

Процесс целесообразного использования всей совокупности факторов (средств, методов, условий), позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям

Подготовка спортсмена

Включает
в себя

Спортивная тренировка

Подготовка к спортивным состязаниям, построенная в виде системы упражнений, представляющая собой педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена (его спортивным совершенствованием)

В содержание входят основные стороны подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, специально-психологическая). Эффект тренировки проявляется в приобретении и повышении уровня тренированности

Спортивные состязания (как форма подготовки спортсмена)

Включает в себя официальные и неофициальные состязания, являющиеся специфическими формами спортивной деятельности, которые организуются в соответствии с принципами, нормами и правилами, принятыми в спорте

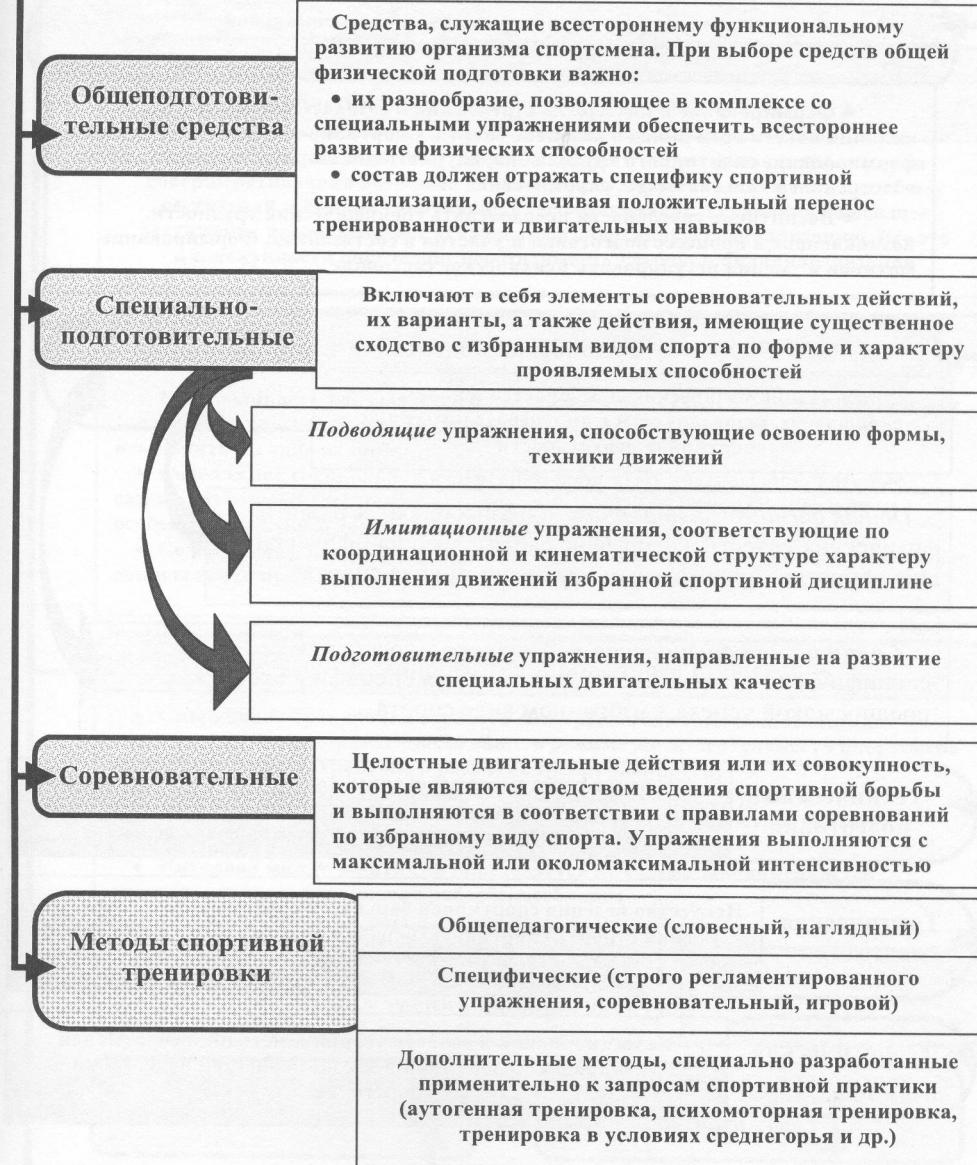
Внепрограммные факторы, дополняющие и оптимизирующие эффект тренировки

Общий режим жизни, организованный в соответствии с требованиями спортивной деятельности. Специализированное питание. Средства и методы восстановления работоспособности после нагрузок

Целостный
достижаемый
эффект

Подготовленность спортсмена – комплексное динамическое состояние спортсмена, являющееся следствием подготовки и характеризующееся совокупностью физических и психических качеств, необходимых для успеха в спорте

Средства и методы спортивной тренировки



Стороны подготовки спортсмена

Формирование личностных качеств и специальной психической готовности спортсмена

- Формирование и поддержка стремления к созидательному труду, желания внести свой вклад в развитие спорта. Спортивно-этическое воспитание, формирование спортивного трудолюбия, патриотизма, морали, человеколюбия, обостренного чувства чести, скромности
- Воспитание способности преодолевать специфические трудности, возникающие в процессе подготовки и участия в состязаниях. Формирование мотивов и умения регулировать психическое состояние

Физическая подготовка

Воспитание физических способностей (силовых, скоростных, выносливости и др.), необходимых для спортивной деятельности

Общая физическая подготовка – разностороннее развитие физических качеств, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта

Специальная физическая подготовка – воспитание специфических способностей, являющихся специфической предпосылкой успеха в избранном виде спорта

Техническая подготовка

Обучение спортсмена действиям, выполняемым в состязании или служащим средством тренировки, и доведение сформированной техники до необходимой степени

Тактическая подготовка

Искусство ведения спортивной борьбы. Формирование у спортсмена умения строить спортивную борьбу с учетом своих особенностей подготовленности, возможностей соперников, внешних условий

Теоретическая подготовка

Усвоение знаний в области теории и методики спортивной тренировки, содержания и закономерностей подготовки спортсменов

Закономерности и принципы спортивной тренировки

Спортивная тренировка – педагогический процесс. На нее распространяются общепедагогические принципы и принципы методики физического воспитания. Но в сфере спорта действуют и свои закономерности и принципы

Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация

Закономерным является стремление каждого спортсмена пройти по пути совершенствования возможно дальше (стимулируется системой спортивных соревнований и Единой спортивной классификацией). Установка на высшее достижение предопределяет углубленную спортивную специализацию. Все это в совокупности определяет необходимость глубокой индивидуализации

Единство общей и специальной подготовки спортсмена

- Неразрывность определяется безусловной необходимостью каждой из сторон спортивной тренировки. Без ущерба для спортивных достижений нельзя исключить ни одно из них
 - Содержание специальной подготовки зависит от предпосылок, которые создаются общей подготовкой, а содержание общей подготовки определяется особенностями спортивной специализации
 - Содержание общей и специальной подготовки выступает как противоречивое единство, что предполагает определение меры оптимального в их соотношении

Непрерывность тренировочного процесса

- Спортивная тренировка строится как круглогодичная и многолетняя система занятий (направленность общего режима жизнедеятельности спортсмена на приобретение, сохранение и развитие тренированности)
- Связь между звеньями тренировочного процесса обеспечивается непрерывной преемственностью ближайших, следовых и кумулятивных эффектов тренировки
- Интервал между занятиями определяется на основе закономерностей восстановления и повышения работоспособности

Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок

Волнообразность динамики нагрузок

Цикличность тренировочного процесса

Принцип волнообразной динамики нагрузок

Причина появления

Прогрессирующее повышение нагрузки на определенных этапах вступает в противоречие с приспособительными изменениями, что вызывает необходимость в отдыхе и биологической перестройке организма

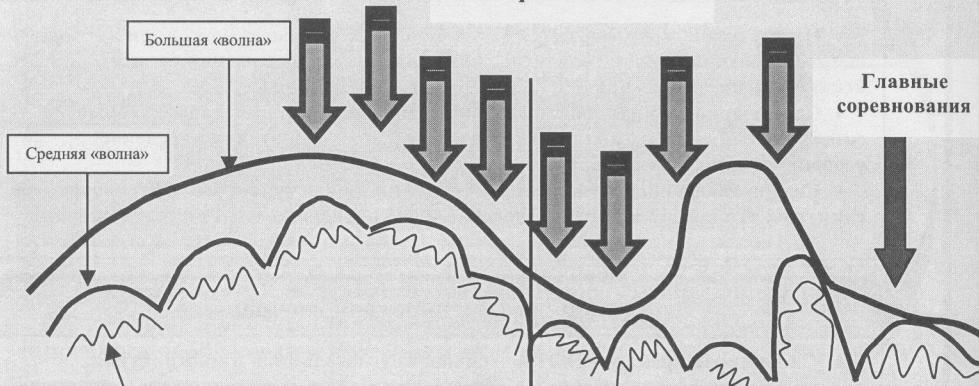
Выделяются

Малые «волны», характеризующие динамику нагрузок в микроциклах, которые охватывают несколько дней

Средние «волны», выражающие общую тенденцию нагрузок нескольких малых «волн» в пределах мезоциклов тренировок

Большие «волны», выражающие общую тенденцию нагрузок в пределах средних «волн», в период больших циклов тренировки

Соревнования



Месяцы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Мезо-цикли	Втяги-вающий	Базовый 1	Базовый 2	Контрольно-подготовительный	Предсоревновательный	Соревноват. 1	Соревноват. 2	Отбо-рочный	Предшес-твующий осн. соревн.	Соревноват.	Восста-новительный	
Периоды	Подготовительный						Соревновательный				Переход-ный	

Условная схема «волн» динамики объема нагрузок (по Ж.К. Холодову и В.С. Кузнецову, 2001)

Принцип цикличности

Цикличность – кругооборот звеньев тренировочного процесса с частичной повторяемостью упражнений, этапов и периодов. Универсальная форма упорядочения тренировочного процесса

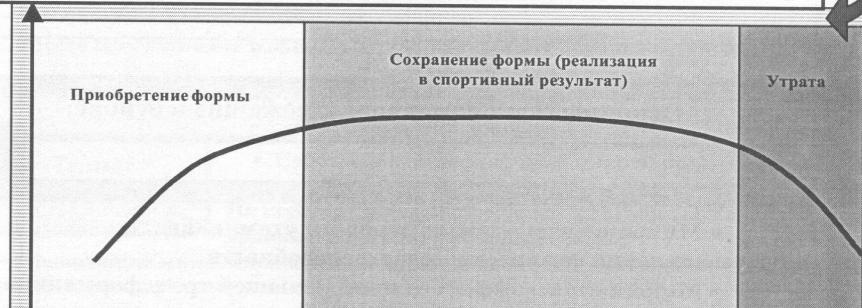
Выделяют

Малые циклы (микроциклы); средние циклы (мециклины); большие циклы (макроциклы – полугодовые, годичные, олимпийские)

Принцип обязывает

- При построении тренировочного процесса исходить из необходимости повторения основных элементов его содержания и последовательного изменения тренировочных заданий в соответствии с логикой подготовки к основным соревнованиям
- Любой фрагмент тренировочного процесса рассматривать во взаимосвязи с формами его циклической структуры (структура и содержание микроцикла определяются его местом в структуре мезоцикла, а структура мезоцикла определяется составляющими его микроциклами и местом его в структуре макроцикла)
- Использование средств и методов спортивной тренировки приведет лишь тогда к позитивным результатам, когда они соответствуют циклу и задачам цикла
- При построении циклов тренировок следует учитывать естественные биологические ритмы организма
- Построение тренировок и участие в соревнованиях следует соотнести с закономерностями развития спортивной формы

Спортивная форма – состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению высоких спортивных результатов для данного уровня тренированности



Годичный цикл спортивной тренировки

Подготовительный
период

Соревновательный период

Переход-
ный период

Этапы развития спортивной формы и соответствующие им периоды
годичного цикла тренировки

Структура тренировочного процесса

Структура представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса

Характеризуется

- Целесообразным порядком взаимосвязи различных сторон содержания (сторон) подготовки спортсменов
- Необходимыми соотношениями параметров тренировочных и соревновательных нагрузок
- Определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), которые являются фазами или стадиями этого процесса, выражающими его закономерные изменения во времени

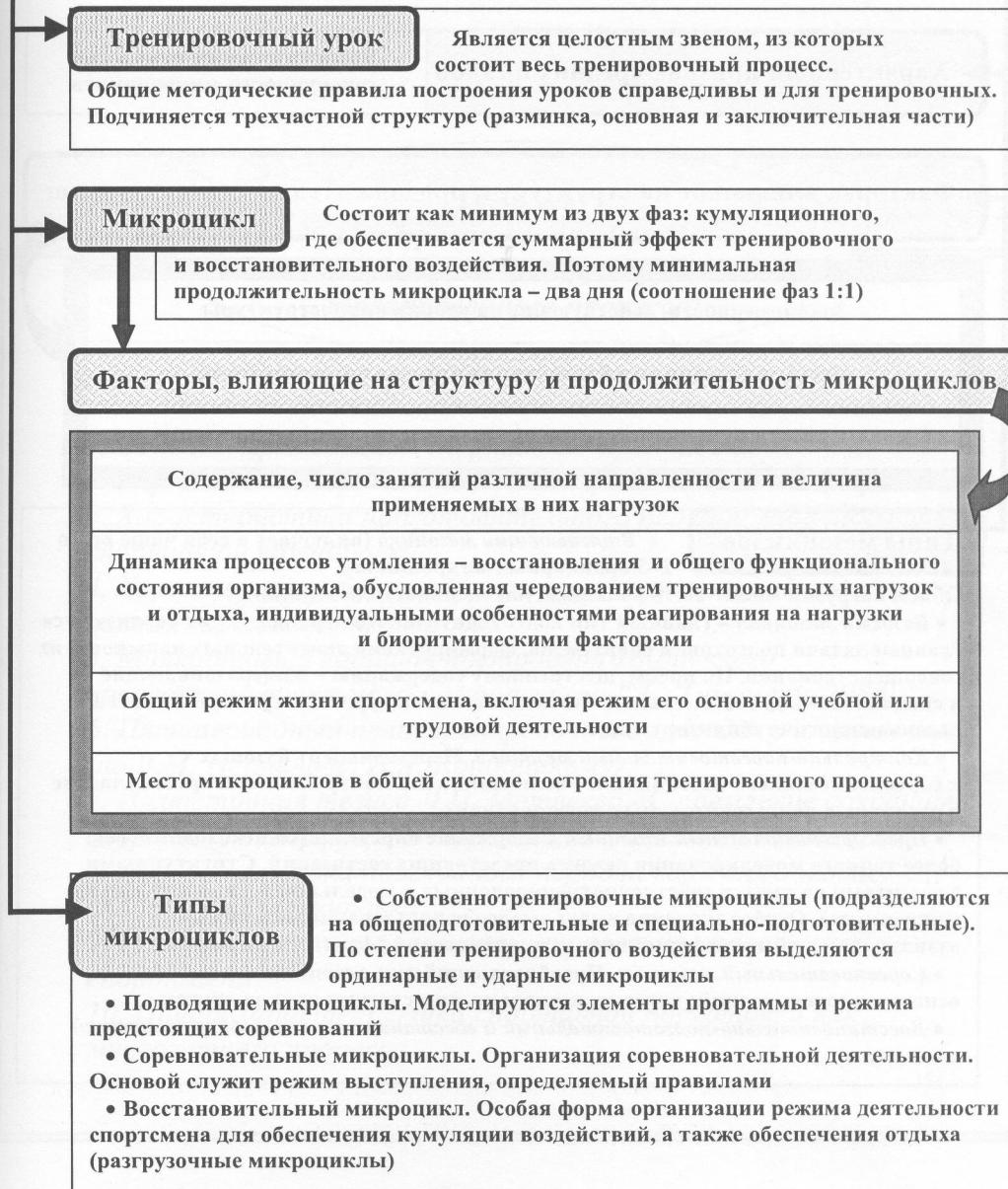
Масштабы структуры

- Микроструктура – структура микроциклов и составляющих их отдельных занятий
- Мезоструктура – структура мезоциклов
- Макроструктура – структура больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних

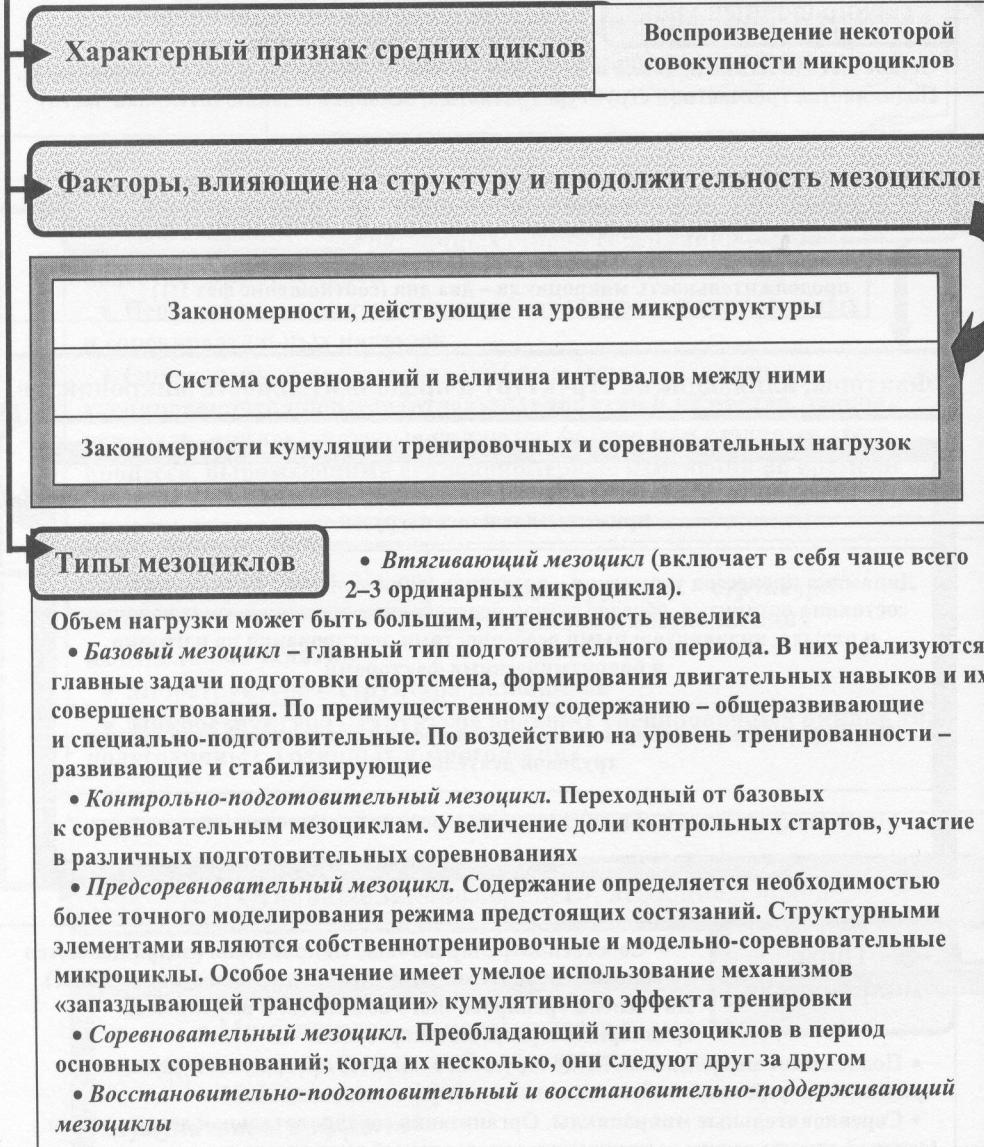
Основные закономерности, лежащие в основе:

- Микроциклов – закономерности утомления и восстановления физической работоспособности
- Мезоциклов – эффект «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта
- Макроциклов – закономерности развития спортивной формы

Структура микроциклов

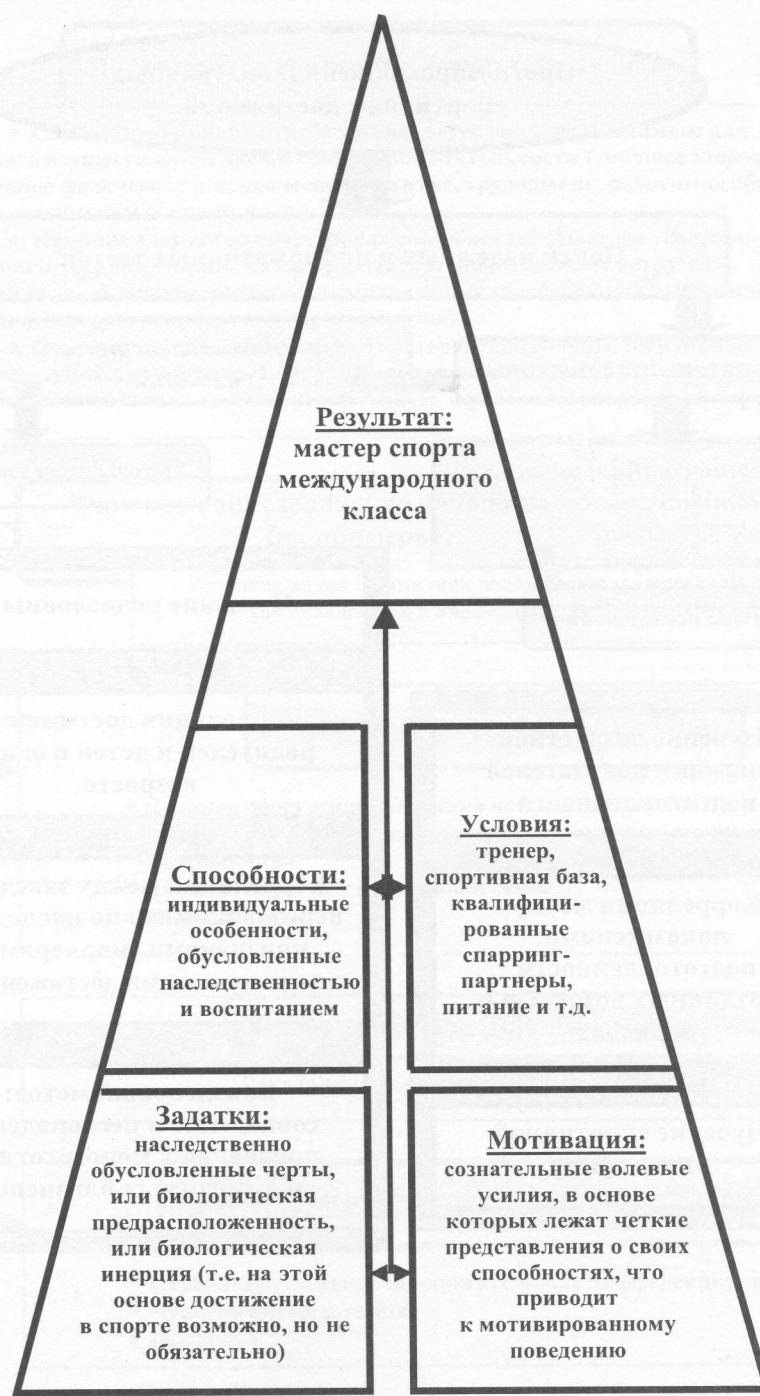


Структура мезоциклов



Комплекс мероприятий, позволяющих оценить потенциальную одаренность и прогнозировать спортивные достижения. Длительный, многоступенчатый процесс, имеющий конкретные задачи на этапах многолетней подготовки спортсменов







В процессе ориентации следует определить

- Соответствие общим требованиям, безусловно необходимым для успешного осуществления любой спортивной деятельности (хорошее здоровье, нормальное физическое и психическое развитие, трудолюбие, работоспособность, интерес к занятиям спортом и т.п.)
- Наличие элементов спортивных способностей (быстрое усвоение спортивной техники, умение адаптироваться к значительным нагрузкам, высокий уровень функциональной подготовленности, способность преодолевать утомление и восстанавливаться после нагрузок)
- Наличие специальных элементов, характеризующих спортивные способности (быстрый прирост спортивных результатов, высокая степень развития двигательных качеств, устойчивость к условиям спортивной борьбы)

Факторы, определяющие начальный отбор (на примерах)

Различие видов спорта определяет несовпадение требований, предъявляемых к юным спортсменам при отборе

В борьбе (данные Г.С. Туманяна)

- Наличие обостренного чувства чести и самолюбия
- Высокий уровень сформированности координационных способностей
- Принадлежность к спортивной семье
- Выносливость

В баскетболе (В.Н. Николаич)

Рост (длина тела), быстрота, ловкость

В циклических видах спорта (В.Н. Родионов)

- Стабильность мышечно-двигательных дифференцировок
- Чувство ритма и темпа
- Быстрота