

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Сорокин Алексей Александрович

преподаватель

Чистов Павел Вячеславович

преподаватель

Соколов Геннадий Павлович

преподаватель

ФГБОУ ВО «Ивановская пожарно-спасательная
академия ГПС МЧС России»
г. Иваново, Ивановская область

ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Аннотация: в данной статье выделена цель, рассмотрены задачи и принципы спортивной тренировки, описаны циклы тренировки, даны рекомендации для построения тренировочного процесса.

Ключевые слова: подготовка спортсменов, спортивная тренировка, принципы тренировки, тренированность, подготовленность.

Современная система подготовки спортсмена является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т. п., обеспечивающие достижения спортсменом наивысших спортивных показателей, а также организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям.

В структуре системы подготовки спортсмена выделяют:

- спортивную тренировку;
- спортивные соревнования;
- вне тренировочные и вне соревновательные факторы, влияющие на результативность тренировки и соревнований.

Спортивная тренировка как важнейшая составная часть системы подготовки спортсмена представляет собой специализированный педагогический процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью достижения физического совершенства и высоких спортивных результатов путем воспитания, обучения и повышения функциональных возможностей спортсмена.

В процессе спортивной тренировки решаются общие и частные задачи, которые, в конечном счете, обеспечивают спортсмену крепкое здоровье, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоничное, физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень развития специальных физических, психических, моральных и волевых качеств, а также знаний и навыков в области теории и методики спорта.

Достигнуть высот спортивного мастерства можно только в процессе круглогодичной тренировки на протяжении ряда лет при Правильном сочетании физических упражнений и отдыха; путем Постепенного повышения тренировочных и соревновательных нагрузок, соблюдая оптимальное соотношение их объема и интенсивности; организуя общий режим жизни и деятельности в рамках условий спортивного образа жизни. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики проводится с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и специфики этих видов.

В результате спортивной тренировки происходят разнообразные морфологические и функциональные изменения в организме спортсмена, определяющие состояние его тренированности, которое принято связывать преимущественно с приспособительными (адаптационными) перестройками биологического характера, отражающими возможности различных функциональных систем и механизмов. Обычно выделяют общую и специальную тренированность.

Общая тренированность изменяется 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. Некоторые специалисты выделяют еще вспомогательную тренированность, создающую основу для специальной тренированности и занимающую промежуточное положение между ней и общей тренированностью.

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 включает кроме тренированности и другие составляющие спортивного мастерства: теоретические знания, психологическую установку на показ максимального результата, мобилизационную готовность к спортивной борьбе и т. д. Состояние наивысшей подготовленности, характерное для данного этапа спортивного совершенствования, обычно обозначают как готовность к высшим достижениям, или состояние спортивной формы.

В основу спортивной тренировки спортсмена положены две группы принципов. Первая группа охватывает общие принципы дидактики, характерные для любого процесса обучения и воспитания. К ним относятся научность, воспитывающий характер обучения, сознательность и активность, наглядность, прочность, систематичность и последовательность, доступность, индивидуальный подход в условиях коллективной работы. Вторая группа – специфические принципы спортивной тренировки, отражающие закономерные связи между тренировочными воздействиями и реакцией на них организма спортсмена, а также между различными составляющими содержания тренировочного процесса. Это – направленность к высшим достижениям, углубленная специализация, единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам, волнообразность динамики нагрузок, цикличность тренировочного процесса.

Для спортивной тренировки характерна направленность к достижению максимально доступных спортсмену результатов в избранном виде спорта, этим

предопределяются все отличительные черты тренировочного процесса: его целевая направленность, состав средств и методов, особенности планирования, величина и характер применяемых нагрузок, особенности соревновательной деятельности и т. п.

Устремленность к высшим достижениям требует использования более эффективных приемов тренировок, вариантов дозирования тренировочного процесса, применение очень высоких по объему, особенностям и интенсивности тренировочных нагрузок, специальной системы отдыха, питания, восстановительных мероприятий. Опыт показывает, что лишь в этом случае, возможно, добиться результатов, отвечающих современному уровню, а они в настоящее время исключительно высоки.

Необходимость гармонического физического развития личности обуславливает закономерную связь общей и специальной подготовки, их единство. Односторонняя специальная подготовка может привести к снижению уровня разносторонней функциональной подготовленности или однобокому развитию отдельных сторон подготовленности в ущерб другим. Общая подготовленность должна быть направлена, с одной стороны, на развитие качеств и совершенствование навыков и умений, которые опосредованно влияют на спортивную специализацию, а с другой стороны, разносторонняя подготовленность требует такой организации специальной тренировки, которая позволила бы «увязать» имеющийся функциональный потенциал со спецификой конкретного вида легкой атлетики.

Соотношение общей и специальной подготовленности определяется особенностями построения многолетних и круглогодичных тренировок, обуславливается также возрастом спортсмена, уровнем его спортивного мастерства, спортивной специализацией, индивидуальными особенностями, степенью тренированности. На ранних этапах спортивного совершенствования доля общей подготовки велика, и она, прежде всего, служит задачам укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств и функциональных возможностей применительно к разнообразным формам мышечной деятельности. В дальнейшем, по

мере роста мастерства спортсмена – это соотношение изменяется в сторону увеличения средств специальной подготовки, а сама общая подготовка все более приобретает вспомогательный характер. Колебания в соотношении и направлении общей и специальной подготовки могут значительно варьировать, и от того, насколько правильно тренер сумел спланировать это соотношение, зависят уровень и темпы роста результатов у каждого конкретного спортсмена.

Непрерывность тренировочного процесса характеризуется следующими положениями:

– спортивная тренировка строится как многолетний и круглогодичный процесс, все звенья которого взаимосвязаны, взаимообусловлены и подчинены задаче достижения максимальных спортивных результатов;

– воздействие каждого последующего тренировочного занятия, микроцикла, этапа и т. д. как бы наслаивается на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их;

– работа и отдых в спортивной тренировке регламентируются таким образом, чтобы обеспечить оптимальное развитие качеств и способностей, определяющих уровень спортивного мастерства в конкретном виде легкой атлетики, т. е. повторные занятия, микро и даже мезациклы могут проводиться как при повышенной или восстановившейся работоспособности, так и при различных степенях утомления спортсмена.

Эти положения находят различное отражение в практике подготовки спортсменов разного возраста и квалификации. Так, юные спортсмены, имеющие I спортивный разряд, обычно довольствуются ежедневными одноразовыми занятиями при относительно редком применении занятий с большими нагрузками (1–2 раза в неделю). При подготовке спортсменов высокого класса подобный режим в лучшем случае приведет к поддержанию имеющегося уровня тренированности, поэтому для них необходимо проведение ежедневно 2–3 занятий и еженедельно 4–6 занятий с большими нагрузками.

Для современной спортивной тренировки характерно постепенное увеличение объема выполняемой работы в единстве с тенденцией к максимальным величинам тренировочных нагрузок. Это позволяет на каждом новом этапе совершенствования предъявлять к организму спортсмена требования, близкие к пределу его функциональных возможностей, что имеет решающее значение для бурного протекания приспособительных процессов.

При постепенном нарастании тренировочных нагрузок выделяют следующие параметры их максимума:

- увеличение суммарного годового объема от 100 до 1500 часов;
- увеличение количества тренировочных занятий в течение недели от 3 до 15 и более;
- увеличение количества тренировочных занятий в течение одного дня от 1 до 3–4;
- увеличение количества тренировочных занятий с большими нагрузками в течение недели до 5–6 раз.

Кроме этого необходимо выделить следующие направления интенсификации тренировочного процесса:

- относительно позднюю узкую специализацию;
- плавное изменение соотношения средств общей и специальной подготовки в сторону увеличения доли последней;
- возрастание в суммарном объеме доли работы в «жестких» режимах, способствующих развитию специфических качеств;
- увеличение количества занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию соответствующих функциональных возможностей организма спортсмена;
- увеличение количества соревновательных стартов;
- постепенное расширение применения дополнительных факторов (физиотерапевтических и др. средств) с целью повышения работоспособности спортсменов в тренировочной деятельности и ускорения процессов восстановления после нее.

Педагогический опыт: теория, методика, практика

С одной стороны, разумное использование вышеперечисленных возможностей интенсификации тренировочного процесса позволяет обеспечить планомерный прогресс и достижение высоких результатов в оптимальной возрастной зоне. С другой стороны, при подготовке спортсменов юношеского возраста, чрезмерное увлечение большими тренировочными нагрузками, специально-подготовительными упражнениями, средствами интенсификации восстановительных процессов и т. п. приводит к относительно быстрому истощению физического и психического потенциала их организма, к застою в спортивных результатах.

В основе принципа волнообразности и вариативности динамики тренировочных нагрузок лежат закономерности утомления и восстановления после напряженной мышечной деятельности, протекания адаптационных процессов в результате тренировки, взаимодействия объема и интенсивности работы в связи с изменениями преимущественной направленности тренировочных занятий и ряд других причин.

Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных структурных единиц тренировочного процесса. При этом наиболее четко волны нагрузок просматриваются в относительно крупных его единицах. Закономерные волнообразные колебания прослеживаются при рассмотрении динамики нагрузок в серии микроциклов или 2–3 мегациклах. Волнообразное изменение тренировочных нагрузок позволяет избежать противоречий между видами работы различной преимущественной направленности, объемом и интенсивностью тренировочной работы, процессами утомления и восстановления.

Вариативность нагрузок обуславливается многообразием задач, стоящих перед спортивной тренировкой, необходимостью управления работоспособностью спортсмена и процессами восстановления в различных структурных образованиях тренировочного процесса (микро-, мезо-, микроциклах). Широкий спектр методов и средств спортивной тренировки, обеспечивающий разнона-

правленные воздействия на организм спортсмена, применение различных по величине нагрузок в отдельных занятиях и их частях, а также в других структурных образованиях определяют вариативность нагрузок в тренировочном процессе. Вариативность нагрузок позволяет обеспечить всестороннее развитие качеств, определяющих уровень спортивных достижений, а также их отдельных компонентов; способствует повышению работоспособности при выполнении отдельных упражнений, программ занятий и микроциклов, увеличению суммарного объема выполненной работы, интенсификации восстановительных процессов и профилактике явлений переутомления и перенапряжения функциональных систем.

Одной из основных закономерностей спортивной тренировки является цикличность. Она заключается в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса: отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов, этапов, периодов, макроциклов. Различают:

- микроциклы тренировки продолжительностью от 2–3 до 7–10 дней;
- мезациклы – от 3 до 5–8 недель;
- этапы тренировки от 2–3 недель до 2–3 месяцев;
- периоды – от 2–3 недель до 4–6 месяцев;
- макроциклы – от 3–4 до 12 месяцев.

Построение тренировки на основе различных циклов дает возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса и наилучшим образом обеспечить выполнение других его принципов: непрерывности; единства общей и специальной подготовки; единства постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам; волнообразности динамики нагрузок.

Рациональное построение циклов тренировки имеет особое значение в настоящее время, когда одним из важнейших резервов совершенствования в спорте является оптимизация тренировочного процесса при относительной стабилизации количественных параметров тренировочной работы, достигнувших уже около предельных величин.

Список литературы

1. Куликов А.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / А.М. Куликов. – М., 1995.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта / Л.П. Матвеев. – М., 1997.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев, 1999.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М., 2002.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев, 1997.
6. Бугаев Л.С. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки легкоатлета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [ttp://refdb.ru/look/1979555-pall.html](http://refdb.ru/look/1979555-pall.html)