# ТЕОРИЯ СПОРТА КАК НАУКАИ УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА

* + - 1. **Предмет и содержание теории спорта**

Для выяснения содержания и назначения курса важно, прежде всего, знать:

* какие специальные научные дисциплины изучают спорт вообще;
* что является предметом их изучения;
* какое место в системе этих наук занимает «Теория спорта». Как известно, спорт является объектом исследований различных наук - гуманитарных, биологических, технических и математических.

В биологическом аспекте его изучают физиология, биохимия, биомеханика, морфология и другие науки. В гуманитарном - философия, социология, история, психология, эстетика, педагогика и т.д. Каждая наука рассматривает спорт под своим углом зрения, в каком-либо одном аспекте.

Например, спортивная психология изучает закономерности проявления и развития психики человека в условиях спортивной деятельности.

Эстетика - эстетические явления, которые складываются, функционируют и развиваются в области спорта.

Спортивная метрология - контроль и измерения, осуществляющиеся в спорте.

На основе достижений этих наук формируется обширный комплекс знаний о спорте - социологического, психологического, педагогического, медицинского характера.

По мере накопления частичных знаний все большую роль приобретает их целостное осмысливание, так как если ограничиться в познании частями, суть спорта как целостного явления будет непознанной.

Поэтому возникла необходимость в разработке общей теории спорта, которая призвана интегрировать множество частных сведений в единую систему.

Накопленные в течение многих веков в сфере спорта разнообразные факты, гипотезы, идеи, принципы, закономерности, частные теории и позволили создать такую синтезирующую теорию.

Теория спорта - это система знаний о сущности и структуре спорта,

о наиболее общих его закономерностях, об особенностях функционирования в обществе, о содержании и формах оптимального построения, подготовки спортсмена для достижения высоких спортивных результатов.

В последнее время теория спорта развивается ускоренными темпами. Катализатором ее развития является спорт высших достижений, который стремительно прогрессирует благодаря острой конкуренции среди различных стран на крупнейших соревнованиях - Олимпийских играх и чемпионатах мира.

Спорт стал, своего рода, естественной лабораторией, сосредоточившей крупные исследовательские ресурсы в поиске новых путей выявления и максимального развития способностей человека.

Это, естественно, ведет к расширению знаний о спорте, их дифференциации и интеграции.

Теория спорта как система знаний о совокупности предметов и явлений, относящихся к сфере спорта, обладает следующими функциями:

1. Описательная функция - связана с отображением при помощи II сигнальной системы и специальных средств (графики, диаграммы, символы, формулы) явлений спорта, разнообразных фактов, установлением первичных закономеиностей.
2. Объяснительная функция - предусматривает раскрытие существенных сторон спорта, раскрывает закономерности его различных компонентов, их взаимосвязь и отношения.

III Системообразующая функция - связана с упорядочиванием разнообразных фактов, идей, гипотез, закономерностей в единую систему знаний о спорте.

1. Практическая функция - означает, что теория спорта является основой практической деятельности в спортивно-педагогической, организационной, финансовой, материально-технической и других сферах деятельности людей, работающих в области спорта.
2. Предсказательная функция - дает возможность раскрыть тенденции дальнейшего развития спорта, предвидеть пути расширения знаний в области спорта, определить наиболее перспективные направления, средства, методы, формы совершенствования теории и практики спортивной подготовки.
3. Методологическая функция - состоит в том, что теория спорта служит основой для получения новых знаний в совокупности с ранее полученными и хорошо доказанными истинными положениями.

Теория спорта - научно-практическая дисциплина. Она существует как наука и учебный предмет.

Как наука теория сиеста направлена на познание, описание, объяснение и предсказание объективных закономерностей спорта как социального и педагогического явления. Она имеет свой объект и предмет исследования, свои методы научного исследования и тесно связана с другими науками.

Теория спорта как наука относительно молода. Она находится в стадии своего становления и совершенствования. Ее структура является еще слабо разработанной и, в значительной мере, ориентированной.

В теории спорта выделяют три крупных раздела:

* 1. Теория спортивных состязаний.
  2. Теория спортивной тренировки.
  3. Теория внесоревнователыюй и внетренировочной деятельности.

Как учебная дисциплина теория спорта являегся основным профилирующим предметом профессионального образования тренеров в высших учебных заведениях физической культуры.

Учебный курс направлен на формирование широкого профессионального мировоззрения, взглядов и убеждений специалистов в области спорта, формирование у них системы профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, а также приобретение навыков научно-практических исследований.

Теория спорта как учебная дисциплина включает в себя следующие разделы:

1. Введение в теорию спорта - становление, структура и предмет теории спорта, основные понятия, методы исследования, классификация видов Спорта, функции спорта и его место в обществе.
2. Сущность спортивных соревнований и особенности соревновательной деятельности спортсменов.
3. Сущность спортивной тренировки - цель, задачи, средства, методы и принципы тренировки, нагрузка и отдых в процессе тренировки, основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки - физическая, техническая, тактическая, психологическая, интеллектуальная и интегральная.
4. Построение (структура) тренировочного процесса.
5. Планирование, контроль и учет в спортивной тренировке.
6. Спортивная ориентация и отбор.
7. Особенности спортивной тренировки детей, подростков юношей, девушек, высококвалифицированных спортсменов, инвалидов (адаптивный спорт) и т.д.

# Основные понятия (категории) теории спорта

В процессе изучения теории спорта необходимо, в первую очередь, строго определить понятия, которые относятся к предмету этой дисциплины. Теория спорта оперирует широким кругом общепедагогических и специфических понятий. К ним относятся: «спорт», «подготовка спортсменов», «спортивная тренировка» и другие.

Спорт в узком смысле слова — это соревновательная деятельность, направленная на сравнение и оценку человеческих возможностей.

Эта деятельность имеет ряд специфических особенностей. К числу основных особенностей относятся:

1. организация деятельности на основе системы соревнований;
2. унификация состава действий, посредством которых ведется состязание, условий их выполнения и способов оценки достижений, что закрепляется официальными правилами;
3. регламентация поведения соревнующихся в соответствии с принципами неантагонистической конкуренции, которые имеют гуманную основу.

Известно, что соревновательный момент имеет место и в других видах человеческой деятельности (конкурсы в области искусства, музыки и т.д.). Однако здесь соревнования выступают всегда лишь в качестве одного из способов стимулирования активности людей или сравнения достигнутых ими результатов. Исключение состязательного момента из процесса деятельности певца, художника, артиста не разрушает существа их деятельности.

Спортивная же деятельность без своего главного составного элемента -

соревнования - полностью утрачивает свою специфику.

В широком понимании спорт охватывает:

1. собственно-соревновательную деятельность;
2. специальную подготовку к ней;
3. специфические отношения в сфере этой деятельности (политические,

экономические, социально-психологические, педагогические и др.).

Таким образом, можно сделать вывод:

Спорт - это вид деятельности, исторически сложившийся как один из способов выявления, сопоставления и развития способностей человека в борьбе за первенство, за максимальные спортивные достижения,

В настоящее время выделяют различные формы, виды и разновидности спорта.

Подготовка спортсмена - это многосторонний процесс использования всей совокупности факторов (средств, методов и условий), позвляющих обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Подготовленность есть результат соответствующей подготовки.

Подготовленность - это состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки (физической, технической, тактической, психической), позволяющее достигнуть определенных результатов в процессе соревновательной деятельности.

Выделяют физическую, техническую, тактическую, психологическую, интеллектуальную и интегральную подготовленность, приобретаемую в соответствующем разделе подготовки спортсмена.

Готовность - это уровень физической и психической работоспособности, а степень совершенства необходимых умений и навыков.

Процесс подготовки спортсмена включает в себя:

1. тренировку:
2. соревнования (как средство подготовки);
3. восстановление организма спортсмена после нагрузок;
4. ориентацию и отбор;
5. организацию общего режима жизнедеятельности спортсмена в соответствии с условиями спортивной деятельности (режим учебы, труда, жизни, питания и т.д.);
6. внетренировочные формы воспитания и самовоспитания спортсмена

(лекции, беседы, встречи с известными людьми и т.д.):

1. самостоятельную работу спортсмена (изучение специальной литературы, ремонт и конструирование спортивного снаряжения, ведение дневника тренировки, самоанализ тренировочного процесса);
2. информационное, материально-техническое, медицинское, научное и организационное обеспечение тренировочного процесса и восстановления (получение сведений для оптимизации отбора, тренировки и управления соревновательной деятельностью, контроль, внетренировочные и внесорезновательные формы деятельности).

Спортивная тренировка является одной из важнейших составных частей системы подготовки спортсмена.

Спортивная тренировка - это специализированный педагогический процесс совершенствования различных качеств, способностей, сторон подготовленности, обеспечивающих спортсмену достижение наивысших показателей в избранном виде спорте или какой-либо конкретной его дисциплине. В результате спортивной тренировки происходят разнообразные морфологические и функциональные изменения в организме спортсмена, определяющие состояние его тренированности. Это состояние принято связывать преимущественно с адаптационными перестройками биологического характера, отражающими возможности различных функциональных систем и механизмов.

Тренированность - это приспособленность организма человека к определенной работе, достигнутая посредством тренировки. Обычно выделяют общую и специальную тренированность.

Общая тренированность - возникает под воздействием неспецифических упражнений, укрепляющих здоровье, повышающих уровень развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма, применительно к различным видам мышечной деятельности.

Специальная тренированность - является результатом совершенствования спортсмена в конкретном виде мышечной деятельности, избранном в качестве предмета спортивной специализации.

Тренированность спортсмена следует отличать от подготовленности, понятия более широкого, отражающего весь комплекс способностей спортсмена к проявлению максимальных возможностей и демонстрации высоких результатов в соревнованиях. Подготовленность же, кроме тренированности, включает в себя и другие составляющие компоненты спортивного мастерства.

Состояние наивысшей подготовленности, характерное для данного этапа спортивного совершенствования, обычно называют спортивной формой.

Спортивная форма предполагает оптимальный уровень развития отдельных сторон подготовленности спортсмена, отвечающий специфике избранного вида спорта. В состоянии спортивной формы спортсмен показывает максимальный для себя результат.

# 2. СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ КАК СПЕЦИФИЧЕСКИЙ И ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ

**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

# Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.

Стремление к достижению наиболее высоких спортивных результатов является специфической чертой спорта как уникального и многогранного социального феномена.

При этом спортивный результат выступает в качестве интегрального продукта всей системы подготовки спортсмена.

Сопоставление спортивных результатов в отдельных видах спорта по шкале «лучше - хуже» свидетельствует о возможностях человека в данном виде спортивной деятельности, о качестве школы спорта в стране, уровне развития спортивной культуры и степени прогресса с ней других видов культуры общества.

Высшие же (абсолютные в глобальном масштабе) спортивные достижения являются своего рода эталонами человеческих возможностей, реализованных в спорте в тот или иной момент его истории.

Долгие время разработка проблематики спортивных высших достижений спортивной науке проводилась с позиции теории физического воспитания и спортивной тренировки, а не соревновательной деятельности.

На первый план при таком подходе выступали вопросы повышения тренированности, отдельных сторон подготовленности, а не анализ структуры и особенностей соревновательной деятельности и ее результатов.

Как следствие этого в пособиях и учебниках по теории и методике видов спорта до конца 70-х годов XX в. отсутствовал раздел, посвященный собственно соревновательной деятельности и ее непосредственным результатам.

Только в начале 80-х годов появляются публикации, в которых выдвигается идея о том, что конечный результат в избранной спортивной дисциплине, специфика соревновательной деятельности в главном старте определяют содержание и характер подготовки спортсменов высокого класса.

Аксиоматическим становится положение, что спортивные соревнования порождают тренировку, а не наоборот.

Спортивный результат начинает рассматриваться в качестве центрального звена всей системы подготовки спортсменов.

По мнению ученых, объектом исследования в спорте в первую очередь должно быть соревнование, а не тренировка. Это связано, по их мнению, с тем, что соревнование породило тренировку, а не наоборот.

Для аргументации своих взглядов авторы приводят следующие доводы:

* + 1. Соревнование всегда выступает как кульминационный момент деятельности спортсмена, период его огромных физических и психических напряжений, тем больших, чем менее подготовлен он к состязаниям конкретного ранга. Именно в соревнованиях проявляются все положительные и отрицательные стороны его подготовленности. Следовательно, если мы хотим помочь спортсмен) достичь высокого результата, необходимо усилия направлять на анализ соревновательной деятельности.
    2. Прежде чем готовить спортсмена к достижению конкретного результата, необходимо знать условия протекания борьбы, требования к подготовленности спортсмена, а затем уже подбирать средства и методы подготовки.
    3. Взгляд на спорт с позиции тренировки дает нам представление о расчлененности высшего мастерства спортсмена на отдельные стороны его подготовленности. В соревнованиях же все эти компоненты проявляются в единстве, я для управления процессом достижения высшего результата необходимо иметь представление об интегральном характере соревновательного противоборства.

# Понятия: «спортивный результат», «спортивное достижение»,

**«спортивный рекорд», их отличительные признаки и взаимосвязь.**

Построение научной теории обычно начинается с введения строгих и точных понятий, которые отражают в наиболее обобщенной форме предметы и явления действительности и связи между ними посредством фиксации общих и специфических признаков, в качестве которых выступают свойства предметов и явлений к отношения межу ними.

Нередко под понятиями подразумевают системы знаний, представляющих собой фрагменты тех или иных теорий.

Согласно утверждению одних авторов, наиболее широким является понятие «спортивное достижение», а производными от него – понятия «спортивный результат», «спортивный рекорд»- Другие утверждают, что понятие «спортивный результат» по объему и по содержанию шире, чем понятие «спортивное достижение». Третьи нередко эти понятия отождествляют, считая их синонимами.

Однако, как правило, о результате говорят при любом исходе деятельности, пусть даже этот исход будет положительным, отрицательным или нулевым.

О достижениях же обычно говорится только в позитивном смысле. Учитывая это, есть основание полагать, что в качестве исходного базового понятия необходимо рассматривать «спортивный результат». Оно является наиболее широким, ему подчинены и из него выводятся многие другие понятия «спортивные достижения», «спортивный рекорд», «спортивный успех», «спортивная победа» и др.

В теории психологической деятельности различают результаты спортивной деятельности и спортивные результаты. Разумеется, это разные понятия, хотя и тесно взаимосвязанные между собой. Первое является более широким по сравнению со вторым, так как соотносится с деятельностью спортсмена в целом, а второе - только с его деятельностью во время спортивных соревнований.

С учетом скатанного выше, Ю.Ф. Курамшин предложил следующие определения понятий «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивный рекорд», «спортивный успех», «спортивный разряд», «спортивное звание».

Спортивный результат - это определенный исход выступления отдельного спортсмена (или команды) в соревнованиях, непосредственно отражающий степень реализации наличного уровня подготовленности спортсменов на данный момент времени. Он выражается с помощью количественных или качественных показателей, предусмотренных правилами и положением о соревнованиях в соответствующем виде спорта и считается официальным, если он зафиксирован в судейских протоколах проведенного состязания.

В зависимости от специфических особенностей отдельных видов спорта спортивный результат может быть выражен типичными различными показателями.

Спортивное достижение - это такой уровень успешности соревновательной деятельности в каком-либо виде спорта, в ходе которой спортсмен (или команда) превосходят прежние результаты и получают преимущество перед соперниками в ранговом ряду участников соревнований.

Известно, что общественная мера спортивных достижений фиксируется в форме спортивного рекорда и спортивных высших достижений, спортивных требований и спортивного разряда, спортивных званий. Теперь попытаемся дать характеристику этих понятий.

*Спортивный рекорд - это высшее (абсолютное) спортивное достижение. установленное спортсменами или командами в каком-либо виде спорта на официальных соревнованиях.*

Показанный результат может быть засчитан как рекордный при условии, если в состязании были соблюдены действующие в данный момент официальные правила соревнований по соответствующему виду спорта.

Рекорды регистрируются только в тех видах спорта и упражнениях, в которых показанный результат может быть точно определен единицами измерения времени, расстояния, веса, числом попаданий и т.п. В тех случаях, когда результат, достигнутый спортсменом, в большой степени зависит от условий местности и характера дистанций (например. марафонский бег, гребля и т.п.),. высшие результаты не считаются спортивными рекордами, а фиксируются как высшие достижения.

*Спортивный успех* - это нужный или желательный исход деятельности спортсменов в соревнованиях в каком-либо виде спорта на данный момент времени.

*Спортивный разряд* - это официальное подтверждение квалификации спортсмена на основе выполнения им установленных требований или нормативов.

*Спортивное звание* - официально присвоенный титул, определяющий заслуги и квалификацию спортсмена. Присваивается за выполнение соответствующих нормативов.

Общим моментом, объединяющим эти категории, является то, что они характеризуют квалификацию спортсменов.

# Классификация спортивных достижений, их измерение и критерии оценивания.

Разработка универсально приемлемой системы классификации спортивных результатов является фундаментальной задачей учения о высших и рекордных достижениях.

Большое количество работ в теории спорта посвящены классификации видов спорта и практически не исследовался вопрос классификации спортивных высших достижений.

Ю.Ф. Курамшин (1996, 2002) в качестве определяющих признаков для классификации видов достижений предложил следующие:

I) особенности предмета состязаний и характер активности спортсменов в них; 2) уровень достигнутых результатов: 3) масштаб и престижность соревнований, в которых показаны спортивные результаты и достижения: 4) целевая направленность соревнований; 5) условия допуска и порядок выхода участников в очередной круг соревнований в зависимости от демонстрируемых результатов; 6) система определения места всех участвующих спортсменов в соревновании; 7) число спортсменов, у которых зарегистрированы и статистически проанализированы результаты; 8) способ измерения и оценка результатов; 9) форма численного выражения результатов: 10) стадия развития достижений; 11) назначение к область применения результатов: 12) тенденции, отражающие рост результатов во времени; 13) характер изменения результатов во времени и успешность их демонстрации в соревнованиях; 14) количество показателей, используемых при определении итогов соревновательной деятельности.

Проведение спортивных соревнований немыслимо, если невозможно определить и сравнить результаты их участников. Спортивные результаты измеряются и оцениваются при помощи определенных критериев. Разумеется, в зависимости от специфики соревновательной деятельности эти критерии будут иметь свои отличия. Перечень этих критериев в спорте весьма разнообразен.

*Проверка теоретических знаний.*

1. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.
2. Понятия: «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивный рекорд», их отличительные признаки и взаимосвязь.
3. Классификация спортивных достижений, их измерение и критерии оценивания.
4. Факторы, обусловливающие уровень спортивных достижений.
5. Структура спортивных достижений.

# 3, СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В МАКРОЦИКЛАХ, ПЕРИОДАХ И ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

* 1. **Общая структура макроциклов**

*Под структурой тренировочного протеса следует понимать относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом, и общую последовательность.*

В тренировочном процессе различают 3 уровня структуры:

1. й уровень *- макроструктура,* т.е. структура больших циклов тренировки (макроциклов).
2. й уровень - *мезоструктура,* т.е. структура средних циклов и этапов тренировки, включающих в себя серию целенаправленных микроциклов.
3. й уровень - *микроструктура,* т.e. структура отдельных занятий и микроциклов.

Структура тренировочных макроциклов обусловливается глазной задачей, решению которой посвящен тренировочный процесс на данном этапе многолетнего совершенствования.

Факторы, обусловливающие структуру и продолжительность макро-

1. й фактор — специфические особенности вида спорта и закономерности становления основных составляющих спортивного мастерства;
2. й фактор — необходимость подготовки спортсмена к участию в конкретных соревнованиях (чемпионаты Европы, мира, Олимпийские игры);
3. й фактор - индивидуальные адаптационные возможности спортсмена;
4. 4-й фактор - структура подготовленности спортсмена;

5-й фактор - содержание предшествовавшего тренировочного процесса. Различают следующие виды макроциклов: четырехлетние, двухлетние,

годичные, полугодичные.

*Варианты построения годичного тренировочного процесса:*

* Одноцикловое(на основе одного макроцикла);
* двухцикловое (на основе двух макроциклов);
* трехцикловое (на основе трех макроциклов).

В каждом макроцикле выделяют три периода: подготовительный, соревновательный, переходный.

При применении двух - и трехциклового построения тренировочного процесса в течение года используются варианты, получившие название сдвоенного и строенного циклов. В этих случаях переходные периоды между 1-м и 2-м, 2-м и 3-м макроциклами не планируются.

При трехцикловом планировании подготовки спортсменов высокого класса первый макроцикл носит в основном базовый характер, т.е. предполагает преимущественно комплексную подготовку и выступление в соревнованиях, не таких ответственных, как основные соревнования сезона; второй макроцикл. - тренировочный процесс становится более специфическим, предусматривает направленную подготовку к выступлению в ответственных соревнованиях цикла; третий макроцикл нацелен на достижение наивысших результатов в кульминационных соревнованиях сезона, объем специфических тренировочных и соревновательных нагрузок достигает максимальных величин.

# Периодизация тренировки в отдельном макроцикле

Факторы, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах макроцикла:

1. специфика вида спорта, т.е. стуктура эффективной соревновате6льной деятельности спортсменов и структура подготовленности, обеспечивающая такую деятельность; система соревнований, сложившаяся в данном виде спорта;
2. этап многолетней подготовки, закономерности совершенствования различных качеств и способностей, сторон подготовленности, обеспечивающих уровень достижений в данном виде спорта;
3. индивидуальные морфофункциональные особенности спортсменов, их адаптационные ресурсы; особенности тренировки в предшествовавших макроциклах; индивидуальный спортивный календарь, обусловленный количеством и уровнем соревнований, продолжительностью этапа важнейших соревнований:
4. организация подготовки - централизованно или на местах, в каких климатических условиях и т.д.;
5. материально-технический уровень - тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.

# Тренировка в подготовительном периоде

Подготовительный период - наиболее продолжительная структурная единица тренировочного процесса.

Основное направление тренировки в подготовительном периоде - закладывается функциональная база, необходимая для выполнения больших объемов специальной работы, направленной на непосредственную подготовку двигательной и вегетативной сфер организма к эффективной соревновательной деятельности; совершенствуются двигательные навыки; развиваются физические качества, осуществляется тактическая и психическая подготовка.

Подготовительный период состоит из двух этапов: *общеподготовительного* и *специально-подготовительного,* соотношение продолжительности которых зависит от типа макроцикла и квалификации спортсмена.

Основные задачи общеподготовительного этапа:

1. повысить уровень обшей физической подготовленности спортсмена:
2. расширить диапазон возможностей основных функциональных систем организма:
3. повысить уровень способности спортсмена переносить значительное количество больших нагрузок.

Применяемые упражнения по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Широко используются разнообразные специально-подготовительные упражнения, в значительной степени приближенные к общеподготовителъным.

Современная подготовка спортсменов (независимо от возраста и квалификации) с первых дней начала подготовительного периода строится на материале упражнений, создающих физические, технические и психические предпосылки для проведения последующей специальной тренировки.

Основные задачи специально-подготовительного этапа:

1. развивать физические способности, важные для освоения и исполнения соревновательного упражнения, на базе предпосылок, созданных на первом этапе подготовительного периода;
2. совершенствовать соревновательную технику и тактику, т.е. осуществлять непосредственное становление спортивной формы.

Это достигается увеличением доли специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, а также собственно- соревновательных. Кроме того, значительное место в объеме тренировочной, работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению уровня возможностей отдельных слагаемых высокой специальной работоспособности.

# Тренировка в соревновательном периоде

Тренировка в соревновательном периоде направлена на решение следующих основных задач:

1. совершенствовать различные стороны подготовленности;
2. обеспечить интегральную подготовку:
3. осуществить подготовку и участие в основных соревнованиях.

Соответственно, решение этих задач достигается посредством применения соревновательных и близких к ним по форме, структуре и характеру воздействия на организм специально-подготовительных упражнений.

# Тренировка в переходном периоде

Тренировка в переходном периоде предполагает решение следующих основных задач:

1. организовать полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла;
2. поддержать на определенном уровне тренированности для обе6спечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла.

Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода регламентируют такие факторы, как:

1. этап многолетней подготовки:
2. система планирования тренировочного процесса в течение года;
3. продолжительность соревновательного периода;
4. сложность и ответственность основных соревнований;
5. индивидуальные особенности спортсмена.
6. Содержание переходного периода:
7. й подход - сочетание активного и пассивного отдыха.
8. й подход - активный или пассивный отдых (несколько дней) - достаточно напряженная тренировка (по принципу планирования втягивающего мезоцикла общеподготовительного этапа) и т.д.
9. й подход - применение средств активного отдыха и неспецифические нагрузки, обеспечивающие поддержание основных компонентов тренированности.

# 4, СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ОТДЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ, МИКРОЦИКЛАХ И МЕ3ОЦИКЛАХ

* 1. **Общая структура отдельных занятий**

Отдельное занятие является структурной узловой единицей тренировочного процесса.

Структура занятий определяется следующими факторами:

* 1. цель и задачи данного занятия;
  2. закономерные колебания функциональной активности организма спортсмена в процессе мышечной деятельности различной длительности;
  3. величина нагрузки на занятии;
  4. особенности подбора и сочетания, тренировочных упражнении;
  5. режим работы и отдыха.

Как правило, занятие состоит из вводно-подготовительной, основной и заключительной частей, что обусловлено закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы.

*Типы занятий:*

## По основной педагогической направленности:

* **основные** занятия - выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и т.п.;
* **дополнительные** занятия - решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов; объем и величина нагрузок - небольшие, применяемые средства и методы не связаны с максимальной мобилизацией возможностей функциональных систем организма.

## По локализация направленности средств и методов:

* занятия **избирательной направленности** (основной объем упражнений обеспечивает преимущественное решение одной задачи).

1. й вариант: используются *разнообразные* однонаправленные средства. При построении занятий по 1-му варианту достигается более широкое воздействие на организм спортсменов, так как мобилизуются различные функции, определяющие проявление соответствующих качеств, значительно повышается работоспособность.

2-й вариант: используются *однообразные* однонаправленные средства.

Занятия по 2-МУ варианту планируются в случаях, когда перед спортсменом ставится задача совершенствования способностей экономично выполнять заданную работу или повышения психической устойчивости к длительному выполнению монотонной и напряженной работы.

* + **занятия комплексной направленности** (используются тренировочные средства, способствующие решению нескольких задач последовательно или параллельно).

При *последовательном* решении задач необходимо:

1. определить рациональную последовательность применения средств, способствующих развитию различных способностей;
2. выбрать рациональное соотношения объема этих средств. *Параллельное* решение задач (применяется, когда необходимо полноценно решить две равнозначные задачи) позволяет:
3. обеспечить совершенствование скоростных возможностей и выносливости при работе анаэробного характера;
4. развивать выносливость при выполнении работы аэробного и анаэробного характера;
5. совершенствовать техническое и тактическое мастерство.

***По величине нагрузки*** различают занятия с большими, средними и малым нагрузками.

***По содержанию педагогических задач*** различают учебные занятия, тренировочные занятия, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные.

*Варианты сочетания занятий е течение тренировочного дня:*

1. Основное и дополнительное.
2. Два основных (с большими и значительными нагрузками - характерно для подготовки квалифицированных и хорошо подготовленных спортсменов).
3. Два дополнительных (применяется с целью снижения суммарной нагрузки из-за возможного переутомления).

Для рациональной организации двухразовых занятий важно целесообразно чередовать их по *преимущественной направленности.*

# Структура и содержание микроциклов

Микроцикл - это серия занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки. Продолжительность — ох 3-4 до 10-14 дней, обусловливается периодом макроцикла.

*Типы микроциклов:*

Втягивающие микроциклы - направлены на подведение организма спортсмена к последующей напряженной тренировочной работе; характеризуются невысокой суммарной нагрузкой; применяются на первом этапе подготовительного периода, ими часто начинаются мезоциклы.

*Ударные* микроциклы - направлены на стимуляцию адаптационных процессов в организме спортсмена и решение основных задач технической, тактической, физической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовки; характеризуются большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками. Применяются на протяжении всего подготовительного и в соревновательном периодах.

*Подводящие* микроциклы - направлены на подготовку спортсмена к соревнованиям. Содержание зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям и его индивидуальных особенностей подготовки, т.е. может воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы полноценного восстановления и психологического настроя.

*Восстановительные* микроциклы - направлены на обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена; характеризуются невысокой суммарной нагрузкой, широким применением средств активного отдыха; применяются после серии ударных или соревновательного микроциклов.

*Соревновательные* микроциклы - направлены на обеспечение оптимальных условий для осуществления успешной соревновательной деятельности, строятся в соответствии с программой соревнований.

*Структура и продолжительность микроциклов определяются:*

1. спецификой соревнований в различных видах спорта;
2. номерами программы, в которых принимает участие конкретный спортсмен;
3. общим количеством стартов и паузами между ними.

*Факторы, обусловливающие методику построения микроциклов:*

1. й фактор — особенности процессов утомления и восстановления в результате нагрузок, полученных на отдельных занятиях (т.е. воздействие нагрузок, различных по величине и направленности, динамика и продолжительность восстановления после них).
2. й фактор - сведения о кумулятивном эффекте различных по величине и направленности нагрузок.
3. й фактор - сведения о возможностях использования малых и средних нагрузок с целью интенсификации у спортсменов процессов восстановления после значительных физических напряжений.

Факторы, обусловливающие структуру микроциклов, оказывают принципиальное влияние на: суммарную величину нагрузки микроциклов; преимущественные задачи микроциклов; состав средств и методов; величину нагрузок; особенности сочетания отдельных занятий.

# Структура и содержание мезоциклов

Мезоцикл - это относительно целостный этап тренировочного процесса продолжительностью от 3-х до 6-ти недель.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет;

1. систематизировать тренировочный процесс в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки:
2. обеспечить оптимальную динамику нагрузок;
3. обеспечить целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки:
4. обеспечить соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями;
5. достичь необходимой преемственности в развитии различных качеств и способностей.

*Типы мезоциклов*

*Втягивающие* мезоциклы - направлены на постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Основное средство - общеподготовительные упражнения. В определенном объеме используются специально-подготовительные упражнения для увеличения возможностей систем и механизмов.

*Базовые* мезоциклы - направлены на повышение уровня функциональных возможностей основных систем организма спортсмен», развитие физических способностей; становление технической, тактической, психологической и интеллектуальной подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большей по объему и интенсивности работой, широким использованием занятий с применением больших нагрузок.

*Контрольно-подготовительные* мезоциклы - направлены на осуществление интегральной подготовки, в процессе которой синтезируются (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности спортсмена, приобретенные в процессе предыдущих мезоциклов. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является *широкое применение соревновательных и специольно-подготовительных упражнений,* максимально приближенных к соревновательным.

*Предсоревновательные* мезоциклы - направлены на устранение мелких недостатков, выявленных в ходе подготовки, совершенствование технических возможностей. Особое внимание - психологической и тактической подготовке.

Варианты построения предсоревновательного мезоцикла:

* + на основе ударных микроциклов, способствующих дальнейшему повышению уровня специальной подготовленности;
  + на основе восстановительных микроциклов, способствующих ускорению процессов восстановления, предотвращению переутомления, эффективному протеканию адаптационных процессов.

*Соревновательные* мезоциклы - направлены на осуществление непосредственной подготовки и участие в соревнованиях.

Факторы, обусловливающие количество и структуру соревновательных

мезоциклов:

1) специфика вида спорта;

2) особенности спортивного календаря:

3) квалификация спортсмена:

4) степень подготовленности.

# 5. ПЛАНИРОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

* 1. **Организационно-методнческие положения плакирования**

Планирование - это один из компонентов управления, позволяющий реализовывать цели и задачи подготовки. Планирование охватывает вопросы:

* + построения спортивной тренировки и соревновательной деятельности:
  + применения внетренировочных и внесоревнователыгых факторов повышения работоспособности и результативности участия в соревнованиях.

Научно обоснованные планы обеспечивают высокую эффективность подготовки; позволяют учесть индивидуальные особенности занимающихся: материально-технические, климатические и другие условия.

Планирование процесса спортивной подготовки следует осуществлять на основе 5-ти *организационно-методических положений.*

## 1-е организационно-методическое положение:

Подразделение тренировочного процесса на этапы: начальной подготовки, предварительной базой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранения достижений. Каждый из этапов имеет достаточно строго очерченные цели, и задачи и содержание.

Рассмотрим основные положения методики тренировки на каждом из пяти этапов многолетнего совершенствования.

*Этап начальной подготовки*

Основными направлениями этого этапа являются: укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков физического развития, обучение технике избранного вида спорта и технике различных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений.

*Этап предварительной базовой подготовки.*

Основными направлениями тренировки на этом этапе являются: разностороннее развитие физических способностей занимающихся и укрепление здоровья; устранение недостатков в уровне физического развития и физической подготовленности; создание двигательного потенциала, предполагающего освоение разнообразных действий (в том числе, соответствующих специфике будущей спортивной специализации).

Особое внимание уделяется формированию устойчивого интереса юных спортсменов к процессу целенаправленной многолетней спор шиной подготовки.

*Этап специализированной базовой подготовки.*

В начале этого этапа основное место занимает общая и вспомогательная подготовка, широко применяются упражнения, заимствованные из смежных видов спорта, совершенствуется их техника. Во второй половине этого этапа подготовка становится более специализированной. Определяется предмет будущей спортивной специализации.

*Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей.*

Цель этапа - достижение максимальных результатов в виде спорта, избранном для углубленной специализации. Соответственно, значительно увеличивается доля средств, применяемых в процессе специальной подготовки, в объеме тренировочной работы, резко возрастает объем соревновательной практики.

Основное направление - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов, а также увеличение объема специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.

*Этап сохранения достижений.*

Основное направление этого этапа - поддержание на максимально высоком уровне результатов, достигнутых на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

## е организационно~методическое положение:

Среднее количество лет тренировки, необходимое для достижения высших спортивных результатов в том или ином виде спорта или отдельных его дисциплинах.

## е организационно-методическое положение:

Особенности современной методики, отражающие организационно- методические аспекты подготовки спортсменов в связи с возрастом и квалификацией - оптимальный возраст для начала занятий тем или иным видом спорта; возрастные границы физического развития и становления спортивного мастерства; уровень подготовленности, позволяющий приступить к специальной тренировке; особенности методики тренировки на отдельных этапах многолетней подготовки; состав средств я методов тренировки к Т.д.

## е организационно-методическое положение;

Система соревновательной деятельности как фактор совершенствования спортивного мастерства, повышения тренированности, контроля над уровнем различных сторон подготовленности занимающихся.

## е организационно-методическое положение:

Использование дополнительных факторов повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и процесса подготовки в целом, включая врачебно-медицинское и научное обеспечение, воспитание, самообразование, улучшение условий жизни и материально-технических условий подготовки, повышение квалификации тренерских кадров и др.

# Перспективное планирование, его структура и содержание

Перспективные планы подготовки по существу содержания условно делятся на 3 вида:

* + планы многолетней подготовки;
  + планы отдельных этапов многолетней подготовки:
  + планы тренировочных макроциклов.

***Содержание танов многолетней подготовки*** раскрывает;

Общую структуру и продолжительность этапов: начальной подготовки, предварительной и специализированной базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранения достижений, а также факторов, определяющих эффективность многолетней подготовки, структура соревновательной деятельности и подготовленность спортсмена, закономерности становления различных сторон спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих для данного вида спорта функциональных системах; индивидуальные и половые особенности спортсменов, темпы их биологического созревания и во многом связанные с ними темпы роста спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, в котором он приступил к специальной тренировке; содержание тренировочного процесса - состав средств и методов, динамика нагрузок, построение различных структурных образований тренировочного процесса, применение дополнительных факторов (специальное питание, тренажеры, восстановительные и стимулирующие работоспособность средства и т.п.)).

1. Стратегию многолетней подготовки, предусматривающую преимущественное развитие отдельных сторон подготовленности спортсменов на каждом из этапов и достижение конкретных спортивных результатов.

Интенсификация тренировочного процесса может осуществляться по

10-ти основным направлениям:

* + планомерное увеличение суммарного объема тренировочной работы, выполняемой в течение отдельного тренировочного года или макроцикла:
  + своевременная узкая спортивная специализация, находящаяся в соответствии с границами этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей;
  + постепенное, из года в год, увеличение общего количества тренировочных занятий в микроциклах;
  + планомерное увеличение в микроциклах тренировочных занятий с большими нагрузками;
  + планомерное увеличение в тренировочном процессе количества занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию функциональных возможностей организма;
  + широкое использование жестких тренировочных режимов, способствующих приросту показателей специальной выносливости, а также значительное расширение соревновательной практики на завершающих этапах спортивного совершенствования;
  + увеличение объема технико-тактической подготовки в условиях, максимально приближенных к предполагаемой соревновательной деятельности:
  + увеличение общего количества основных соревнований, отличающихся высоким психологическим накалом, жесткой конкуренцией;
  + постепенное введение дополнительных средств, стимулирующих работоспособность, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок, увеличивающих реакцию организма на нагрузки;
  + планомерное увеличение психической напряженности в тренировочном процессе, создание микроклимата соревнований и жесткой конкуренции в каждом занятии.

1. Цели подготовки в виде промежуточных спортивных результатов и показателей различных сторон подготовленности как базовой основы высшего спортивного мастерства.
2. Задачи подготовки, определяющие основные пути достижения целей в виде динамики нагрузок, состава и соотношения средств различной направленности.

Содержание ***планов отдельных этапов подготовки*** раскрывает:

1. структуру этапа, продолжительность и содержание входящих в него макроциклов тренировки;
2. цели и задачи тренировки в виде конкретных показателей подготовленности, согласующихся с аналогичными показателями, включенными в многолетний план, и путей их реализации;
3. состав основных мероприятий и средств тренировки в целях повышения ее эффективности (использование условий среднегорья, избирательное использование средств и методов в связи с возрастными особенностями организма и др.).

***В планах макроциклов*** должны быть представлены:

1. календарь соревнований, содержащий основные задачи и планируемые результаты:
2. содержание тренировочного процесса по видам подготовки (физическая, техническая, тактическая, психологическая, интеллектуальная и интегральная):
3. величины и рациональное соотношение отдельных тренировочных и соревновательных нагрузок в разных периодах макроцикла;
4. система комплексного контроля и управления становлением различных сторон подготовленности к соревновательной деятельности спортсменов:
5. содержание, средства и Met оды воспитательной работы со спортсменами.

# Текущее и оперативное планирование, его структура и содержание

Текущие планы в своем содержании отражают особенности организации и построения тренировки в мезо- и микроциклах.

*Планы мезо циклов* раскрывают следующие параметры:

* + 1. вид, общую структуру и продолжительность мезоцикла, цели и задачи в виде объемов и содержания тренировочных и соревновательных нагрузок, показателей специальной подготовленности и др.;
    2. средства и методы, позволяющие целенаправленно влиять на процесс совершенствования различных сторон подготовленности:
    3. особенности сочетания в структуре мезоцикла различных микроциклов (втягивающих, ударных, подводящих, соревновательных, восстановительных);
    4. систему текущего контроля подготовленности.

***Планы микроциклов*** содержат:

1. общий объем тренировочной работы, соотношение работы различной преимущественной направленности;
2. средства и методы спортивной тренировки;
3. сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок, средств восстановления и стимуляции работоспособности;
4. сочетание и чередование занятий различных видов, с различными по величине и направленности нагрузками;
5. средства, методы и организационные особенности текущего контроля и управления с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и их реакции на нагрузки.

***Планы тренировочных занятий*** должны раскрывать:

1. общую структуру построения тренировочного занятия;
2. распределение работы различного характера и направленности в ходе занятия в связи с особенностями динамики работоспособности спортсменов;
3. величину тренировочной нагрузки в занятии, его направленность;
4. состав различных средств и методов, их связь с решением задач, стоящих в конкретном занятии;
5. форму организации занятия (индивидуальная, групповая, фронтальная, свободная);
6. содержание технологий использования средств оперативного контроля в процессе отдельных занятий;
7. применяемые тренажеры, средства восстановления и стимуляции работоспособности и др.

# УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ

* + 1. **Контроль в подготовке спортсменов**

Контроль осуществляется с целью сбора, оценивания и анализа необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состоянии спортсмена. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им.

С целью получения достоверной и надежной информации в практике спорта используются разнообразные методы контроля: сбор мнений спортсменов и тренеров; анализ рабочей документации тренировочного процесса: педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований; определение и регистрация показателей, характеризующих деятельность спортсменов в процессе тренировочных занятии (хронометрирование. пульсометрия, динамометрия, видеозаписьи т.д.); тесты (контрольные испытания), различных сторон подготовленности спортсменов; медико- биологические измерения и др.

Контроль в подготовке спортсменов должен предусматривать, прежде всего, оценку тренировочных и соревновательных нагрузок, поскольку они являются основным фактором воздействия на развитие спортивной работоспособности; состояния спортсменов, их подготовленности (физической, технической и др.) спортивных результатов спортсменов и их поведения во время соревнований.

* + 1. **Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками**

Контроль нагрузок предполагает оценку следующих ее характеристик: 1)специализированная нагрузка, т.е. мера сходства данного

тренировочного средства с соревновательным упражнением и на основе этого распределение всех средств на специализированные и неспециализированные, определение их соотношения за определенный промежуток времени (год, период, этап, месяц, неделю и одно занятие);

1. координационная сложность нагрузки. Для этого надо выделить признаки, на основании которых все тренировочные средства будут подразделяться на простые и сложные. К числу таких признаков можно отнести: скорость и амплитуду движений, наличие или отсутствие активного противоборства, дефицит времени, внезапность изменения ситуации и др.;
2. направленность нагрузки, исходя из преимущественного воздействия применяемого упражнения, его компонентов на развитие того или иного качества или функциональной системы организма.
3. величина нагрузки, а именно определение абсолютных или относительных показателей объема и интенсивности внешней (физической), либо внутренней (физиологической) стороны нагрузки. В некоторых случаях информативными оказываются комбинированные показатели нагрузки, которые определяются как произведение (или отношение) параметров физической и физиологической нагрузок.

Естественно, показатели, используемые для контроля нагрузок, будут различны в зависимости от вида спорта.

*Контроль над физической подготовленностью* включает в себя измерение уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и связанных с ней способностей.

Основным методом контроля в этом случае является *метод контрольных упражнений (тестов).* При выборе тестов необходимо соблюдать следующие условия: определить цель тестирования; обеспечить стандартизацию измерительных процедур; использовать тесты с высокими значениями надежности и информативности; использовать тесты, техника, выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результаты тестирования; тесты должны быть настолько хорошо освоены, чтобы их выполнение было направлено на достижение максимальных результатов, а не на стремление выполнять движение технически грамотно; спортсмен должен иметь максимальную мотивацию на достижение предельных результатов в тестах; иметь систему оценок достижений в тестах.

Степень развития физических способностей определяется с помощью двух групп тестов. Первая группа, в которую входит неспецифические тесты, предназначенные для оценки общей физической подготовленности, а вторая труппа включает в себя специфические тесты, которые используются для оценки специальной физической подготовленности.

*Контроль над технической подготовленностью* заключается в оценке того, что умеет делать спортсмен, и как он выполняет освоенные движения - хорошо или плохо, эффективно или неэффективно, результативно или нерезультативно. В процессе контроля оценивается объем, разносторонность и эффективность технического арсенала движений. Первые два критерия отражают количественную, а последний - качественную сторону - технической подготовленности.

*Объем* технического арсенала определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях, В этом случае технику оценивают по факту исполнения конкретных технических действий: выполнил - не выполнил, умеет - не умеет. С этой целью используют визуальные наблюдения, видеозапись, киносъемку.

*Разносторонность* определяется степенью разнообразия технических приемов, которыми владеет спортсмен - Например, в спортивных играх и единоборствах - эти степень разнообразия атакующих И защитных действий. Информативным показателем разносторонности техники является частота использования разных технических приемов и их соотношение в тренировочных или соревновательных условиях.

*Эффективность* техники спортивного движения определяется по степени ее близости к оптимальному варианту. В зависимости от того, как она определяется - на основе сопоставления с каким-либо эталоном, или с техникой спортсменов высокой квалификации, или с результатами в соревновательном и контрольном упражнениях - различают абсолютную, сравнительную и реализационную эффективность техники.

При определении эффективности техники применяют три вида оценок - интегральные, дифференциальные и дифференциально-суммарные. Интегральные - оценивают эффективность техники упражнения в целом; дифференциальные - связаны с оценкой некоторых элементов соревновательного или тренировочного упражнения; дифференциально- суммарные - определяются на основе суммирования эффективности

отдельных элементов техники спортивного упражнения.

## Основные формы и организация контроля

Различают четыре основных формы контроля - годичный, этапный, текущий и оперативный.

*Годичный контроль* подразумевает проверку выполнения запланированной на год программы подготовки. Оцениваются следующие показатели: степень реализации основной и промежуточной цели подготовки спортсменов. Здесь рассматриваются спортивные результаты основных и подготовительных соревнований; степень реализации нормативов физической, технической, функциональной и других видов подготовленности, выполнение которых должно было бы обеспечить запланированный результат; выполнение плана тренировочных и соревновательных нагрузок (в целом за год и по периодам).

Важной составной частью процесса годичного контроля является анализ результатов углубленного медицинского обследования (УМО) спортсменов, которое проводится два раза в год. Заключение по результатам углубленного обследования должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, оценку биологического возраста и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по применению лечебно-профилактических и восстановительных мероприятий, рекомендации по оптимизации тренировочного режима.

*Поэтапный контроль* предполагает регулярную регистрацию целого ряда показателей в начале к s конце какого-то этапа годичного цикла. Длительность этапа может колебаться от 2-5 микроциклов (20-40 дней) до года. Количество этапов в году зависит от вида спорта, квалификации спортсменов, задач, которые решаются в процессе тренировки и т.д. Этот вид контроля включает в себя анализ спортивных результатов и его составляющих элементов соревновательной деятельности, анализ данных о тренировочных и соревновательных нагрузках, которые обычно представляются в виде соответствующих матриц, по их результатам и осуществляется оценка эффективности различных тренировочных программ; оценку уровня общей и специальной физической подготовленности, по данным тестирования физических способностей, в этом случае используются как сквозные, так и несквозные тесты, которые подбираются таким образом, чтобы оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного этапа подготовки; оценку функционального состояния спортсменов по результатам контрольных упражнений и функциональных проб с использованием физиологических и биохимических методов контроля: анализ техники движений; оценку психического состояния спортсменов; определение биологической зрелости путем соматоскопии.

*Текущий контроль* позволяет оценить повседневные изменения в состоянии спортсмена, его подготовленности, определить параметры нагрузки в микроциклах, длительность которых в разных видах спорта колеблется от 5- ти до 14-ти дней. Информация, полученная в ходе текущего контроля, служит основой для планирования ближайших тренировочных занятий или, иначе говоря, отставленного тренировочного эффекта. Это особенно важно на этапе непосредственной подготовки к главным соревнованиям, при проведении интенсивных (ударных) и объемных тренировок.

Наиболее информативными тестами для оценки текущего состояния спортсмена считаются те, результаты которых в наибольшей степени изменяются после выполнения тренировочных заданий. Например, после выполнения упражнений с нагрузками скоростно-силового характера (прыжков, упражнений с отягощениями) увеличивается показатель твердости расслабленных мышц. Следовательно, этот показатель может быть тестом текущего контроля. Тесты и методика при осуществлении текущего контроля могут быть различными и зависят от периода и этапа подготовки.

Целесообразно при этом использовать тесты, не требующие громоздкого сопряжения и сложных измерительных процедур. При организации текущего контроля желательно показатели текущего состояния сопоставлять с характеристиками выполняемой нагрузки. Все это позволяет тренеру вносить своевременные коррективы в план тренировки в микроциклах.

*Оперативный контроль* предназначен для срочной оценки функционального состояния спортсмена, его поведения, техники движений после окончания выполнения упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия. Он служит основой для планирования срочного тренировочного эффекта, т.е. тренировки в пределах одного занятия. Оперативная оценка состояния спортсмена имеет важное значение при определении длительности разминки, продолжительности выполнения упражнения, интенсивности его выполнения, числа повторений, интервалов и характера отдыха, при выборе рациональной последовательности выполнения тренировочных упражнений в занятии и т.д. При проведении оперативных обследований необходимо пользоваться тестами, которые отличаются большой чувствительностью к выполняемой нагрузке. Предпочтительнее всего здесь использование биохимических, физиологических и других показателей, отражающих уровень функционирования ведущих для данного упражнения систем организма.

# Учет в процессе спортивной тренировки спортсменов

Учет - одно из важнейших условий эффективного планирования спортивной тренировки. Он дает возможность увидеть результаты проведенной работы, реальность плановых заданий.

Плановая работа немыслима без правильного учета. Однако учет работы нужен не только для составления планов. Материалы учета служат показателями выполнения плана, помогают уточнить и исправить его. Например, хорошо поставленный учет данных контрольных испытаний даст возможность выявить слабые стороны в подготовленности спортсменов и наметить комплекс тренировочных средств и методов для устранения недостатков.

Выделяют поэтапный, текущий и оперативный учет.

*Поэтапный учет* чаше всего проводится в начале и конце какого-либо этапа, периода, годичного цикла. В первом случае он называется предварительным, во втором - заключительным; итоговым.

Предварительный учет позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов я другие данные по усмотрению тренера. На основе его данных разрабатываются перспективные планы тренировки. Данные итогового учета при сопоставлении их с результатами предварительного учета дают возможность оценить качество учебно-тренировочной и воспитательной работы в процессе спортивной тренировки. Наряду с этим, они могут служить показателями эффективности предшествующего планирования, а детальный их анализ будет способствовать совершенствование дальнейшего планирования.

*Текущий учет* осуществляете» непрерывно в процессе учебно- тренировочных занятий в микро - и мезоциклах тренировки. Он включает в себя регистрацию посещаемости занятий и пройденного материала, определение показателей тренировочного процесса (средств, методов, величины тренировочных и соревновательных нагрузок и т.д.), оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена.

*Оперативный учет* является разновидностью текущего учета. Данные оперативного учета позволяют получать необходимую информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия. Эти сведения необходимы для рационального управления тренировочным процессом.

Большое значение для совершенствования и повышения эффективности тренировочного процесса имеет систематическое веление спортсменом дневника тренировок. Регулярное веление дневника с подробными записями может служить основой для совместной творческой работы тренера и спортсмена.

Особенно подробно следует записывать результаты в последние дни перед соревнованиями, обращая внимание на содержание и характер тренировочных занятий, отмечать количество дней отдыха перед соревнованием, общее психологическое состояние. Дни соревнований также необходимо подробно описывать в дневнике, конкретно указывая удачные моменты и недочеты, ошибки, на которые в дальнейшем следует обратить особое внимание.

# СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

* + 1. **Принципы, реализуемые в спортивной тренировке, их значение в деятельности тренера**

Под «принципами» (от лат. - основа) в теории физической культуры понимают наиболее общие теоретические положения, объективно отражающие сущность и фундаментальные закономерности обучения, воспитания и всестороннего развития личности.

В основу тренировки спортсменов положены 2 группы принципов: 1)общие принципы дидактики;

2) специфические принципы спортивной тренировки, которые отражают

закономерные связи между тренировочными воздействиями и реакцией на них организма спортсмена; между различными составляющими спортивной тренировки и т.д.

* + 1. **Основные принципы спортивной тренировки *Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация***

Этот принцип в значительной мере предопределяет все отличительные черты спортивной тренировки:

1. целевую направленность и задачи;
2. состав средств и методов;
3. структуру различных образований тренировочного процесса (этапов многолетней подготовки, макроциклов, периодов и т.д.);
4. систему комплексного контроля и управления;
5. соревновательную деятельность и т.д.

Принцип направленности к высшим достижениям и углубленной специализации реализуется в использовании:

1. наиболее эффективных средств и методов тренировки;
2. интенсификации тренировочного процесса и соревновательной деятельности;
3. оптимизации режима жизнедеятельности, применении специальной системы питания, отдыха и восстановления и т.д.

## Непрерывность тренировочного процесса

Данный принцип характеризуется следующими положениями:

1. спортивная тренировка строится как многолетний и круглогодичный процесс, все звенья которого взаимосвязаны, взаимообусловлены и подчинены задаче достижения максимальных спортивных результатов;
2. воздействие каждого последующего тренировочного занятия, микроцикла, этапа и т.д. как бы наслаивается на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их;
3. работа и отдых **в** спортивной тренировке регламентируются таким образом, чтобы обеспечить оптимальное развитие качеств и способностей, определяющих уровень спортивного мастерства в конкретном виде спорта

## Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам

Закономерности формирования адаптации к факторам тренировочного воздействия и становления различных составляющих спортивного мастерства предусматривают на каждом новом этапе совершенствования предъявление к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, так как это имеет решающее значение для эффективного протекания приспособительных процессов.

## Волнообразность и вариативность нагрузок

Различают три основных варианта динамики нагрузок:

1. волнообразная динамика (наиболее четко прослеживается и относительно крупных структурных единицах тренировочного процесса);
2. прямолинейно-восходящая динамика;
3. ступенчатая динамика.
4. Вариативность нагрузок обусловливается:
5. многообразием задач спортивной тренировки;
6. необходимостью управления работоспособностью спортсмена и процессами восстановления в различных структурных образованиях тренировочного процесса.

## Цикличность тренировочного процесса

Этот принцип реализуется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса - отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов. периодов, макроциклов.

## Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

В основе данного принципа лежат закономерности, отражающие структуру, взаимосвязь и взаимообусловленность процессов соревновательной и тренировочной деятельности.

1. труктуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

# ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

* 1. **Структура физической подготовки**

*Физическая - подготовка - специализированный педагогический процесс совершенствования физических способностей спортсмена, обеспечивающий достижение наивысшего уровня физической подготовленности, который характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена и уровнем развития основных физических способностей.*

*Общая физическая подготовка* направлена на гармоничное развитие различных физических способностей, опосредованно способствующих достижению высоких результатов в избранном виде спорта.

*Общая, подготовленность -* уровень развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

*Вспомогательная физическая подготовка* - направлена на создание специальной основы, необходимой для эффективного выполнения больших объемов работы по развитию специальных физических способностей.

*Вспомогательная подготовленность* - функциональные возможности спортсмена, проявляемые в двигательных действиях, родственных избранному виду спорта, способность организма к перенесению больших специфических нагрузок, к интенсивному протеканию процессов восстановления.

*Специальная физическая подготовка* - направлена на развитие физических способностей строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта, особенностями предполагаемой соревновательной деятельности.

*Специальная подготовленность* - уровень развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Физическая подготовка необходима спортсмен}' любого возраста, квалификации и вида спорта. Однако каждый вид спорта предъявляет свои специфические требования к физической подготовленности спортсменов - уровню развития отдельных качеств, функциональным возможностям и телосложению. Поэтому имеются определенные различия в содержании и методике физической подготовки в том или ином виде спорта, у спортсменов различного возраста и квалификации.

# Виды, задачи и средства физической подготовки

Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

ОФП представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, неспецифичных для избранного вида спорта, но так или иначе обусловливающих успех спортивной деятельности.

Задачи ОФП:

1. Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.
2. Развитие всех основных физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.
3. Устранение недостатков в физическом развитии.

Средствами ОФП являются упражнения из «своего» и других видов спорта.

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП:

1. Развитие физических способностей, необходимых для занятий данным видом спорта.
2. Повышение уровня показателей функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта.
3. Воспитание способности проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности. Например, у пловцов максимальное потребление кислорода (МПК) при стандартной нагрузке в лабораторных условиях составляет, в среднем, 70 мл/кг мин. А при плавании с соревновательной скоростью-46 мл/кг мин., т.е. всего 65 % от МПК.
4. Формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины. Например, показатели телосложения (рост, вес, конституция и т.д.) у легкоатлетов, специализирующихся в беге на разные дистанции, как правило, отличаются. Поэтому в процессе СФП следует направленно воздействовать на те компоненты телосложения, от которых зависит успех в избранном виде спорта, и которые можно целенаправленно изменять с помощью средств и методов спортивной тренировки.

Основными средствами СФП спортсмена являются соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Соотношение средств ОФП и СФП в тренировке спортсмена зависит от решаемых задач, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, вида спорта, этапов и периодов тренировочного процесса и др. Видно, что с ростом квалификации спортсмена увеличивается удельный вес средств СФП и. соответственно, уменьшается объем средств ОФП.