обратную последовательность – выполнение упражнений уменьшающейся длины или выполнение упражнений одной и той же продолжительности с последовательным уменьшением их интенсивности.

В одном комплексе могут сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты. Например при воспитании специальной выносливости в плавании на дистанции 1500 м. может быть следующий вариант: 600 м., отдых 30 – 40 сек; 400 м., отдых 20 – 30 сек; 200 м., отдых 15 сек; 100 м., отдых 10 сек; 50 м., отдых 5 сек; 50 м. (скорость прохождения составляет 85 – 90 % максимально доступной на соответствующем отрезке).

Интервальный метод может носить непрерывный характер (например, 10 x 800 м. – в беге; 6 x 5 км. – в лыжном спорте) или серийный характер 6 x (4 x 50 м.) в плавании; 4 x (4 x 300-400 м.) – в велосипедном спорте (трек) и т.п.

К методам строго регламентированного упражнения относится и круговая тренировка, основу которой составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений, объединенных в комплекс. Упражнения выполняются последовательно на каждой «станции», количество которых может достигать 8-10. Круговая тренировка имеет ряд вариантов:

- круговая тренировка по типу непрерывного длительного упражнения (воспитание общей выносливости);

- круговая тренировка по типу интервального упражнения с жестким интервалом отдыха (воспитание силовой и скоростно-силовой выносливости);

- круговая тренировка по типу интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха (воспитание силовых и скоростных способностей).

ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОДЫ

Игровой метод отражает методические особенности игры. При этом он не обязательно связан с общепринятыми играми - футболом, волейболом или подвижными играми. В принципе игровой метод может быть применен на материале любых физических упражнений.

Использование игрового метода позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятий, и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях

Игровой метод применяется не столько для начального разучивания двигательного действия или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательных действий в усложненных условиях. При этом он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, самостоятельность, инициативность, смелость, умение управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды. В руках грамотного тренера игровой метод является действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, взаимопомощи, и других нравственных качеств. Однако эффективность игрового метода не ограничивается решением задач, связанных с повышением уровня подготовленности спортсменов. Не менее важна его роль как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод применяется как в относительно элементарных формах (как способ стимулирования интереса при выполнении отдельных упражнений), так и в развернутой форме (в качестве относительно самостоятельной формы организации занятий – тренировочные формы контрольно-зачетных и официальных спортивных состязаний).

Соревновательный метод выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Использование этого

метода связано с высочайшими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсменов. Именно соревновательный метод вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности.

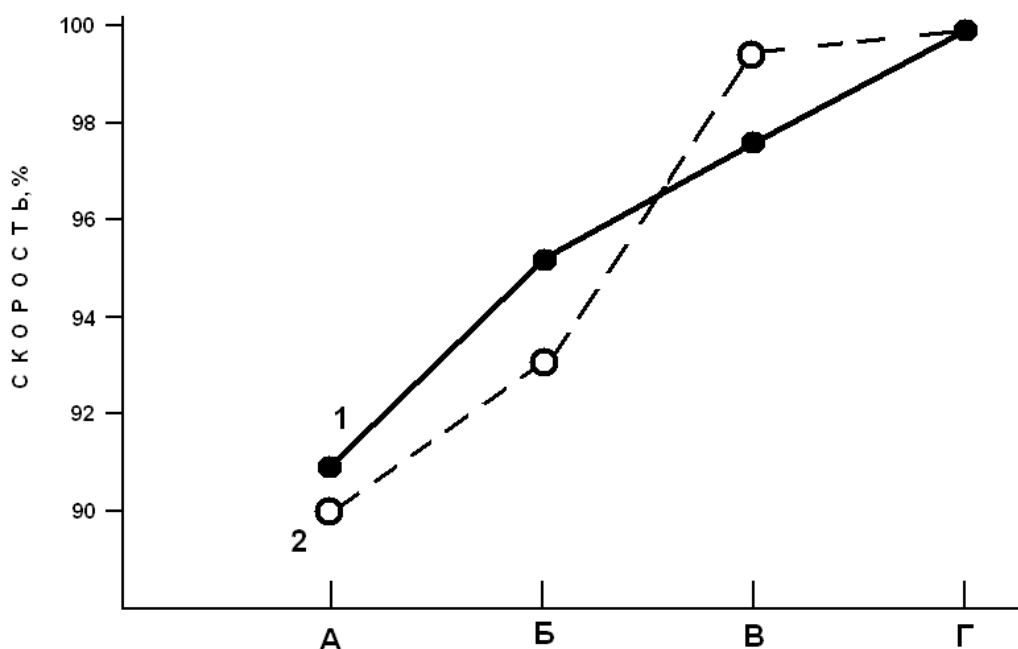


Рис. 6. Скорость проплывания соревновательных дистанций пловцами высокого класса в условиях тренировки и соревнований различного уровня: А – тренировка; Б – контрольные соревнования; Г – главные соревнования; 1 – крюль; 2 – басс; (по данным С.М.Вайцеховского).

Основной определяющей чертой соревновательного метода является конкурентное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества. Данный метод предусматривает организованную соревновательную деятельность, которая выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Во время состязаний, особенно значимых в личном и общественном отношении, еще больше, чем в игре, выражены моменты психической напряженности. Вместе с тем характер этой деятельности определяется логикой борьбы за победу или более высокое достижение. Отсюда соревновательный метод не может выступать гарантом точного

нормирования нагрузки. Он занимает как бы промежуточное положение между игровым методом и методами строго регламентированного упражнения (если соревнуются в спортивных играх, то соревновательный и игровой методы совпадают).

При использовании соревновательного метода возможно использование целого ряда методических приемов:

- соревнования в условиях жаркого климата, плохих погодных условиях, в среднегорье;
- соревнования с неудобными соперниками и «предвзятом судействе»;
- проведение серии схваток с относительно небольшими паузами отдыха против нескольких соперников;
- соревнования в спортивных играх на полях и площадках меньших размеров, при большей численности игроков в команде соперников;
- проведение соревнований на дистанциях меньшей протяженности в циклических видах спорта; уменьшением продолжительности боев, схваток – в единоборствах; упрощением соревновательной программы – в сложнокоординационных видах; использование облегченных снарядов - в метаниях, массы мячей – в водном поло и футболе; применением «гандикапа», когда более слабому участнику предоставляется определенное преимущество и т.п.

ЗАКОНОМЕРНОСТИ И ПРИНЦИПЫ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Процесс подготовки высококвалифицированных спортсменов, прежде всего, направлен на совершенствование самого человека.

Под принципами в теории и практике воспитания подразумевают наиболее важные положения, которые направляют деятельность тренера и спортсмена к намеченной цели.

Конечно, тренеры, как истинные педагоги и организаторы спорта, постоянно руководствуются в своей деятельности всеми общими принципами воспитания и обучения. Какими бы ни были особенности подготовки спортсменов высокой квалификации, они всегда подчиняются фундаментальным педагогическим принципам. Конечно, общепедагогические принципы не могут полностью раскрыть всю совокупность специфических признаков системы спортивной подготовки. Поэтому в процессе становления этой системы были сформулированы специфические принципы, отражающие закономерные связи между тренировочными и соревновательными воздействиями и реакцией на них

организма спортсмена. Таким образом, в основу тренировки спортсменов положены две группы принципов:

- общие принципы дидактики, характерные для любого процесса обучения и воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности);

- специфические принципы спортивной тренировки, характерные для современного этапа развития спорта высших достижений:

- направленность к высшим достижениям;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса;
 - постепенное увеличение нагрузки и тенденция к максимальным нагрузкам;
- волнообразность и вариативность нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
- возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

Многие разделы теории спорта находятся в стадии расширения эмпирической основы и нет сомнения в том, что в ближайшие годы круг специфических принципов спортивной тренировки расширится.

Принцип направленности на высшие достижения. Закономерности спорта, выраженные в его соревновательном начале, так как без соревнования спорт существовать не может, на достижение победы при острейшем соперничестве, установление рекорда, выдвигают этот принцип на первое место. Для того, чтобы показывать высокие результаты необходимо использовать наиболее эффективные средства, методы и методические приемы, увеличивать тренировочные нагрузки, оптимизировать режим жизни, применять специальную систему питания, отдыха и восстановления. Как показывает опыт – рациональное использование данного принципа может вывести спортсмена на результаты самого высокого уровня, обеспечить его успешное выступление в крупнейших соревнованиях.

Принцип направленности на высшие достижения предполагает постоянное совершенствование спортивного инвентаря, оборудования, условий мест проведения соревнований, совершенствование правил соревнований. Использование, например, пловцами новых обтекаемых костюмов на XXIX Олимпиаде в Пекине в 2008 году позволило установить целую серию новых мировых рекордов. Стрелки из пистолета и винтовки так же сменили свое

обмундирование на новое, более жесткое, позволяющее поддерживать осанку спортсмена при длительной статической позе.

В настоящее время данный принцип дополнен двумя новыми положениями: программно – целевым и необходимостью опережающего развития всей системы подготовки или ее отдельных компонентов.

В настоящее время существуют две группы целевых модельных построений в теории и методике спорта:

- первая группа включает модели соревновательной деятельности, специальной подготовленности морфофункционального состояния организма, с акцентированием отдельных, ведущих в данной дисциплине функциональных систем;

- вторая группа включает модели структурных образований тренировочного процесса, различных по длительности и содержанию – отдельных занятий и их частей, микроциклов, мезоциклов, макроциклов и их периодов, а так же модели системы соревнований.

Опережающее развитие системы подготовки спортсменов связано с постоянной разработкой и овладением новыми сверхсложными оригинальными упражнениями; с новыми технико-тактическими приемами; с использованием новых методических приемов сочетания тренировочных и соревновательных нагрузок; с использованием климатических условий и технических средств, позволяющих превышать параметры общего и частного объемов нагрузок; с использованием биомеханических закономерностей деятельности опорно-двигательного аппарата, системы восстановления и т.д. Индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса предусматривает различные подходы тренеров и спортсменов к риску, оригинальности, гибкой технологии тренировки.

Принцип единства общей и специальной подготовки на современном этапе спорта высших достижений приобретает новое содержание. На начальных этапах многолетней подготовки закладывается общая база, со временем доля специализированной подготовки начинает доминировать в общем объеме тренировочных средств. Современный спорт фактически лишился такого понятия как сезонные виды спорта. Создание бассейнов, легкоатлетических манежей, закрытых катков, игровых залов, тиров и пр., позволяет круглогодично применять соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Силовая подготовка все больше отходит от традиционного использования тяжелоатлетических упражнений. Предпочтение отдается соревновательным упражнениям, выполняемым с отягощением, в затрудненных условиях или на специальных тренажерах. На стадии максимальной реализации

спортивных возможностей создается специализированный фундамент, на основе которого увеличивается уровень базовых физических качеств, превышающих уровень их проявления в соревновательной деятельности. С этой целью, в сезонных зимних видах спорта, ведущие спортсмены для увеличения доли специализированных упражнений, используют проведение тренировочных занятий летом на глетчерах, поездки в снежные районы северных стран, строительство закрытых катков.

Благодаря этому создается необходимый запас прочности, превышающий необходимый арсенал технических и тактических навыков вместе с функциональной избыточностью.

Принцип непрерывности процесса подготовки требует регулярных тренировочных занятий на протяжении длительного времени. Вполне очевидно, что эффективной может быть лишь такая система занятий, в которой обеспечена постоянная связь между ними.

Принцип непрерывности характеризуется следующими положениями:

- спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний процесс, все звенья которого взаимосвязаны и подчинены задаче достижения максимальных спортивных результатов;

- воздействие каждого последующего тренировочного занятия (микроцикла, мезоцикла, этапа) должно наслаиваться на следы предыдущего, закрепляя и развивая их;

- нагрузка, отдых, питание и другие факторы воздействия на организм регламентируются таким образом, чтобы обеспечить оптимальное развитие качеств и способностей, определяющих уровень спортивного мастерства в конкретном виде спорта. Это вовсе не означает, что последующие занятия должны проводиться на фазе полного восстановления. Не только занятия, но и микро и даже мезоциклы могут проводиться и при различных степенях утомления.

Принцип единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам. Данный принцип предусматривает последовательную реализацию все более сложных двигательных действий, увеличения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Еще не до конца выяснены основные закономерности увеличения тренировочных нагрузок. Существует мнение, что нагрузки должны возрастать постепенно, достигая максимальных для каждого спортсмена величин на этапе высших достижений. Допускается также и скачкообразное увеличение нагрузок. Однако делать это возможно лишь при обеспечении разносторонней подготовленности к подобному «скачку».

Данный принцип предусматривает следующие направления повышения эффективности тренировочного процесса:

- увеличение суммарного годового объема работы от 100-200 до 1300-1500 часов;
- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла от 2-3 до 15-20 и более;
- увеличение количества тренировочных занятий в течение одного дня от 1 до 3-4;
- увеличение количества занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла до 4-5;
- увеличение количества занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию соответствующих функциональных возможностей организма спортсмена;
- увеличение объема и напряженности соревновательной деятельности;
- применение дополнительных факторов с целью повышения работоспособности спортсменов и ускорения процессов восстановления после работы.

Только разумное использование перечисленных направлений позволяет обеспечить планомерный прогресс и достижение высоких результатов в оптимальной возрастной зоне. Чрезмерное же увлечение большими тренировочными нагрузками, специально-подготовительными упражнениями, средствами интенсификации восстановительных процессов приводит к быстрому исчерпанию физического и психического потенциала организма спортсменов подросткового и юношеского возраста.

Принцип волнообразности и вариативности нагрузок. Наиболее четко волнообразная динамика нагрузок проявляется в относительно крупных временных интервалах. В отдельных же микроциклах и даже мезоциклах могут наблюдаться иные варианты динамики нагрузок – постепенное возрастание, скачки, постепенное снижение. Однако при рассмотрении динамики нагрузки в серии микроциклов уже легко проследить волнообразные колебания.

Волнообразность тренировочных нагрузок позволяет выявить зависимость между объемом и интенсивностью работы, соотношением работы различной направленности, зависимость между периодами напряженной тренировки и относительного восстановления.

Вариативность нагрузок необходима для управления работоспособностью спортсмена и процессами восстановления. Использование различных средств и методов спортивной тренировки, обеспечивающих разнонаправленное воздействие, применение различных по величине нагрузок в тренировочных

занятиях характеризует вариативность нагрузок в тренировочном процессе. Это позволяет обеспечить всестороннее воспитание качеств, определяющих уровень спортивных достижений, способствует повышению работоспособности при выполнении отдельных упражнений, увеличению суммарного объема работы, интенсификации восстановительных процессов.

Принцип цикличности тренировочного процесса проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц – отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов, этапов, периодов, макроциклов.

Различают три уровня структуры тренировочного процесса:

- микроструктуру – структуру отдельного тренировочного занятия и малого тренировочного цикла (микроцикла);
- мезоструктуру – структуру средних циклов тренировки (мезоциклов);
- макроструктуру – структуру больших тренировочных циклов (макроциклов).

Суть данного принципа состоит в том, чтобы опираясь на объективные закономерности процесса подготовки, придать такую форму построения перечисленным циклам, которая наиболее полно обеспечивала бы решение намеченных целей на главных соревнованиях года.

Основные направления принципа цикличности проявляются в следующем:

- при построении тренировки следует исходить из необходимости систематического повторения ее элементов и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса;
- рассматривать любой элемент тренировочного процесса совместно с крупными составляющими этого процесса;
- выбор тренировочных средств, направленность и величину нагрузок осуществлять в соответствии с требованиями чередующихся этапов и периодов тренировки, находя им соответствующее место в структуре тренировочного процесса.

Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности. В системе подготовки спортсменов данный принцип реализуется следующим образом. Адаптация спортсмена к экстремальным условиям спортивной борьбы на главных соревнованиях достигается неоднократным моделированием условий и параметров этой борьбы в тренировочной и соревновательной деятельности. При этом значительно возрастает роль системы спортивных состязаний и ее составляющих (количество соревнований, стартов, схваток, боев и т.д.) в повышении уровня подготовленности спортсмена.

Изменение правил соревнований, модернизация инвентаря и оборудования обеспечивают необходимую динамичность системы подготовки – гибкое планирование, оперативную коррекцию программы подготовки, состав технико-экономических навыков, своевременный перенос акцента на воспитание тех качеств, которые в полной мере обеспечат надежность достижения поставленной цели.

Принцип адекватности многолетней спортивной деятельности.

Данный принцип предполагает, чтобы в процессе многолетней тренировки принимать во внимание учет динамики возрастного развития спортсмена, эффективно воздействовать на возрастную динамику способностей, проявляемых в спорте.

К сожалению, на практике часто отступают от данного положения. Во многом это происходит из конъюнктурных соображений. Это выражается в ранней узкой специализации тренировки детей и подростков, в форсированном переходе к повышенным тренировочным и соревновательным нагрузкам. В этом случае детско-юношеский спорт приобретает антигуманные черты. Преодолению этих недостатков должна способствовать последовательная реализация принципа возрастной адекватности многолетней спортивной деятельности.

Список рекомендуемой литературы.

1. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // Теория и практика физической культуры, 1999, № 4. – С.21-26, 39-40.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 1988. – 330 с.
3. Волков Н.И., Карасев А.В., Хосни М. Теория и практика интервальной тренировки в спорте. – М., 1995. – 196 с.
4. Волков Н.И., Попов О.И. Эргометрический анализ в спорте: проблемы и перспективы // Наука в олимпийском спорте, 2001, №1, с. 64-71.
5. Годик М.А. Методология управления системой олимпийской подготовки в спортивных играх // Современный олимпийский спорт: Тезисы доклада межд.конгресса. – Киев, 1993. – С. 121-123.
6. Ердаков С.В., Захаров А.В. Подготовка велосипедистов-шоссейников высокой квалификации в условиях элитного профессионального календаря соревнований // Теория и практика физической культуры, 1997, №7. – С. 52-55.
7. Иорданская Ф.А. Особенности временной адаптации при перелетах на восток и запад: средства коррекции и профилактики десинхроза// Теория и практика физической культуры, 2000, №3. – С. 9-15.
8. Казиков И.Б. Проблемы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов. – САННИ-ПРЕСС, 2006. – 123 с.
9. Казиков И.Б. Современная система подготовки российских спортсменов к участию в Играх Олимпиад. – М.: ФиС, 2004. – 232 с.
10. Концепция и сводный план подготовки спортсменов России к Играм XXVIII Олимпиады 2004 г. В Афинах (Греция). // Рук.авт.колл. А.И.Колесов. – М.: ФиС, 2002. – 69 с.
11. Костюков В.В. Пляжный волейбол: тренировка, техника, тактика // Учебное пособие. – 2-е изд. – Краснодар, 2002. – 141 с.
12. Курамшин Ю.Ф. Высшие спортивные достижения как объект системного анализа. – С.-Пб., 1996. – 151 с.
13. Левченко А.В. Программирование тренировочного процесса в годичном цикле в скоростно-силовых видах легкой атлетики: Метод.разработки. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 67 с.
14. Лищенко В.Е. Соревновательная нагрузка теннисных звезд // Теннис плюс, 2001, № 2. – С. 58-61.

15. Лищенко В.Е. К построению многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов // Теория и практика физической культуры, 1997, № 5. – С. 21-22.
16. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – Санкт-Петербург: Лань, 2005. – 384 с.
17. Мелленберг Г.В., Сайхуджин Г.Р. Горная подготовка высококвалифицированных спортсменов. – М.: ТОО «Валери», 1995. – 118 с.
18. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.
19. Научно-методические рекомендации для тренеров сборных команд России на заключительном этапе подготовки к летним олимпийским играм 1996 г. В Атланте (США). – М.: ВНИИФК, 1995. – 84 с.
20. Организация и методика тренировки спортсменов сборных команд России на заключительном этапе подготовки к Играм XXVII Олимпиады 2000 г. В Сиднее (Австралия) // Под ред. А.И. Колесова. – М., 2000. – 40 с.
21. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. – Киев: Здоровья, 1988. – 216 с.
22. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
23. Платонов В.Н. О концепции периодизации спортивной тренировки и развитии общей теории подготовки спортсменов // Теория и практика физической культуры, 1998, № 8. – С. 23-26, 39-46.
24. Подготовка спортсменов России к Играм XXVIII Олимпиады 2004 г. В Афинах (Греция). Проблемы и решения. / Под общ. Ред. А.И. Колесова. – М.: ФиС, 2002. – 90 с.
25. Попов О.И., Партыко Л.И. Эволюция технологии подготовки морфологического профиля сильнейших пловцов и мировых рекордов в плавании на протяжении века // Наука в олимпийском спорте, 2001, № 1. – С. 43-48.
26. Портнов Ю.М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. – М., 1996. – 200 с.
27. Сахновский К.П., Дрюков В.А. Научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов Украины к Олимпийским играм и другим крупнейшим соревнованиям // наука в Олимпийском спорте, 2000, № 5. – С. 14-17.
28. Сахновский К.П., Шинкарук О.А. Рациональная подготовка спортсменов на этапе сохранения мастерства // Наука в Олимпийском спорте, 1999, № 3. – С. 51-55.
29. Сейфулла Р.Д. Анкудинова И.А. Допинговый монстр. – М.: Принт-экспресс, 1996. – 223 с.

30. Селуянов В.Н. Эмпирический и теоретический пути развития теории спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, 1998, № 3. – С. 46-50.
31. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. В.Г. Никитушкина. – М., 1994. - 320 с.
32. Смирнов М.Р. Закономерности биоэнергетического обеспечения циклической нагрузки. - Новосибирск, 1994. – 216 с.
33. Смирнов М.Р. Теоретические основы беговой нагрузки. – Новосибирск, 1996. – 217 с.
34. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.
35. Суслов Ф.П. Система соревнований в индивидуальных дисциплинах на современном этапе развития спорта (актовая речь). – М.: РГАФК, 1998 – 24 с.
36. Суслов Ф.П. О стратегии соревновательной практики в индивидуальных видах спорта в олимпийские годы // Теория и практика физической культуры, 2002. - № 11. – С. 30-33.
37. Суслов Ф.П., Гиппенрейтер Е.Б. Подготовка спортсменов в горных условиях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 174 с.
38. Чудинов В.И. Возраст, стаж выступлений сильнейших спортсменов мира на высшем уровне // Научно-спортивный вестник, 1987. - № 1. – С. 3-5.