

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

План:

1. Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки
2. Средства спортивной тренировки

1. Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки

Спортивная тренировка — это составная часть подготовки спортсмена. Она представляет собой педагогически организованный процесс спортивного совершенствования, направленный на развитие определенных качеств, способностей и формирование необходимых знаний, умений и навыков, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов в избранном виде спортивной деятельности.

Спортивное совершенствование в процессе тренировки предусматривает использование целой совокупности тренировочных и внутренировочных факторов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и в конечном счете на повышение уровня его работоспособности (тренированности), т.е. приспособленности его организма к конкретной работе.

Целью спортивной тренировки является достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего демонстрацию запланированных спортивных результатов в ответственных соревнованиях.

Для достижения этой цели в процессе тренировки решаются следующие **основные задачи**:

1. Освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины.
2. Развитие физических способностей и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов.
3. Совершенствование психических процессов, функций, морально-этических, эмоционально-волевых, эстетических, интеллектуальных и других психических качеств личности спортсменов, обеспечивающих максимальную концентрацию и мобилизацию усилий спортсмена во время тренировок и соревнований.
4. Приобретение теоретических и практических знаний, позволяющих наиболее рационально строить тренировку, управлять ею, обеспечивать тесное содружество спортсмена, тренера, научного работника и врача.
5. Комплексное совершенствование способности к реализации достигнутого уровня подготовленности в ответственных стартах и соревнованиях сезона.

Совокупность перечисленных задач определяет содержание спортивной тренировки. Каждая группа задач тесно связана с основными видами (сторонами) подготовки спортсмена в процессе тренировки — технической, тактической, физической, психологической, теоретической (интеллектуальной) и интегральной. В результате решения этих задач обеспечивается соответствующий уровень физической, технической и других видов подготовленности, которые в целом и характеризуют готовность спортсмена к спортивным достижениям в избранном виде спорта.

Состояние наивысшей готовности спортсмена на определенном этапе спортивного совершенствования (в рамках годичного или многолетнего цикла тренировки) характеризует его спортивную форму. В состоянии спортивной формы спортсмен демонстрирует максимальный для себя спортивный результат. Основные задачи спортивной тренировки детализируются в зависимости от: 1) индивидуальных особенностей спортсменов (пола, возраста, состояния здоровья, квалификации и др.); 2) специфики вида спорта и отдельной спортивной дисциплины; 3) периода, этапа тренировки и целого ряда других факторов.

В результате такой детализации определяются конкретные частные задачи спортивной тренировки на отдельное тренировочное занятие, тренировочный день и более крупные фрагменты тренировочного процесса (месяц, один год, несколько лет и т.п.).

Спортивную тренировку характеризуют некоторые отличительные черты, которые можно определить следующим образом:

- направленность ее на достижение индивидуально возможного высшего результата в одном виде спорта или спортивной дисциплине;
- ранняя (своевременная) и углубленная специализация спортсмена в избранном виде спорта или его конкретной дисциплине;
- тщательный отбор спортсменов для систематических занятий тем или иным видом спорта;
- большая продолжительность занятий, необходимая для достижения спортивных максимальных результатов, и относительно ограниченный период их демонстрации;
- исключительно высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок, предъявляющих повышенные требования к состоянию здоровья спортсменов, его психофизическим возможностям;
- высокая степень индивидуализации процесса подготовки спортсменов;
- необходимость систематического и углубленного комплексного контроля над состоянием спортсмена в

процессе тренировочных занятий и соревнований;

— руководящая роль тренера при достаточно высокой самостоятельности и творческом отношении к тренировочному процессу самого спортсмена;

— широкое использование в тренировочном процессе неспецифических средств и методов подготовки, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена.

2. Средства спортивной тренировки

Средства спортивной тренировки отвечают на вопрос: с помощью чего можно повысить уровень физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена и обеспечить готовность к спортивному достижению.

Весь комплекс средств спортивной тренировки, применяемый в процессе подготовки спортсменов, условно можно подразделить на две группы:

Собственно тренировочные упражнения являются главным средством потому, что их применение позволяет решать основные задачи спортивной тренировки.

В зависимости от сходства и различия с видом спорта, избранным в качестве предмета специализации, все физические упражнения подразделяются на соревновательные и подготовительные, а последние, в свою очередь, на специально-подготовительные и общеподготовительные

Соревновательные упражнения — это целостные действия или совокупность действий, которые служат средством ведения соревновательной борьбы в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта. Например, в легкой атлетике к ним относятся различные виды метаний: копья, диска, молота; в гребле: академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ на определенных дистанциях, гребной слалом; в тяжелой атлетике: отдельные упражнения двоеборья штангиста — рывок, толчок.

Понятие «соревновательные упражнения» в этом смысле тождественно понятию «вид спорта».

В методическом отношении различают: а) собственно-соревновательные упражнения, которые выполняются в реальных условиях спортивного состязания, в полном соответствии с правилами соревнований, установленными для данного вида спорта; б) тренировочные формы соревновательных упражнений, которые совпадают с соревновательными упражнениями по составу действий и общей направленности, но отличаются от них по особенностям режима и форме действий. Это так называемые модельные формы соревновательных упражнений.

Специально-подготовительные упражнения — это такие действия, которые имеют существенное сходство с соревновательным упражнением по координационной структуре движений, пространственным, пространственно-временным, ритмическим и энергетическим характеристикам, нервно-мышечным напряжениям и по преимущественному проявлению физических способностей. Например, к числу специально-подготовительных упражнений бегуна относится бег по отрезкам избранной дистанции; у гимнастов — выполнение элементов и связок соревновательных комбинаций; у штангистов — упражнения типа тяг или приседаний со штангой; у футболистов — индивидуальные, групповые и командные действия и комбинации с мячом и без мяча.

Подбор специально-подготовительных упражнений определяется спецификой избранного вида спорта, а поэтому круг этих упражнений обычно сравнительно ограничен.

Необходимо иметь в виду, что специально-подготовительные упражнения не тождественны с избранным видом спорта — иначе не было бы смысла их применять. Подбор их как раз и осуществляется с таким расчетом, чтобы обеспечить направленное и дифференцированное воздействие на развитие специальных физических способностей и техники движений, необходимых спортсмену.

Специально-подготовительные упражнения в зависимости от назначения подразделяют на: а) подводящие — направленные в основном на освоение техники движений; б) развивающие — направленные главным образом на развитие физических и психических способностей; в) комбинированные — направленные на одновременное развитие качеств и техники движений. Такое подразделение, конечно, в значительной мере условно, так как форма и содержание двигательных действий едино. Но оно не лишено смысла хотя бы потому, что подводящие упражнения ближе по форме к технике избранного вида спорта, а развивающие — сопряжены, как правило, с более значительными тренировочными нагрузками.

Соревновательные и специально-подготовительные упражнения являются средствами *специальной* подготовки спортсмена.

Общеподготовительные упражнения — это такие действия, которые оказывают разнонаправленное воздействие на спортсмена, способствуют развитию комплекса физических качеств, а также формированию разнообразных умений и навыков. К их числу относятся:

1. Упражнения своего вида спорта, но отличающиеся от него режимом функционирования организма, способом и условиями выполнения действий. Например, у пловца — плавание не соревновательным способом и в не соревновательном режиме, у прыгуна — прыжки, выполняемые различными способами.

2. Упражнения из других видов спорта.

Круг общеподготовительных упражнений достаточно широк и многообразен. При их выборе важно соблюдать следующие требования: а) упражнения должны обеспечивать всестороннее развитие спортсмена; б) они должны вместе с тем отражать особенности спортивной специализации.

В связи с этим общеподготовительные упражнения должны оказывать положительное влияние (перенос) на развитие тех качеств и навыков, которые опосредованно влияют на формирование специфических способностей спортсмена. Иными словами, с их помощью необходимо создать своеобразный фундамент, основу для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

В практике спорта общеподготовительные упражнения применяются:

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

Общеподготовительные упражнения являются средством общей подготовки спортсмена. Особое значение это имеет в тех видах спорта, в которых мало вспомогательных средств и тренировке присуща определенная монотонность (гимнастика, тяжелая атлетика, бег), т.е. там, где соревновательное упражнение является основным тренировочным средством.

В группу **естественно-средовых средств** тренировки входят солнечная радиация, водные и воздушные процедуры, пребывание в среднегорье и высокогорье. Они используются для повышения устойчивости организма к влиянию охлаждения, согревания, недостатку кислорода, т.е. для закаливания и укрепления здоровья спортсмена. Занятия в среднегорье и высокогорье (1400—2800—3200 м) оказывают стимулирующее влияние на рост работоспособности спортсменов и спортивных результатов в условиях равнины.

Как правило, тренировки в горах длятся в среднем 14—18 дней. Вместе с тем в практике спорта встречается более кратковременное пребывание в горах — до 7—10 дней. Например, легкоатлеты нашей страны, Швейцарии, ФРГ используют такой вариант тренировки: 10 дней — тренировка в горах, затем одна неделя — на равнине и затем снова 10 дней — тренировка в горах (Ф.П. Суслов).

После окончания тренировки в горах первые две недели работоспособность и спортивные результаты имеют ярко выраженный волнообразный характер. Первая волна повышения спортивных результатов приходится на 3—6-й день, вторая — на 14—25-й день и третья — на 36—45-й день. Это связано с реадаптацией (реаклиматизацией) отдельных органов и систем к климату равнины или к конкретному климату местности, в которой проводятся соревнования или дальнейшие тренировочные занятия.

Практика спорта показывает, что многие национальные, континентальные и мировые рекорды были установлены после горной подготовки на равнине в период 3—25 дней.

К **медико-биологическим средствам** спортивной тренировки относятся: рациональный суточный режим и личная гигиена спортсмена, гигиеническое обеспечение мест занятий, гигиеническое состояние спортивного оборудования и инвентаря; рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности (белковые препараты, спортивные напитки, кислородные коктейли и т.д.); вдыхание кислорода, вдыхание искусственного ионизированного воздуха (аэроионизация); гидропроцедуры (различные виды душа, ванн, баня); физиопроцедуры (ультрафиолетовое облучение, световые (тепловые) воздействия, ультразвук, коротковолновая диатермия); пребывание в барокамере и термокамере с дозированным изменением давления, содержания кислорода, температуры; электростимуляция (электросон, электростимуляция нервно-мышечного аппарата, электровоздействия на биологически активные точки тела — электропунктурация); различные виды массажа и самомассажа (ручной, аппаратный — вибрационный, пневмомассажа, гидромассаж и т.д.).

Средства психологического воздействия весьма разнообразны. К важнейшим из них относятся: идеомоторные упражнения (мысленное воспроизведение двигательного действия с концентрацией внимания на решающих фазах перед его фактическим выполнением); внушенный сон-отдых; мышечная релаксация; аутогенная психомышечная тренировка; музыка (обычная, цветомузыка); просмотр фильмов со скрытыми титрами; организация быта и досуга (создание кабинетов «психологической разгрузки»); соблюдение правил психогигиены.

К **материально-техническим средствам** относятся спортивные тренажеры, специализированные снаряды, контрольная и информационная аппаратура. По назначению их условно можно подразделить на следующие группы:

1. Технические средства по получению информации о выполненных действиях. Примером их являются приборы «срочной информации», большое число которых было разработано по инициативе и под руководством В.С. Фарфеля. Они применяются для получения информации после или в ходе выполнения упражнения о положении тела, скорости, темпе и ритме движений, величине прилагаемых усилий. Информация о контролируемых параметрах действия спортсмена позволяет доводить до их сознания количественные и качественные характеристики движений и вносить в них точные коррекции, недопустимые при обычных методах подачи речевой информации даже самым опытным тренером.

2. Технические средства по программированию действий, поведения спортсмена или запланированных физиологических сдвигов в организма занимающихся. Это, в частности, различные планирующие устройств; типа звуко-, свето-, авто- и кардиолидеров, позволяющих задать спортсмену внешнюю (скорость, темп, длительность выполнения упражнения) или внутреннюю величину нагрузки (определенную частоту сердечных сокращений); технические устройства, моделирующие игровые и боевые ситуации и ответные действия в спортивных играх и единоборствах.

3. Тренажерные устройства, предназначенные преимущественно: а) для разучивания, совершенствования техники движений и тактических навыков; б) совершенствования специальной физической подготовленности в структуре двигательного действия, близкой к соревновательному упражнению. Например, качальные и маятниковые тренажеры для прыгунов и метателей, изокINETические тренажеры для силовой подготовки пловцов, гребные тренажеры с дозируемым сопротивлением и т.д.

Комплексное использование перечисленных выше средств — необходимое условие эффективного решения задач в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.