СИСТЕМА СРЕДСТВ И МЕТОДОВ СПОРТИНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ

лекция

1. СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

- Современная система спортивной тренировки характеризуется исключительно широким и постоянно расширяющимся объемом средств подготовки спортсменов:
- Физические упражнения;
- Абстрагированные тактические упр.,
- Психорегулирующие упражнения;
- Естественно-средовые факторы;
- Тренажерные системы;
- Электростимуляция;
- Физиотерапевтические воздействия;
- Фармакология;
- и т.п.

Физическое упражнение

- ***это основное и специфическое средство физического совершенствования, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется направленное воздействие на системы организма занимающегося.*** **(Ю.Ф.Курамшин, 2004)**

Эффект упражнения может выражаться:

- **в научении рациональным способам выполнения действий и совершенствовании их,**
- **в развивающем воздействии на физические и психические возможности занимающихся,**
- **в повышении, сохранении и восстановлении уровня дееспособности.**

физические упражнения условно могут быть подразделены на отдельные группы:

- ***соревновательные,***
- ***специально-подготовительные,***
- ***общеподготовительные упражнения.***
- *Наряду с этим, В.Н. Платонов (1997) считает целесообразным выделить группу так называемых* ***вспомогательных*** *(полуспециальных) упражнений,*
- *Л.П. Матвеев (1999) выделяет группу* ***восстановительных*** *упражнений.*

Соревновательные упражнения

- **это целостные действия - либо комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации (соревновательной деятельности), которые выполняются в соответствии с существующими правилами соревнований в конкретных спортивных дисциплинах.**

Специально-подготовительные упражнения

- охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действий, приближенных к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых двигательных качеств и деятельности функциональных систем организма.

Вспомогательные (полуспециальные)

- упражнения из смежных спортивных дисциплин, в которых двигательные действия создают специфический фундамент для последующего совершенствования специальных качеств в той или иной спортивной деятельности.

Общеподготовительные

- *Упражнения из других спортивных дисциплин, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена.*
- *При этом они с одной стороны должны содействовать всестороннему физическому развитию, с другой – должны отражать особенности спортивной специализации.*

Восстановительными упражнениями

- называют выполнение действий (двигательных и не только двигательных), регламентированных так, чтобы получить эффект активного отдыха, содействовать восстановлению работоспособности после утомительных тренировочных и соревновательных нагрузок, оптимизировать вызванные ими функциональные сдвиги.

- физические упражнения систематизируются также и по отношению к различным *разделам подготовки* –
- *технической,*
- *физической,*
- *тактической,*
- *интегральной.*

2. МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

методы используемые в тренировке

- Вербальные (словесные, наглядные);
- Практические.

Практическим методом спортивной тренировки

- Называется ***форма сочетания и воспроизведения действий в упражнениях.***
- ***При этом концентрируют внимание на том, как именно воспроизводятся действия, в каком конкретно порядке, режиме, регламенте*** (Л.П. Матвеев, 1999).

Среди методов спортивной тренировки выделяют:

- ***Строго регламентированного упражнения,***
- ***Игровой,***
- ***Соревновательный.***

Методы строго регламентированного упражнения.

- заключаются в строгом (четком и полном) упорядочение процесса и условий выполнения упражнений (дозировка нагрузки по объему и интенсивности, интервалы отдыха и т.п.)

Методы строго регламентированного упражнения.

- **1.** направленные преимущественно на *освоение спортивной техники:*
- *расчлененный метод,*
- *целостный метод.*
- **2.** направленные на *совершенствование спортивной техники:*
- *частично-моделирующий,*
- *целостно-приближенного моделирования*

Методы строго регламентированного упражнения

- направление преимущественно на *развитие двигательных качеств:*
- ***прерывного (****повторного****) упражнения*** *(действия повторяются в возможно единообразных стандартных условиях);*
- ***слитного*** *(непрерывного)* упражнения.

Методы строго регламентированного упражнения

- ***повторный*** (интервал отдыха до полного восстановления);
- ***интервальный*** (нормируются интервалы отдыха с неполным восстановлением);
- ***равномерный*** (интенсивность упражнений не меняется);
- ***вариативный*** *(переменный) (в ходе выполнения действий их параметры направлено видоизменяются по темпу, ритму, продолжительности, величине усилий и т. п.).*

Игровой метод

- предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры (деятельность занимающихся организуется на основе образного замысла (сюжета), плана игры)
- Сюжет игры **намечает общую линию поведения, но не предопределяет жестко конкретные действия.**

Соревновательный метод

- **предполагает специально организационную соревновательную деятельность, в которой организуется непосредственное соперничество и сопоставление возможностей участников.**

- Соревновательный метод может быть использован на материале спортивных игр и строго-регламентированного упражнения, в какой-то мере усиливая их эффективность.

3. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ

Тренировочная нагрузка

- **ЭТО** ***повышенная, по сравнению с покоем, величина функциональной активности, вызванная изменением двигательных режимов или воздействием средовых факторов***

- В ответ на любую физическую нагрузку организм формирует **функциональную систему** – организацию структур и процессов организма, позволяющих добиться конечного приспособительного результата функционирования их в этих условиях

- При многократном повторении нагрузки функциональная система корректируется за счет:
- уточнения механизмов управления движениями,
- морфофункциональных изменений (увеличение мощности энергосистем, перераспределения кровотока и т.п.),
- экономичности в работе систем,
- использования функциональных резервов, являющиеся основой для адаптации организма к условиям деятельности.

Величина и специфика физической нагрузки и степень адаптации зависят от:

- ***особенностей физических упражнений*** *(вовлеченностью мышечных систем, продолжительностью и интенсивностью работы и т.п.)* ***и методов их использования,***
- ***индивидуальных особенностей систем организма занимающихся,***
- ***особенности внешних условий (средовых факторов).***

- В спортивной практике определяют нагрузки:
- отдельных тренировочных и соревновательных упражнений или их серий,
- нагрузки тренировочных занятий, дней,
- суммарную нагрузку микро- и мезоциклов, периодов, этапов подготовки, макроциклов, тренировочного года.

Классификационные признаки нагрузки

- по характеру – на *специфические* и *неспецифические*;
- по величине – на *малые, средние, значительные* (околопредельные), *большие* (предельные);
- по направленности – на *развивающие отдельные двигательные способности, совершенствующие координационную структуру движений* и т.п.
- по координационной сложности – на *простые* и *сложные и т.п.*;
- по психической напряженности

Уровень нагрузок и решаемые задачи подготовки

Малая	Ускорение процессов восстановления после предшествовавших нагрузок или подготовка систем организма к повышенной активности
Средняя	Поддержание достигнутого уровня тренированности, решение частных задач подготовки
Значительная	Стабилизация или относительно небольшое повышение тренированности
Большая	Повышение тренированности

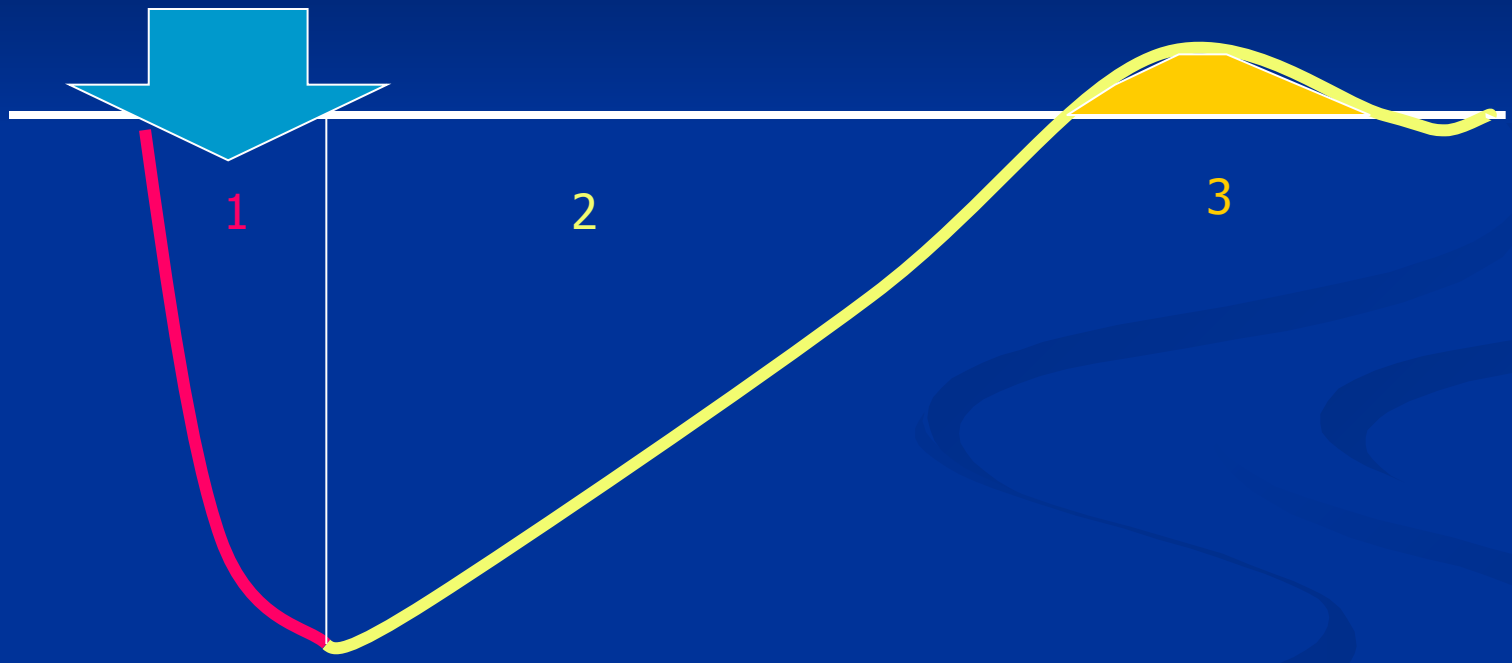
Внешняя сторона нагрузки

- *Объем* нагрузки может быть выражен: временем выполнения упражнений, количеством повторений, преодоленным расстоянием, величиной поднимаемых или перемещаемых отягощений, количеством тренировочных занятий или соревновательных стартов.
- *Интенсивность* нагрузки характеризуется: темпом движений, скоростью их выполнения, величиной отягощений, моторной и общей плотностью занятий и т.п.

- «В***нутренняя***» сторона нагрузки оценивается величиной функциональных сдвигов в деятельности различных систем организма (в частности - по физиологическим, биохимическим и другим показателям)

Зоны интенсивности	ЧСС % от мах	МПК, % от мах	Лактат, ммоль/л
Аэробная восстановительная	55-70	45-65	0,8-1,5
Аэробная развивающая	70-80	66-80	2,0-4,0
Смешенная аэробно-анаэробная	80-90	81-87	6,0-7,5
Анаэробная гликолетическая	90-95	88-95	8,0-12,5
Анаэробная алактатная	100	95-100	5,0-6,0

Изменение работоспособности под влиянием физической нагрузи (срочная адаптация)

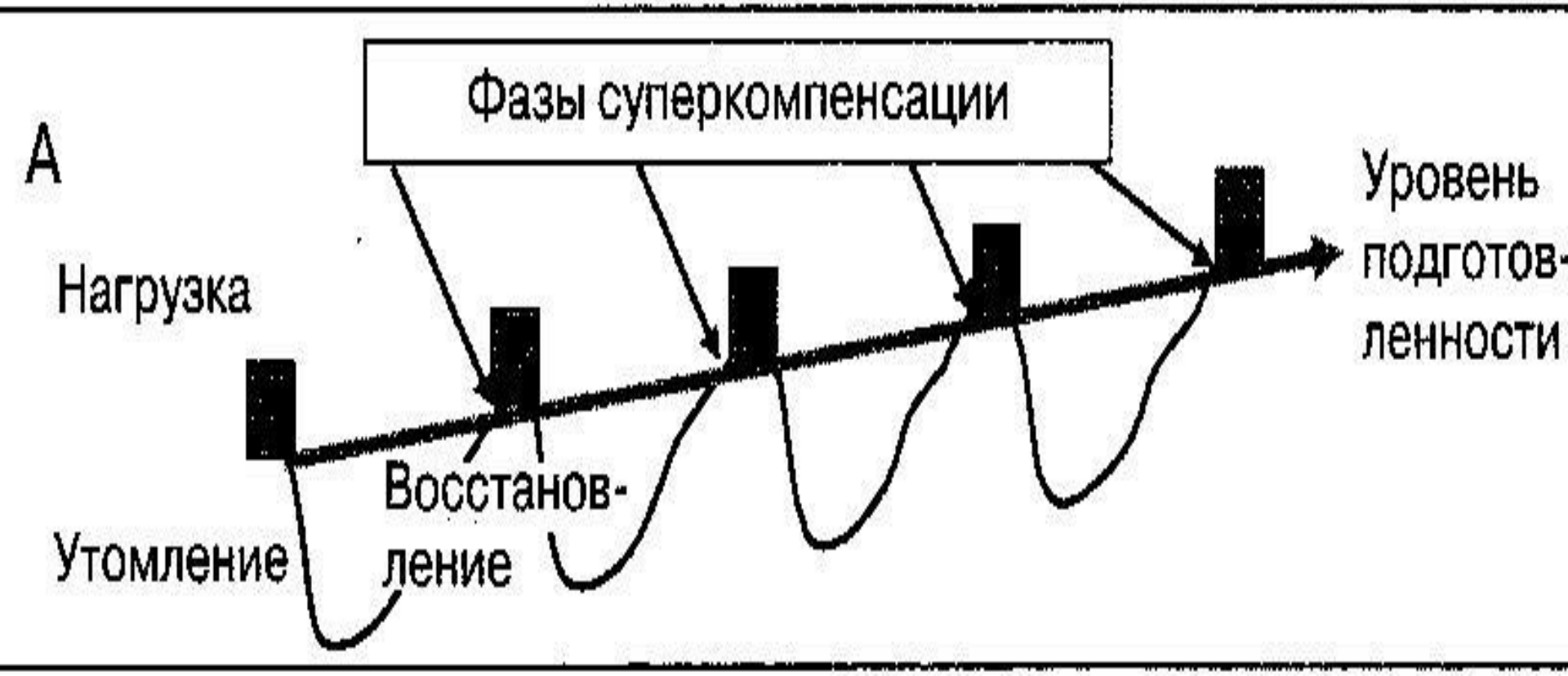


1 - Ближайший эффект

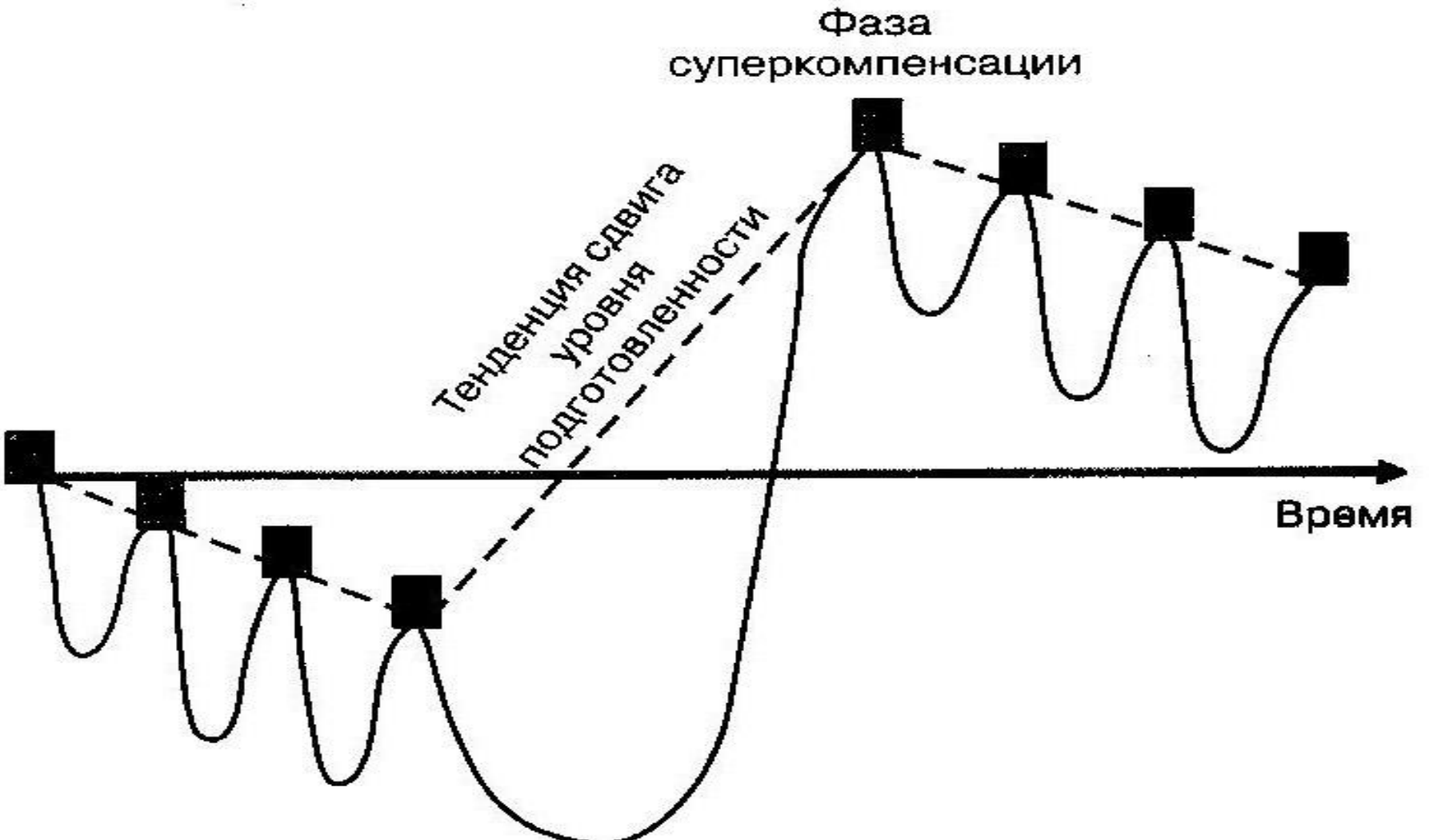
2 – следовой эффект

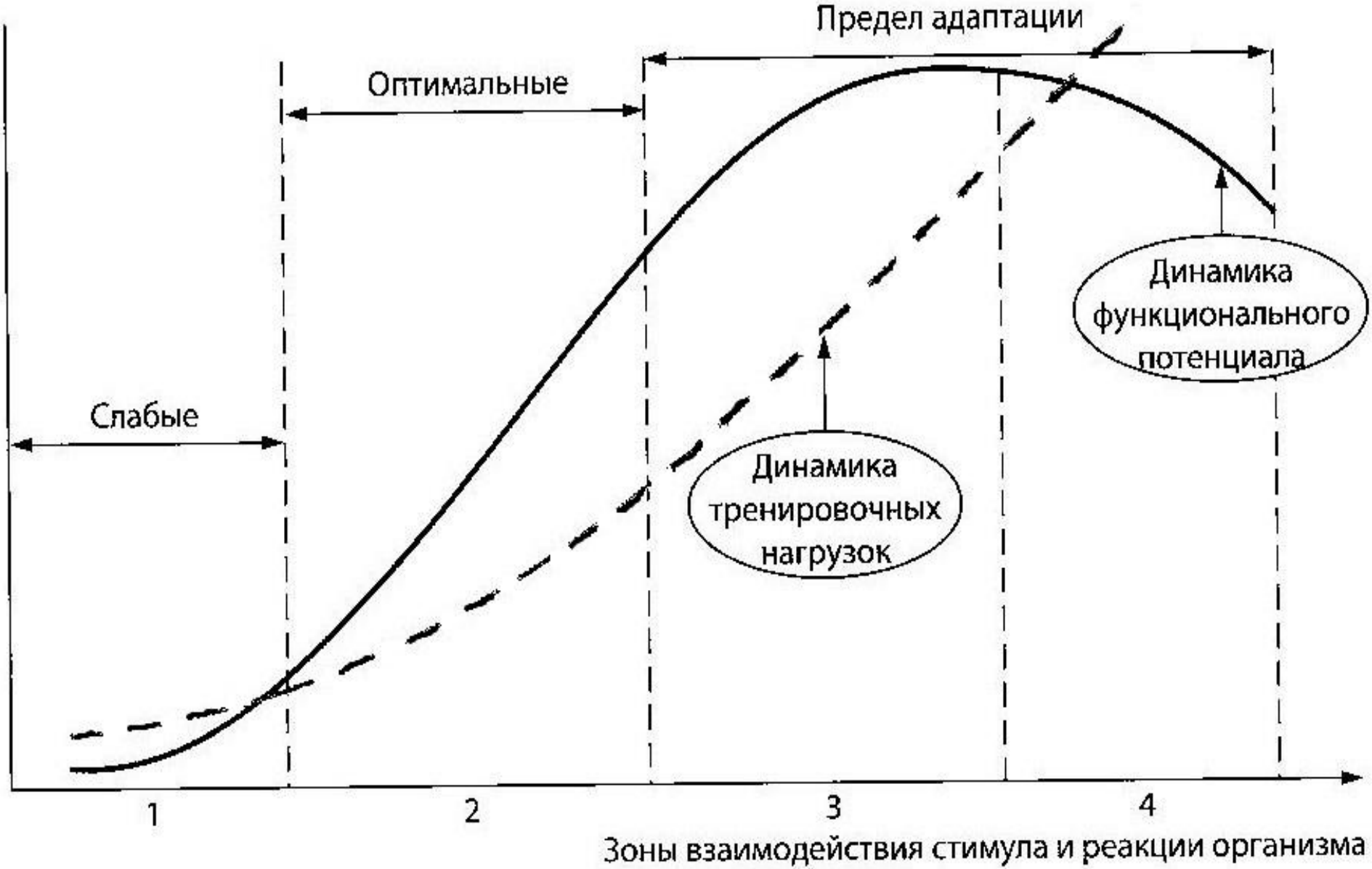
3 – эффект суперкомпенсации

Наложение и суммация следовых эффектов тренировочных занятий (долгосрочная адаптация)



Наложение и суммация следовых эффектов тренировочных занятий (с целью использования функциональных резервов)

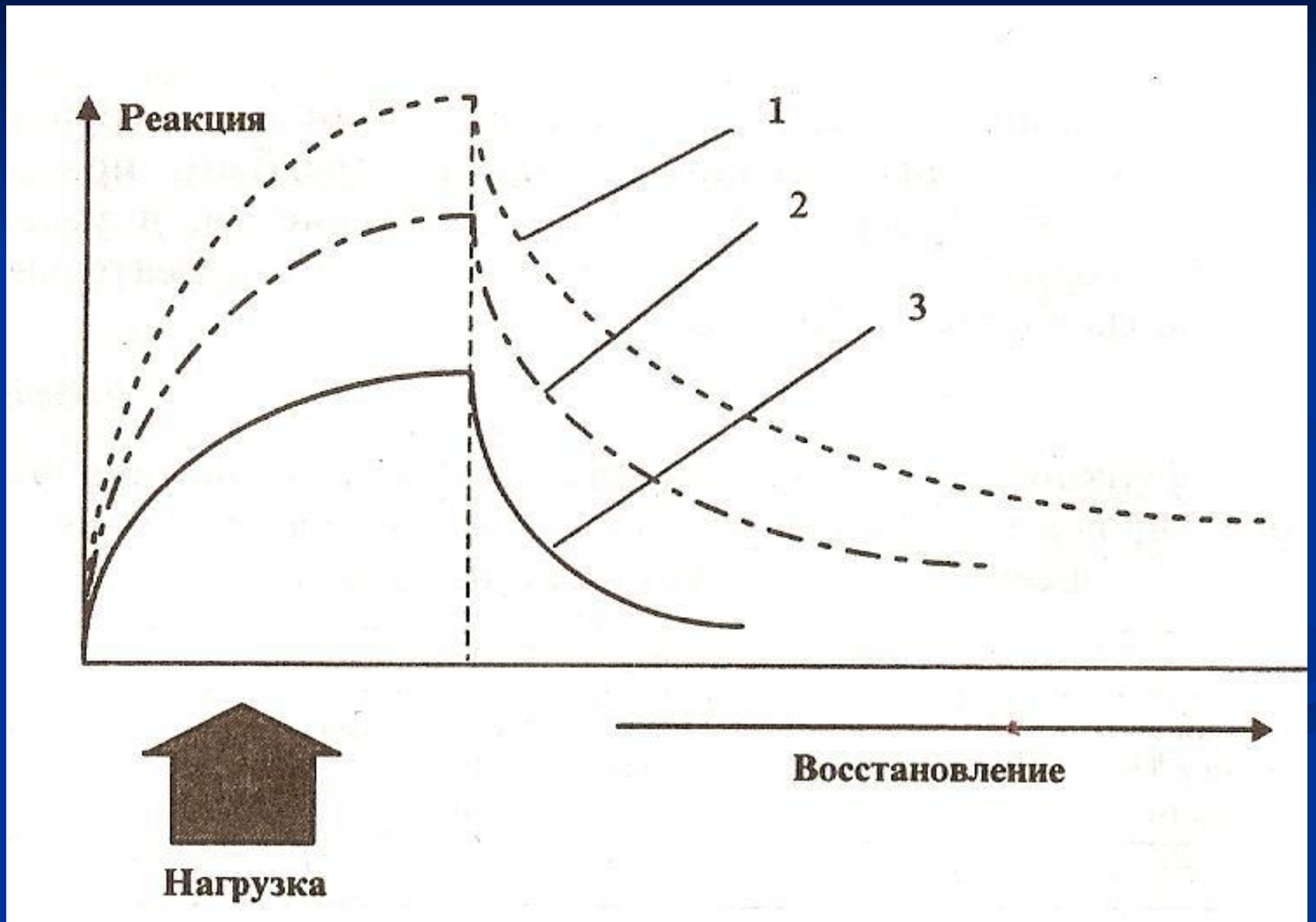



Предел адаптации
Оптимальные
Слабые
Динамика функционального потенциала
Динамика тренировочных нагрузок
1
2
3
4
Зоны взаимодействия стимула и реакции организма

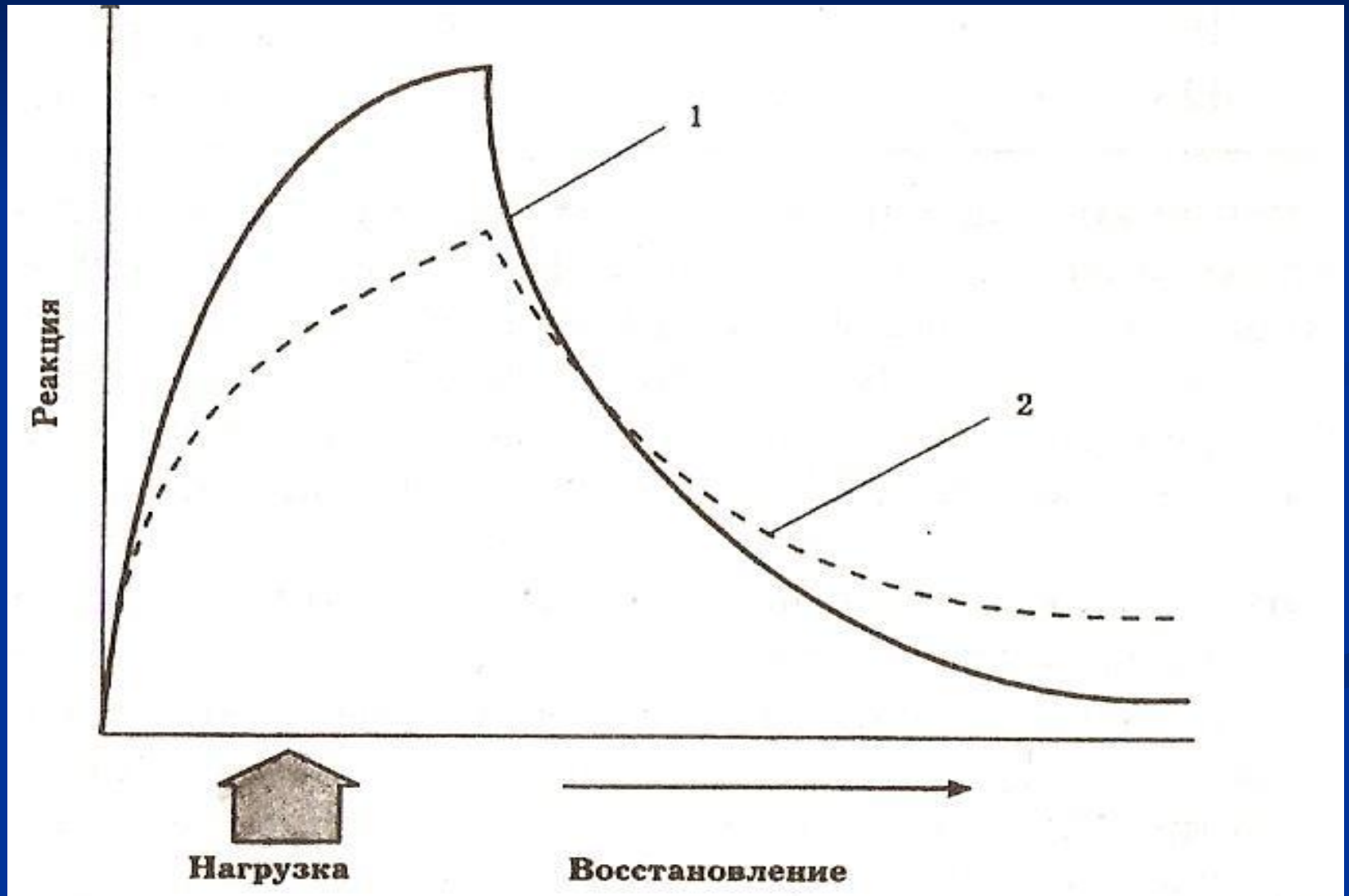
- С одной стороны «внешние» и «внутренние» показатели нагрузки тесно взаимосвязаны: увеличение объема, интенсивности и других показателей тренировочной работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем организма, к развитию и углублению процессов утомления, активизации процессов адаптации.

- С другой стороны, одни и те же внешние величины нагрузки могут привести к разным функциональным сдвигом у спортсменов, имеющих разные адаптивные возможности или у одного и того же спортсмена при различных вешних условиях или на различных этапах подготовки.

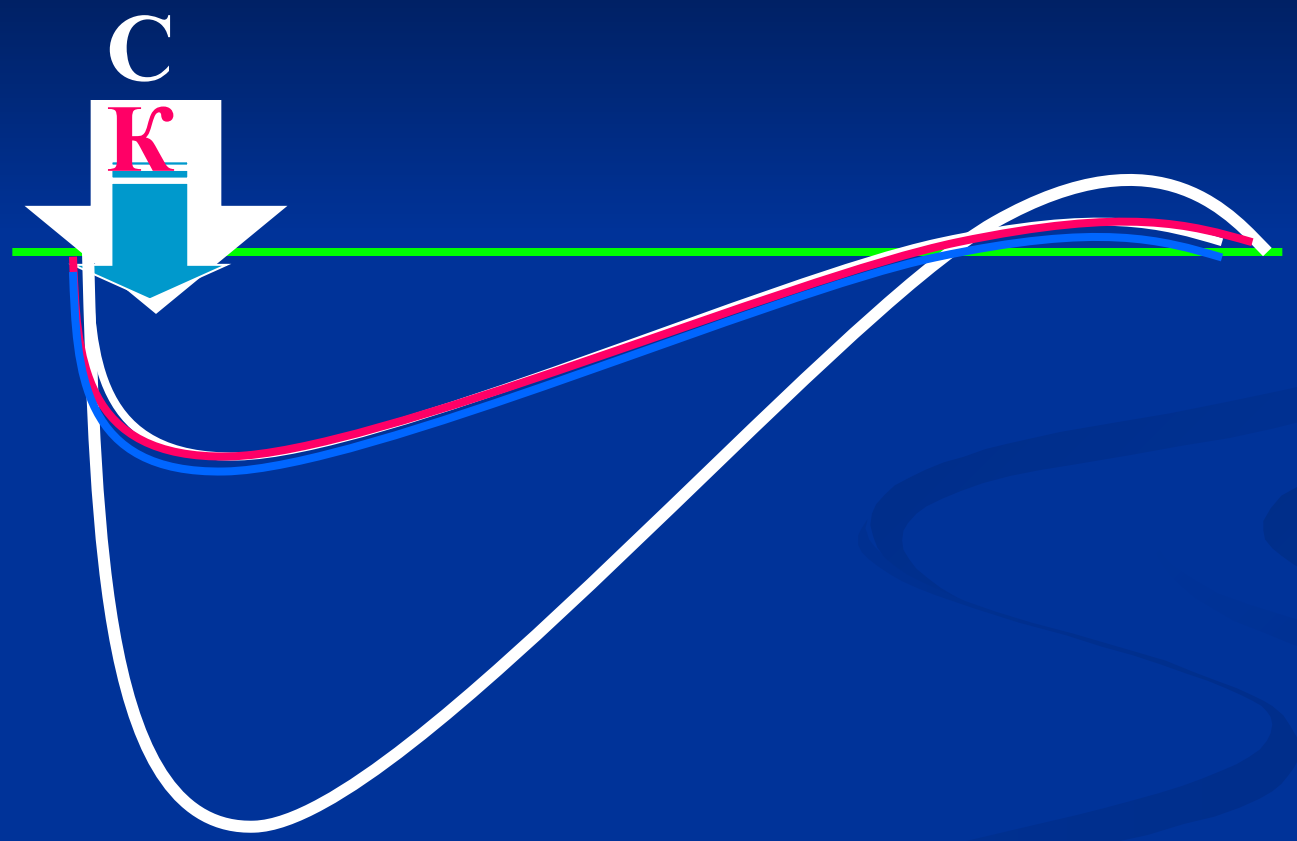
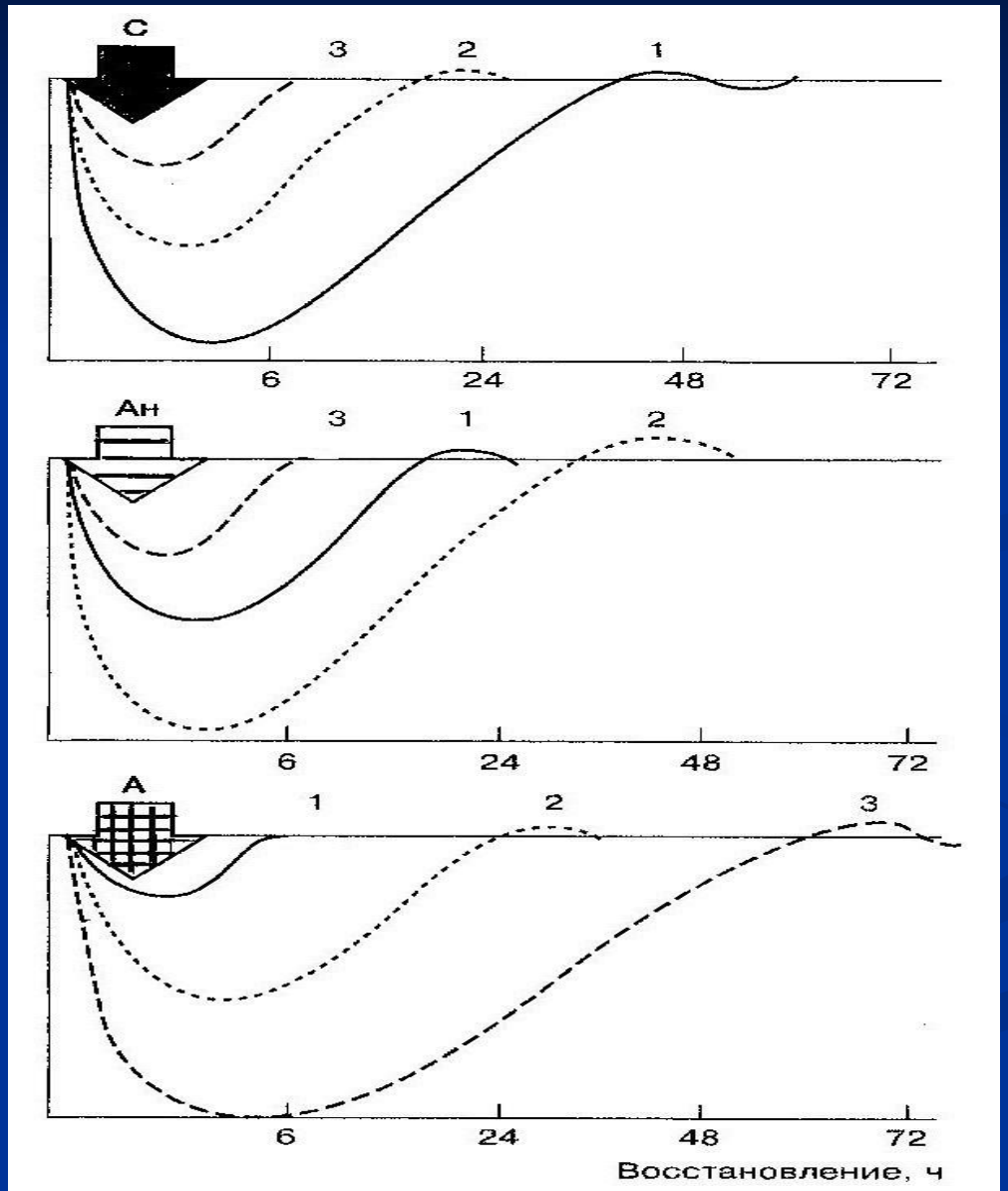
Реакции организма спортсменов различной квалификации на одинаковую по величине нагрузку



Реакции организма спортсменов различной квалификации на предельную по величине нагрузку **или изменение** *внешних условий*



Динамика восстановительных процессов после однонаправленной и комплексной нагрузки



Последействие занятий с большими нагрузками различной преимущественной направленности