

В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов

---

A-PDF Image To PDF Demo. Purchase from  
[www.A-PDF.com](http://www.A-PDF.com) to remove the watermark

# СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ: теория и методика

Учебное пособие



Издательство «СПОРТ»  
Москва 2017

УДК 796/799  
ББК 75.1  
Н62

Рецензенты:  
доктор педагогических наук, профессор  
**В.В. Чернышев**  
доктор педагогических наук, профессор  
**А.Н. Суриков**

**Николюшкин В.Г., Суриков Ф.П.**

362 Спортивные достижения: теория и методика учебно-тренировочных занятий / В.Г. Николюшкин, Ф.П. Суриков. – М.: Спорт, 2017. – 228 с.

ISBN 978-5-85601760-3

Учебное пособие представляет собой системное изложение научно-исследовательских и дидактических материалов по актуальным проблемам спортивной подготовки квалифицированных и высококвалифицированных спортсменов, обучающихся студентами физкультурных и педагогических вузов для основных профессий тренеры-преподаватели во главе спорта.

Учебное пособие адресовано студентам, аспирантам, тренерам, преподавателям физического воспитания.

УДК 796/799  
ББК 75.1

ISBN 978-5-85601760-3

© В.Г. Николюшкин, Ф.П. Суриков, 2017  
© Оформление. Владимирское «Спорт»,  
2017

## ВВЕДЕНИЕ

Спортивная система подготовки спортсменов сформировалась как учебная и научная система в результате длительного развития теории и практики спорта. На первом этапе ее развития основными авторами теоретической системы спортивной тренировки как фундаментальной части научной дисциплины. Условно системы подготовки спортсменов, используемые для ее обозначения этого комплекса научных дисциплин: педагогика, психология, социология, экология, биология, физиология, биохимия, биомеханика, морфология, питание, спортивная медицина, мануальная и реабилитация – являются автором более широко известны по проблемам теории и методики спорта и входят в его состав семь разделов: общие характеристики спорта и спортивной подготовки; теориями и методами развития видов спорта в соревновательных условиях; система спортивной соревновательной и соревновательной деятельности; система спортивной тренировки; система спортивной тренировки в экстремальных условиях; построение процесса спортивной подготовки и управление системой соревновательной подготовки.

В основу настоящего материала положены коллективные труды ведущих школы спорта, включенные в труды ведущих теоретиков, практиков и организаторов спорта – Н.Г. Озолина, А.Д. Новикова, А.А. Тар-Озолиной, И.М. Далева, В.М. Захаровича, П.П. Митюхи, В.Н. Пяткова, Н.П. Рязань, Н.Н. Пономарев, Л.С. Холмогорова, С.М. Вайцмановича, М.В. Набоковой, В.В. Кузнецова, М.А. Галаша, В.П. Сыча, В.С. Колыра и других.

На современном этапе развития спорта сложившейся ориентированности на поиск новых путей повышения эффективности спортивной подготовки – С.В. Алексина (2015), В.Б. Носуров (2016), В.В. Штыкова (2016), Н.Г. Павлов (2016), И.Н. Пятков (2014, 2013), А.В. Печенин (2006), В.Н. Суворов (2014), В.Д. Фискина, Н.П. Черкава (2016) и др.

В представленном учебном пособии сообщаются не только установленные знания, но и материалы, сформировавшие сердцевинные компетенции в знаниях, интеллектуальных способностях, личностных качествах и навыках. Это способствует также приобретению моим студентами, вступающим на самостоятельный творческий путь.

Современный спорт давно вышел за пределы одного или нескольких стран, национальные проблемы по-новому образом переосмысливаются с общими проблемами развития всего общества. Это накладывает отпечаток на его развитие во всех странах мира; поэтому уместно выступить на аренах международных соревнований, стремиться не уступать ни секунды. В связи с этим в последнее время спорт и методы спортивной тренировки бурными темпами развиваются в мире.

Распоряжением Правительства Российской Федерации №1031-р от 7 августа 2009 г. утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, которая расширяет основные направления государственной политики в сфере физической культуры и спорта, включая повышение конкурентоспособности российского спорта на международном спортивном уровне.

В Стратегии сформулированы основные задачи развития спорта высшей достижимости на долгосрочной перспективе – включение в график подготовки спортсменов сборных команд страны на Игры Олимпиады в международном общекомандном зачете.

В систему подготовки спортсменов высшей квалификации включаются все ее этапы от средств в методах тренировочных нагрузок до укрепления системы соревновательного спорта.

В подготовке спортсменов высшей квалификации главной особенностью построения процесса подготовки является обеспечение качественных качеств путем концентрации тренировочных нагрузок одной направленности, а специфические методики используются как активный отдых и поддерживающие длительными занятиями. Наиболее актуальным является применение более комплексных форм укрепления здоровья спортсменов путем сочетания комплексной модели с направленности различных сторон положительности и соревновательной деятельности.

Другой момент, тесно связанной существенное значение и системе управления, – выбор наиболее рациональных средств и методов тренировки, обеспечивающих при достижении спортивной модельных характеристик (по физической подготовленности, так и планируемые спортивные результаты). Многовариантность методических подходов и способов повышения уровня спортивной подготовленности спортсменов выдвигает целый комплекс задач, связанных с применением оптимальных параметров, в наибольшей степени соответствующих поставленным задачам и реально имеющимся возможностям. Отсюда вопросы планирования и организации тренировки спортсменов, их эффективной структуры, содержания различных средств подготовки в другом отношении являются основными мест в системе управления подготовкой спортсменов.

Для оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения в ходе подготовки спортсмена используется система комплексного контроля. Его задача состоит в оценке результатов после того, как они получены в жизни. Контроль предусматривает постановку определенных нормативных показателей, которые должны быть достигнуты спортсменом, сравнение этих показателей с тем, что произошло на самом деле, принятие соответствующих корректирующих мер и организация исполнения спортивной программы.

Система управления и внешней среды направляет и управляет силой врожденному податливости спортсмена.

Задача данного учебного пособия – показать сложившиеся системы теоретических и методических решений спортивной подготовки. Вместе с тем отметить новые тенденции в спортивной теории и методике подготовки высококвалифицированных спортсменов.

## ГЛАВА I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА

### 1.1. Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта

Спорт в современном обществе занимает одну из форм культуры, способствует максимальному развитию и проявлению физических, психических и духовных качеств человека.

Характерной особенностью спорта является соревновательная деятельность, без которой спорт существовать не может. Она осуществляется в соревновательных системах различного назначения, организуемых на основе последовательно повышаемого уровня с установленной на достигнутом возможно более высокого стартового результата.

Идея из соревновательного вида спорта в разное время может переключаться как собственно соревновательную деятельность, специализированной формой которой является система соревновательной деятельности, так и в область физической культуры как соревновательной сферы культуры и универсализации физической культуры.

Однако спорту нельзя свести только к соревновательной деятельности, он имеет и более широкий смысл. Это обусловлено социальной сущностью и значением спорта в жизни общества.

Для того чтобы достичь высоких спортивных результатов, необходима достаточно хорошо отлаженная система подготовки спортсменов, функционирующая в сфере комплексных взаимодействий элементов, которые складываются между тренером, спортсменом, судьей, организатором, зрителем и т.д. Она осуществляется на разных уровнях, начиная от спортивной подготовки и вплоть до соревновательных результатов международного уровня.

Таким образом, спорт в широком смысле представляет собой систему соревновательной деятельности, специализи-

подлинному успеху, а также специфическим отношениям к играм и досугу как в сфере личной деятельности.

В настоящее время спорт представляет собой многообразное общественное явление. В качестве продукта общественного развития он составляет органическую часть культуры общества, приобретает различные черты в зависимости от конкретных социальных условий.

Но не забываем говорить о том, что спорт это действительный фактор физического воспитания, подготовки человека к труду и в другом необходимом виде деятельности. Спорт является важным средством укрепления и эстетического воспитания, умственного развития широкой трудовой и общественной урочки и расширения интернациональных связей.

Развитие спорта во всем мире привело к возникновению и распространению на всех континентах нового шара массового спортивного движения, который насчитывает сейчас более 200. Только в нашей стране культивируется свыше 150 видов спорта, каждый из них характеризуется своим составом участников, особым составом действий, способами ведения спортивной борьбы, своими правилами соревнований.

Наиболее распространенные виды спорта включены в программу обучения в школе. Специальность игр.

Одним из типовых «вид спорта» и связанных с ним терминов «спортивная специализация» и «вид программы соревновательной борьбы» и «специализация участников», так как требуется специализация по-разному.

Поэтому за основу терминологии этих понятий следует взять формулировку из Специальной карты.

**Вид спорта** — это конкретное специализированное в виде его реализации соревновательное средство массовой деятельности, сформированное на специализированной или специализированной основе. Может включать один или несколько видов соревновательной деятельности. Например, теннис, волейбол, плавание, борьба, футбол, велосипедный спорт, стрельба и другие.

**Соревновательная дисциплина** — это часть вида спорта, представляющая собой соревновательную формулу, осуществляемую от группы соревнующихся дисциплин фирмой или соревновательной специализированной деятельности. Например, в легкой атлетике: бег, ходьба, прыжки, метания; в борьбе: греко-римский и вольный

борьбе; лыжные гонки; коньки, санное двуконье, прыжки на лыжах. Составляет из видов соревновательной (отдельных дистанций, отдельных классов катеров).

**Вид соревновательный** – вид соревновательной деятельности и одна из отдельных видов спорта, в котором реализуется модель по определенным характеристикам, в частности это, волевой характер и т.д.

Вся виды спорта, реализуемые в различные виды спорта распространяется в мире, можно различить, по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности на шесть групп (по Матвееву Л.П., 1977).

1 группа – виды спорта, для которых характерны активные двигательная деятельность спортсменов с предельным проявлением физических и психических качеств. Спортивные достижения в этих видах спорта зависят от собственного двигательных возможностей спортсменов. К данной группе относятся бодибилдинг и др. виды спорта.

2 группа – виды спорта, опирающиеся на технику, которая составляет основу по управлению специальными техническими средствами передвижения (автомобиль, мотоцикл, яхта, самолет и др.).

Спортивный результат в этих видах во многом обусловлен умением эффективно управлять техническими средствами и качеством его использования.

3 группа – виды спорта, двигательная активность в которых жестко детерминирована условиями управления действиями из специального оружия (стрельба, дартс).

4 группа – виды спорта, в которых достигаются результаты модельно-инструментальной деятельности спортсмена (бильярд, теннис и др.).

5 группа – виды спорта, основные соревнования которых определяются из соревновательных характерно абстрактно-логическими объективными критериями (шахматы, покер, бридж и др.).

6 группа – мультиспорт, состоящие из спортивных дисциплин, входящих в различные группы видов спорта (спортивное ориентирование, ослепшие лыжи, бегущая, марафон мультиспорт, спортивные мультиспорт и др.).

В спортивной практике существует и другая классификация, преимущественно ориентированная к первой группе видов спорта



и подготовка на особенностях проявления физических и психо-  
логических способностей спортсмена. Она также состоит из блоков:

1. Спортивно-сезонные виды спорта. К ним относятся гребля,  
каноэ, гонимая елочка, каноэ на лыжах, серфингские  
дистанции в беге, плавание, ныряние в водоспорте и др.

2. Циклические виды спорта, преимущественно  
представители выносливости, с градоотличительностью соревнователь-  
ного уровнями выносли 1,5 млн (бег, плавание, ходьба, гребля,  
лыжи, коньки, велосипед, триатлон)

3. Сложно-акордионированные виды спорта, в которых оцени-  
вается сложность и скорость выполняемых движений (гимнастика  
спортивная, художественная, прыжки в воду, фигурное катание  
на коньках, акробатика, коньки спорт, горнолыжный спорт и др.)

4. Спортивные игры, как одиночные, так и командные.

5. Единоборства (боевые, вольные борьбы, фехтование, едино-  
борство, настольные единоборства)

6. Митингборья – состязания по удерживанию, относящиеся  
к разным группам (летательные митингборья, лыжные дво-  
борья, современное пятиборье и др.)

Для осуществления эффективной соревновательной деятель-  
ности в различных общественно-значимых, личных и команд-  
ных дисциплинах необходима четко структурированная система подго-  
товки спортсмена. По-другому не можно определить как сумму  
психологическим, физиологическим системным, тренировочным  
и двигательным факторам, влияющих на систематизированной  
эффективности соревновательной и тренировочной деятель-  
ности.

Основной формой подготовки спортсмена к любой из выше назва-  
ется тренировка, которая осуществляется в виде  
обобщенных тренировочных занятий под руководством тренера-  
преподавателя в дозированной, самостоятельной, хрономет-  
рической и дозированной форме его выполнения.

**Спортивные тренировки** – это специально-подготовительная деятель-  
ность спортсмена, осуществляемая на специально-подготовительной и сорев-  
нительной на высшем уровне и характеризующаяся специально-  
обобщенными, самостоятельными, хронометрической и дозированной  
формой выполнения.

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена  
является соревнование, выступающее как цель, средство и метод

подготовки спортсменов. Необходимо подчеркнуть, что соревнования в системе подготовки высококлассных спортсменов (команд) выступают в качестве эффективного экономического обоснования подготовки.

Необходимым компонентом в системе подготовки спортсменов является система сбора и спортивной ориентации. Она ориентирована на выявление одаренных людей в персональном направлении подготовки достижения высоких результатов по конкретным видам и разновидностям спорта, их индивидуальных особенностей.

Кроме спортивной тренировки в соревновательной в систему подготовки спортсменов входят факторы, способствующие, дополняющие и интенсифицирующие эффект тренировки и соревнования.

Система подготовки спортсменов предусматривает собой совокупность различных этапов, средств, методов, организационных форм и условий, обеспечивающих переход людей в соревновательной деятельности на высшем спортивном уровне, принятии и обеспечении высокой степени готовности спортсменов к соревнованиям различного уровня.

Наивысшая готовность в выступлениях и соревнованиях и достижения высоких спортивных результатов возможны при условии комплексного психо-методического обоснования всей системы подготовки. Основой является концепция «Школа спорта», под которой понимается система подготовки спортсменов, сложившаяся на основе научных знаний о человеке и передовой спортивной практике.

В понятие спорта широко распространены понятия «интеракция деятельности» и «сериализованная деятельность». Занятия не укрепляют эти связи, однако содержание и смысловое значение каждого из них значительно отличаются друг от друга.

Спортивная деятельность имеет характер для спорта как интегрированное общественное явление, так как она затрагивает различные сферы деятельности человека. Достижения высококлассных результатов невозможны без включения в сферу спорта большого количества людей различных профессий. Социологи, врачи, педагоги, физкультурники, инженеры, специалисты из сферы управления, сферы искусства, материально-технического обеспечения и многие другие обеспечивают функционирование спорта

в стране. Прием деятельности этих людей осуществляется официально в рамках государственного управления жизни общества.

**В связи с этим спортивная деятельность** – это государственной организацией деятельности по официально лицензированной государственной и государственной личности в сфере спорта. Ее основные признаки и формы определяются государственным законодательством функционирования спорта в обществе.

**Спортивно-государственная деятельность** – это лицензированная государственной личностью, осуществляемая в рамках официального государственной по проблеме ответственности в физической сил человека, который важно который является государственной общественно значимая и личная деятельности.

Собственно спортивно-государственная деятельность спортивной осуществляется в соревновании. Соревнование – важный фактор развития человеческой возможности и формирования спортивной квалификации, а также форма обмена между людьми (не группами людей).

Качественным результатом спортивно-государственной деятельности является спортивное достижение, которое характеризуется количественным или качественным уровнем показателей в спорте.

**Спортивную деятельность** – это понятие спортивной деятельности и соревновательной спортивной, характеризующейся определенными результатами.

Спортивной и соревновательной виды деятельности, организация и проведение различного рода соревновательной организации являются в спортивной деятельности, т.е. по всей мировой практике последние (массовый, общедоступный спорт и спорт высших достижений) свои важную существовавшую роль. Дисциплины спорта: все движется – это соревновательная, спортивная дисциплины в сфере массового спорта и спорта высших достижений).

Наряду с объективом спорта часто используется понятие «физическая культура» или их сочетание – «физическая культура и спорт». Спорт является неотъемлемой частью, важным компонентом физической культуры. Целью ряда социальных функций физической культуры распространяется на спорт. Однако не все виды спорта можно отнести к составной части физической культуры. Это связано с тем, что под термином «физическая культура» понимается организационная часть культуры общества и личности, направленные на использование элементов двигательной деятель-

ности в качестве фактора отставания своего государства и развития, физической культуры к мировой культуре.

Такие виды спорта, как волейбол, теннис, бадминтон, конструкторское джидокама гимнастика являются связаны с использованием физической подготовкой как главных средств подготовки к спортивным достижениям.

В связи с тем, что спорт и является одной из составных частей физической культуры, он в то же время выходит за ее рамки, получая определенную самостоятельность.

Спортивное движение в нашей стране не только море, так принято, означает практику массового спорта. Многомиллионная армия детей, подростков, молодежи, девушек и взрослых людей, занимающихся спортом, укрепляет свое здоровье, получает радость от общения с друзьями, совершенствуется в избранной спортивной специализации, повышает свои физические показатели, общую работоспособность и достигает спортивного результата в соответствии со своими возможностями.

## **1.2. Сущность и функции спорта. Основные направления спортивного движения в современном мире**

Спорт в современном мире, приобретает все большую популярность, становится, наряду с наукой, техникой, искусством, важнейшим компонентом социальной жизни общества. И поэтому время трудно проводить без участия в тех или иных разновидностей спорта. Спорт часто рассматривают как своего рода модель общества, в определенной степени отражающую существующие реальные связи, отношения и взаимодействия – конкуренцию и борьбу, победы и поражения, соперничество и сотрудничество, стремление к совершенству, достижениям выливает результаты в длительности, удовлетворение творческих, эстетических и других интересов, которые, благодаря универсальной сфере в спорте, взаимодействуют с ним наиболее ярко, в то же время, однако, приобретает черты и специфические формы.

Содержание спорта, его виды и дисциплины, а также формы организации развивались как непосредственными плановыми альян-

иской в области права, литературы и науки, истории и культуры, педагогики и философии. Вместе с тем в сфере спорта возросла была разнообразие и специфичность конкурсных форм игры, групп, отжимки, обидели.

С ростом популярности спорта спортивное движение все более широкую общественную одачу. В свою очередь популярность спорта, обуславливая его массовость и доступность спортивного языка, требовала, естественно, повышения качества действий и действий в широким показателям, поддерживается и часто искусственно раздувается различными социальными группами, искажая реальность спорт для решения своих определенных задач. Важность спортивного движения оценивается в связи с тем, что на уровне в определенной мере соотносится с уровнем культуры, жизни государства в его социальной системы.

Спортивные соревнования свои цели с заданными стандартами, признавая, культуру, которые они представляют, оказывают ответственность за результаты и последствия такого успеха или неудача, их общественную значимость. С другой стороны, спорт, являясь предметом соревнования, становится и средством относительно быстрого изменения социального статуса, предметом действия материального и морального наказания в сфере, доступной каждому человеку.

Важным фактором для конкурсов и соревновательного развития является привлечение к ним, что на является объективной обязанностью соревнования, прохождение в формировании определенных способностей, навыков, таланта; а с другой – способностей исключительно людей к активной практике, то к различным видам деятельности.

Спорт оказывает как своеобразное, так и непосредственное влияние на культуру и экономическое развитие общества, государства, народа, на образ жизни людей. Кроме того, он является «высокоинтеллектуальным спортом», на котором проверяется качество человека, измеряется его способность к раскрытию способностей. И в этом смысле спорт увеличивает, поэтому никакие другие деятельности человека не может дать аналогичных результатов.

### 1.2.1. Социальные функции спорта

Термин «функция» в общественных науках связан с понятием «функционировать», действовать, осуществлять. С этой точки зрения неизбежно говорить о *вкладывании спорта* (и человека с целью удовлетворения его физических и духовных потребностей), производящих от его *сущности*. Но спорт не ограничивается только этим, его функцией термин *спорте*. Он оказывает влияние на человеческие отношения, развивает определенные потребности личности и общества. При этом главным является всестороннее гармоническое развитие человека, что обусловлено обилием целей воспитания, предусматривающей комплексную подготовку людей к труду и другим необходимым видам деятельности.

Как функции спорта развиваются объективно процессам ему свойственны неизбежно влияют на человека в человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

Термином *спорт* называют ряд функций, процессам социальным спорту. Так, Л.П. Митков (1990) выделяет следующие социально-педагогические функции спорта – соревновательно-познавательную и эстетическо-эпистолическую и воспитательно-разностороннего физического развития, воспитание личности, подготовка к активной деятельности, спортивно-педагогическую (рекреативную), эстетическую, функцию социализации личности в социальной структуре, мировоззренческую, императивную.

И.Н. Пашауров (1987) выделяет базовые функции спорта, нормативные, в свои очередь, ряд производных. Он выделяет ряд следующих базовых функций: соревновательная (соревнования, соревнования, соревновательная), соревновательно-рекреативная (соревновательная, рекреативная), информативная (информационная, познавательная, просветительная, просветительско-эстетическая), функция интеллектуализации (гимнастическая [дидактическая, эстетическая, социализирующая, эвристическо-информативная, эстетическая, информативно-интерактивную интеллектуализацию]).

При внимательном рассмотрении из жизни, что в отдельных случаях литеры поворачивают друг друга, взаимная связь в ту же функции различия терминных.

*Синдромности, соревновательной-мотивационной функции.* Основу синдрома спорта составляет собственно соревновательная деятельность, суть которой заключается в максимизации выносливости, унификационном сравнении и объективной оценке определяемых человеческих возможностей в процессе системной, ориентированной на победу или достижение высшего в личном плане стартового результата личности в соревновании.

Физируемые в спорте резервы и достижения, выносливость психофизиологических мер приобретает характер критериев и служит своеобразным показателем индивидуального и общеполовоческих возможностей. В отличие от телесных мер таковы стартовый мажоризированы не являются неизменным, а все время протренирует, стимулирует тем самым мобилизацию усилей спортсмена на данносоревновательстве. Эталонная функция наиболее ярко выражена в спорте высшего достижений; однако и той или иной мере она свойственна и спорту в целом, в том числе массовому общеполовоческому через систему специально организованной соревновательности.

*Синдромности, соревновательной-достиженческой функции.* Она заключается в том, что представляют она теоретической концепцией деятельности, соревновательности и мотивации человеком своих возможностей, наряду с максимизацией эффективных способов максимальной реализации и увеличения их (Л.Л. Матвеев, 1991). Эта функция наиболее полно выражена в спорте высшего достижений, т.е. на пути к нам необходимо выстроить ответственность систему подготовки, жизнь новых средств, методов тренировок, новых образцов сложнейших замыслов техники и тактических решений техники спортивной борьбы.

Необходимо ответственность-способности и полной мобилизации своих возможностей и соревновательной в наиболее эффективно их использовать на разных этапах личностной подготовки, чтобы поднимались все время на новый уровень мастерства. Подобно гениальной теоретической лабораторией, спорт прокладывает новые образцы пути в высоту человеческих достижений. Подтверждением тому могут быть слова гурмана Победоносной гурмана Арнибалда Хинча о том, что наибольшее количество спортивно-достижений физиологических данных содержится не в текстах по физиологии, а в мерных спортивных документах.

*Средством-средствомыслия философия (рефлексивность).* Она проводится в положительном влиянии спорта на состояние и функциональные возможности организма человека. Скобева прямо это выражает в детском и юношеском спорте, где благоприятное влияние заветной спортивной дисциплины и формирования спортивного организма неоспоримо. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематической заботы физическому организму, формируются привычки личной и общественной гигиены. Спорт одновременно является в источником положительных эмоций, он расширяет познавательные возможности детей, повышает степень умственную работоспособность, дает возможность «мысленную радость». Это роль физика и в деле формирования ориентированных навыков интеллектуально у детей.

Большая роль отводится спорту и в работе со взрослыми поколениями. Он является средством оздоровления, снятия от неблагоприятных последствий научно-технического прогресса с парадигмой для этой работы уменьшением двигательной активности и трудовой деятельности и в быту. Спорт является одной из популярнейших форм организации спортивного досуга, отдыха и развлечения. Наиболее заметно это проявляется в массовом спорте, так же ставится целью достижения высших спортивных результатов.

*Высокаямыслия философия.* Спорт представляет большие возможности не только для физического и скоростного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и творческого воспитания. Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и волевых сил способствуют созданию возможности для индивидуального воспитания духовных черт и качеств человека. Существенно, однако, что конкретный результат и достижения воспитательные задачи зависят не только и не столько от качества спорта, сколько от организационной направленности всей системы воспитания. Таким образом, воспитательные возможности спорта реализуются не сами по себе, а благодаря деятельности воспитателей.

Так как спорт является в первую очередь социальное-педагогическую систему, он является также действенным средством физического воспитания, а благодаря знанию профессионально-прикладными видами спорта становится важным компонентом в трудовой и общественной деятельности.



Экономическая функция спорта. Спорт имеет большое экономическое значение, выражающееся в том, что средства, вносимые в развитие спорта, стараются окупиться прежде всего в коммунистиче-ской форме сознания, его общими работоспособности, пригодности к жизни человека. В то же время составляются функции, и именно коммунистиче-ские идеи о спорте, совершающимися натурализо-ванным типом жизни, подготовкой кадров — все это способствует развитию детского и юношеского спорта, массового спорта и спорта высших достижений.

Экономическое значение имеет также финансовое средство, получаемые от спортивных зрелищ, индустриями спортивной сооружений. Однако это имеет только то, что вкладывают государство и общественные организации в развитие спорта. Основная ценность такого вклада — это здоровье. И в этом смысле роль спорта велика.

Экономическая (предельная) функция спорта. Она выражается в том, что спорт (как не только имеет в себе эстетические свойства, проявляющиеся в гармонии физического и духовного качества человека, граничит с искусством. Особенно в этом плане применяются слова-координативные виды спорта, такие как скитинг и трудоемкие гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др. Кроме человеческого тела, немаловажны сложны и отточены движения, предельное напряжение — все это приводит к развитию основных видов спорта. Популярность спорта как средства административной деятельности, остротой выразивших непереносимой, угнетенных личное и коллективные интересы множества людей, а также универсальности «языка спорта», охватывающего практически все.

Цели для всех спорт интересны как экономическая деятельность. Социальные экономические средства индустриальной, особенно коммунистиче-ской, способствовали тому, что администрация спортивных зрелищ, все же не всегда удается, реализовано, и это указывает влияние спорта на экономический вид человечества.

Без сомнения спорт не стал бы быть сильно-влия-тельным средством социальным развитием. Социальные с точки, что развивается на спортивной арене, без сомнения стояли-таки себе с кем-либо из них, так бы они упустили в спортив-ных видах, борьбе характером, различиями спортивной

конфликты на индивидуальном уровне, находят яркие примеры для подражания и попытки утвердиться в своей общественной позиции.

Функция социализации личности и социальной интеграции. Спорт является одним из главных факторов социальной адаптации и общественной жизни, приближая к ней и формируя навыки у наименее подготовленных социальных слоев. На этом основана его важная роль в процессе социализации личности.

Олимпиадские спортивные этнические (межнациональные, межэтнические, межклассовые) так или иначе включаются в систему социальных этнических, выходящих за рамки спорта. Семьдесят пять этнических составляют основу влияния спорта на личность, умноженное на олимпийские навыки как в сфере спорта, так и в более широком масштабе.

Спортивные движения как массовые социальные течения приобрели особое значение и в качестве одного из факторов социальной интеграции, т.е. объединения людей и объединения их в группы, организации, союзы, клубы на основе общности интересов и деятельности во их усложнении. Популярность спорта, охватываемая всеми сторонами жизни с христианскими интересами народа, школа, государство делают его удобным каналом для воздействия на массовое сознание. В современном мире этот канал используется и в коммерческих целях.

Культурологическая функция спорта. Гражданские обязанности и патриотический fervor развития человечества делают спорт фактором развития международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества народов, укрепляет мир на земле.

Спорт давно уже занял одно из ведущих мест в международном общении.

Неудивительно, что международные спортивные связи выросли в нашу эпоху до глобальных размеров, а такие формы спортивного движения, как «Спорт для всех» и Олимпийское движение, стали характерными интернациональными течениями современности. Следует отметить, что в настоящее время Международным олимпийским комитетом объединены более 200 национальных Олимпийских комитетов.

## 1.2.2. Основные направления и развитие спортивного движения

Спорт в нашей стране и во всем мире развивается по двум основным направлениям:

1. Массовый общедоступный спорт.
2. Спорт высших достижений.

### Массовый общедоступный спорт

Массовый общедоступный спорт включает в себя школьный и студенческий спорт, профессионально-прикладный спорт и рекреативный спорт, любительский спорт и спорт инвалидов.

Во многих странах мира эти разновидности включены в движение «Спорт для всех», основными задачами которого являются:

В зависимости от направленности занятий в массовом общедоступном спорте в процессе систематических занятий решаются целый ряд задач: образовательные, воспитательные, оздоровительные, профессионально-прикладные, рекреативные, гигиенические задачи физического воспитания (здоровья).

Основу массового спорта составляет досуговый спорт, ориентированный на достижение будущей физической подготовленности и оптимально общей физической подготовленности (общеобразовательная школа, клуб, колония, профессионально-технические училища).

Такого образом, школьный, а затем студенческий спорт обеспечивают общую физическую подготовку и достижению спортивного результата массового уровня. В массовом спортивном движении входят также профессионально-прикладный спорт – как средство подготовки к определенной профессии (полюс) и студенческое шоссейное велоспорту, олимпийско-прикладный спорт, различные виды борьбы и восточных единоборств в юности-юношествах, дзюдо, дзю-джитсу, дзю-джиу-итсу и другие специализированные направления).

В массовом спортивном движении также входят и рекреативный спорт – как средство задержать атланта, восстановления, оздоровления организма и сохранения определенного уровня работоспособности.

Любительский спорт служит средством поддержания и обеспечения уровня работоспособности, гигиенической физиологической

соответности досей, которые принимают участие в выставках официального соревнования.

Спорт высших классов служит средством наработки навыков, повышения физической работоспособности, интеллектуальной удачи и процесса общественной полезной деятельности.

Времяотражение одолевания и спортивного достижения между высшим (общедоступным) спортом и спортом высших достижений являются остроты, возникающими в составе досей спортивных школ, клубов, секций.

По статистическим данным, в Российской Федерации число занимающихся в различных структурах доминирующего образования составляет следующее:

- ДЮСШ – 60,6%;
- СДЮСШОР – 34,4%;
- ШКСМ – 1,8%;
- высшего спортивного мастерства – 0,2%.

Таким образом, в спорте высших достижений занимается около 2% спортсменов и работает около 3% тренеров.

Из 3,5 млн детей и подростков, юношей и девушек только 68,5 тыс. становится высококласснопрофессиональными спортсменами.

В итоге современная модель спортивных школ и клубов работает не на спорт высших достижений, так и на массовый общедоступный спорт.

### **Спорт высших достижений**

Спорт высших достижений – это деятельность, направленная на удовлетворение интереса к соревновательному виду спорта, на достижение высших спортивных результатов, которые получают признания у общества, на выделение как собственных достижений, так и признания общества, а на высшем уровне – ордена Раданы.

Достижения в общедоступном спорте возможны только благодаря постоянной тренировочной работе с большим физическим и психическим напряжением. Выступления в соревновательных условиях требует большой ответственности на спортсменах, высокая ответственность каждой одолев, каждого успешного старта становится фактором, определяющим жесткие требования к его освоению. В этом отношении специфика спорта высших достижений.

В то же время спорт высших достижений как бы вырастает из массового общедоступного спорта, связан с соревновательной соревновательностью и этицизмом средств и методов подготовки, стимулирует массовое спортивное движение, создает ориентиры достижений.

Соревновательный спорт высших достижений также подразделяется. В частности время в нем выделено для выразителей:

1. Тип называемый любительский спорт высших достижений.
2. Профессиональный спорт.

Основное отличие профессионального спорта от так называемого любительского заключается в том, что он развивается как по своим законам, так и по законам спорта, и той мере, в какой их можно выделить в подотделе спортивной-профессионализма. На систему соревновательного спортивно-профессионализма оказывает влияние соревновательные условия установкой, заключающейся в соревновании выступлении в дневной серии стартов, следствием этого является то, что связано с интервальной подготовкой перед каждым стартом в соответствии со стоимостью участия на спортивном рынке. В связи с этим часть профессионализма не ставит перед собой задачу найти в состоянии максимальной готовности спортивной формы только два-три раза в годovém цикле. В течение длительного периода времени они поддерживают достигнутый уровень, только на соревновательном уровне, адаптированности.

Спортивно-профессионализм можно разделить на три группы.

К первой группе следует отнести спортсменов, которые соревнуются успешно выступают как на Олимпийских играх, чемпионатах мира, так и в серии кубков и коммерческих стартов.

Ко второй – спортсмены, выходя из высшего результата, но не интервально выходя на победное участие в крупнейших соревнованиях. Главная их задача – успешное выступление в различных кубках, коммерческих соревнованиях и стартах по различным видам.

К третьей группе следует отнести спортсменов-ветеранов, особенно специализирующихся в спортивном виде, единоборствах, фигурном катании по льду. Эти спортсмены, поддерживая высокий уровень физической подготовленности и имея высокий темповый уровень, соревнуются в основном артистично, демонстрируя высшее спортивное мастерство для зрителей и широкой публики.

Представителями «вольготельного» спорта являются достижения, как правило, являются студентами, учащаются или являются студентами, что дает им право называть себя любительскими (хотя зачастую то в настоящее время часто граничит с заработными профессионалами). Спортивным-любителям почти всегда строят свои подготовки с прицелом на главные соревнования Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы, России.

Успешные выступления на этих соревнованиях позволяют им видеть свой рейтинг, а в дальнейшем, перейдя в «вольготель» профессионалами, добиться более высоких результатов.

В XX в. спортивное движение в мире непрерывно расширялось, несмотря на неослабевающие оценки ряда спортсменов и философов, предвещающих тотальный упадок спорта высших достижений, а также с отдельными негативными тенденциями, сопровождающимися его развитием.

Если структура мышления спортсмена не включает дискуссионной среды соревнования, то отличие по структуре спорта высших достижений и литературных источниках значительно различается. Среди авторов делит его на олимпийский и профессиональный спорт, другие – на профессиональный олимпийский и профессиональный и профессиональный коммерческий и т.д. По нашему мнению, современный спорт высших достижений – это олимпийский спорт, субъектами которого являются как спортсмены-любители так и спортсмены-профессионалы. В свете с тем различия спорт высших достижений на профессиональный и олимпийский исключительно, так как на Олимпийских играх в большинстве выступают профессионалы.

Деление спорта на профессиональный олимпийский и профессиональный коммерческий также не соответствует положению, сложившемуся в реальной спортивной практике, т.е. большинство профессионалов имеют очень высокие спортивные результаты волею (по мировым рекордам и выступлениям на соревнованиях своего рейтинга уровня).

Таким образом, спорт высших достижений представляет собой смешаный, объединяющий «любительский» и профессиональный спорт, субъектами которого выступают спортсмены, соревнующиеся независимо от своего социального-экономического статуса бороться за призы Олимпийской хартии. И все же различием спортивной среды определяются трудности для спортсменов,

олимпийских игр, чемпионатов и международных соревнований федераций, так как их интересы часто расходятся с интересами зрителей и спонсоров, с одной стороны, спортсменов и тренеров, с другой. Поэтому пока еще не найдены пути консолидации всех социальных групп – участников спорта высшей квалификации, особенно при подготовке к Олимпийским играм.

Успешное функционирование спорта высшей квалификации обеспечивается высокоорганизованной системой подготовки, включающей при этом следующие элементы: соревнования, тренировки и факторы, повышающие эффективность соревновательной и тренировочной деятельности. Эта система развивается на основе закономерностей как теории спорта, так и теории систем, а управление этой системой реализуется на теории управления (менеджмента).

### **1.3. Характеристика системы спортивной подготовки**

#### *Основные элементы системы спортивной подготовки и их взаимосвязи на функциональном уровне*

Основными элементами системы спортивной подготовки являются: система соревнований; система тренировок; а также системы факторов, повышающих эффективность на функциональном уровне, включающих: набор спортсменов, кадры, обеспечивающие подготовку, информационное, научное, медицинское и материально-техническое обеспечение, финансирование; управление спортом и его эффективные организационные структуры, а также обеспечивающие условия внешней среды. Каждый элемент этой системы имеет свои функциональные назначения и взаимодействует друг с другом, образуя единую систему со структурой, функционированием и развитием.

Целевой категорией спортсменов высшей квалификации являются кандидаты от 18 до 20 лет.

Эффективность процесса подготовки спортсменов во многом определяется подбором и воспитанием кадров, сложным образом спортсмены, тренеры, ученые, врачи, руководители, обслужи-

ности человека, их индивидуальности, таланта и профессиональной компетентности.

Таким образом, система спортивной подготовки – это многофакторное явление, где компоненты, с одной стороны, имеют свое специфическое функциональное назначение, с другой – являются взаимозаменяемыми, вся совокупность условий и действий является активной составляющей новых видов видов и результатов.

Важнейшим компонентом спортивной подготовки выступает система соревновательной. Соревновательная является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств совершенствования тренированности, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов.

С учетом спортивной и жанровой специфики, условий проведения, правил, специфических особенностей в каждом виде спорта образуются системы соревновательной, которые, как правило, имеют присутствие на мировом, национальном, региональном и местном уровнях.

Функции системы спортивных соревнований в соревновательном спорте исключительно широки и многообразны. Они включают идентификацию универсальным индикатором успешности соревновательного мастерства спортсменов; во многом определяет соревновательную направленность и структуру тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие вида спорта; позволяет оперативно оценивать плановые действия напарной и самостоятельной системы спортивной подготовки; способствует развитию гласности и популярности спорта; активно способствует на формирование коллективного мышления.

Одним из определяющих признаков успешности соревновательной системы является наличие системы подготовки спортсменов, т.е. наличие системной подготовки и мероприятий для каждого атлета. К таким соревнованиям относятся такие виды Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы, а для менее квалифицированных спортсменов главными являются соревнованиями выступают чемпионаты России, регионов и т.д.

Эффективность функционирования системы соревновательной, т.е. достижения поставленных спортивной результатов



и определяемых стартах и в нужные сроки обеспечивается эффективной системой подготовки.

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также физическое, морально-волевое, интеллектуальное, психическое и социальное воспитание и восстановление спортсменов.

В процессе тренировочной деятельности спортсмены совершенствуют свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными результатами для достижения их высокой урны являются воспитание человека и уровня его интеллектуальных способностей.

Сравнением спорта и роста спортивных достижений непрерывно выявляются новые факторы, увеличивающие эффективность функционирования как системы тренировки, так и системы соревнований.

Рассмотрев систему подготовки спортсменов во всем ее многообразии, следует учитывать, что она создана людьми и для людей. Поэтому важнейшая цель системы – формирование личности спортсмена, обладающего высоким духовно-нравственным потенциалом, способного получать спортивные результаты высокого уровня.

**Кадры.** Программе селекционной системы подготовки спортсменов всегда обозначаются уровни профессиональной квалификации кадров, наличием талантливых спортсменов и тренеров, наличием материально-технических, способных предоставить спортсменам условия в тех направлениях, которые являются наиболее перспективными для дальнейшего роста спортивных результатов.

В условиях ожесточившейся конкуренции в спорте, ухудшения материальной обстановки и вытеснения другими промышленными отраслями важнейшим фактором успешности подготовки является отбор перспективных спортсменов.

**Обзор** – это комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, научно-биологического, антропологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень подготовленности (спортивности) ребенка, подростка, юноши к тому или иному виду спортивной деятельности (спортивной дисциплине). В соревновании спорте, зачислении

будет весьма существенно усиливаться конкурентная и селекционная роль в росте результатов, особенно важными будут выступать возможности спортсменов, обладающих высокими функциональными данными в оптимальном физиологическом, биохимическом и психическом состоянии, адаптированных к оптимальному уровню развития.

Главное требование, предъявляемое к системе отбора, состоит в том, что она должна обеспечить приращением взаимодействия системы макроэволюции и микроэволюции, так как способность могут быть выявлены только в процессе тренировки и воспитания и являются следствием сложного диалектического процесса – природного и приобретенного, биологического и социального (В.Н. Падькин, 2005).

Многие, много-функциональные и дифференциальные особенности. Способности человека и природы достоянием научно-технического прогресса является одним из решающих факторов результативности подготовки спортсменов. Система научно-исследовательского, научно-биологического и информационного обеспечения включает в себя довольно разветвленную сеть специализированных лабораторий и научно-исследовательских институтов и научных учреждений культуры нашей страны; многочисленные научные группы (НИГ), созданные при сборных командах России, ряда республик и областей; научно-педагогические центры, методические кабинеты при различных спортивных организациях. К этой системе следует отнести и специализированные органы власти, газеты, журналы, спортивные издания, телевидение, компьютерные ресурсы.

Система выполняет следующие функции:

- выявляет тенденции развития спорта, осуществляет контроль предельного уровня развития основных функциональных систем подготовки и совершенствования;
- разрабатывает теоретические, методические и организационно-методические основы спорта;
- обеспечивает организационно-управленческие, информационные и материально-технические факторы;
- разрабатывает научно-биологические проблемы спорта, а также осуществляет реализацию практических мер по оптимизации и восстановлению здоровья спортсменов, повышению их работоспособности;

– разрабатывает основные вопросы, проблемы спорта и обеспечивает реализацию-артистическую мер по политическому обеспечению спортивной деятельности;

- ведет подготовку и переподготовку кадров;
- обеспечивает сотрудничество со спорту информаций.

Следует отметить, что развитие спортивной науки, внедрение в спорт достижений мировой научно-технического прогресса способствовало преимущественно к комплексному развитию и дифференциальному обеспечению подготовки спортивным специалистам различного профиля – педагогов, врачей, биологов, физиологов, биомехаников, биохимиков, социологов, журналистов, менеджеров и др. В настоящее время объем информации в мире увеличивается в 2 раза в 28 месяцев, создаются новые информационные центры, основанные компьютерной техникой. В тренировочном и соревновательном процессах широко применяются дистанционные, гидроциклоны, вычислительные, аудио- и видеоконтроль и т.д.

*Материально-техническое обеспечение.* За последние годы в спорте произошли существенные изменения, связанные с совершенствованием материально-технической базы, организмом спортивной структуры, преобразованием баз не только спорта, созданием новых моделей инвентаря, оборудования, тренажеров, спортивной обуви, одежды и др.

В мире возникли многонациональные специализированные фирмы, между которыми ведется жесткая конкуренция и приоритет в разработке новейших изделий спортивной инвентаря. Прогресс в этой важнейшей сфере способствует изменению техники, совершенствованию методов тренировки, сокращению времени соревнований, ускоряет рост спортивных результатов.

В каждой стране в настоящее время по мере развития мировой экономики создаются материальные условия для успешной спортивной деятельности достигавшей в спортивной школе, центрах и клубов. Расширение международной деятельности позволило посетить рынки спортивной одежды, обуви, тренажеров, оборудования и инвентаря.

*Финансирование.* В настоящее время в России финансирование спорта осуществляется из различных источников: государственного бюджета, средств благотворительных фондов, коммерческой организации, спонсорства, а также из средств бюджетов.

Это позволяет создать условия для бесплатных занятий спортом наиболее широким детям, подросткам, инвалидам и другим категориям населения в спортивных школах, в спортивных клубах и секциях. В последние годы осуществляется перевод ряда спортивных организаций на рыночные отношения и другие организационные формы существования. Расширяются права и возможности федераций, ДСО, региональных, ведомственных спортивных организаций, клубов, команд в вопросах рыночных отношений, в том числе, в области спонсорства.

В связи с постоянным усложнением географии и увеличением ресурсоемкости отмечается тенденция к ускоренно проводимой подготовке спортсменов, особенно на этапе высшего спортивного мастерства. Расчеты показывают, что затраты на подготовку одного спортсмена в год на этапе высшего мастерства в 500–3000 раз (а в некоторых видах спорта в более, сотни) чем на этапе начальной подготовки.

**Факторы внешней среды.** Функционирование системы подготовки спортсменов во многом зависит от структуры ее социальных, экономических, демографических условий в природной среде. Все эти факторы оказывают существенное влияние на развитие спорта. Например, в спортивной жизни предпринимать должно быть столько человек, видов, и туров – туристскому спорту и т.д. Например, в Якутия, где преобладает население северного морского, целесообразно развивать не только борьбу, тхэквондо и тхэквондо в единоборствах – бадминтон, теннис. В то же время существует и обратная зависимость. Система спорта в долгие годы ее рациональным подступом активно воздействует на среду, особенно на ребенка, что в спортивной среде преобразует ее в соответствии с потребностями общества.

**Факторы внешней среды:** высота над уровнем моря, температура, влажность окружающей среды, влажность воздуха – так же влияют на эффективность природной и спортивной деятельности. С одной стороны, они могут способствовать повышению спортивной работоспособности, а с другой – значительно снизить ее. Особенно важно учитывать факторы внешней среды в процессе подготовки и тренировки спортсменов.

Уровень и структура спортивной подготовки спортсменов – это совокупность удерживаемой и удерживающей подсистем, действие которых

направлено на реализацию программ и достижение поставленных задач. Она носит административный характер и охватывает все уровни – управление непосредственно подготовкой спортсменов, клубный, региональный, федеральный. На клубном уровне решаются специфические задачи, совокупность и специализированность которых определяет целостность управления. Комплексность проявляется также в том, что в системе управления присутствуют различные компоненты – биологические, социальные-медицинские, материально-технические, информационные и др.

В системе управления выделяется организационную структуру и механизм, обеспечивающий функционирование системы и достижение целей.

Под организационной структурой следует понимать совокупность взаимосвязей и соподчиненности различных спортивных организаций, клубов, отделов и функций системы в целом в отношении ее взаимодействия, обмена информацией между ними.

Механизм управления – это комплекс различных методов, приемов, стимулов, которые применяются клубом в управлении подготовкой спортсменов.

Структура ответственности системы подготовки спортсменов складывалась исторически, она включает в себя множество различных организаций и носит государственно-общественный характер. Следует также иметь в виду, что в настоящее время в рамках этой структуры осуществляется управление как массовой физической культурой, так и спортом высших достижений. В условиях исключительного сложного строения организационной структуры происходит различная координация с одной стороны, интеграция, интерференция, кооперация, с другой – диверсификация и функциональная обособленность, формирование самостоятельных и узкофункциональных единиц.

#### **1.4. Спортивные достижения и тенденции их развития**

Спортивные достижения, как правило, выражены победой над соперником, оценкой в баллах, голах, очках, демонстра-

спрей результатов, выровненные и показанные времени, расстояние, масса, точности паракласса тела, более комплексным выполнением сложной двигательной комбинаций с наземной из канюльери и т.д.

Спорт является беспрерывным и вынужден (абсолютным) достижением, которые являются как бы постоянные условия резервирован возможностей как осознать человеком, так и способность людей в целом. Однако особенности спорта и его показатели в виде спортивной достижений заключается в том, что если человек абсолютные достижения под силу узкой группе выдающихся спортсменов, то через несколько лет они становятся достижимы все больше и больше широкой массы занимающихся.

От чего же зависят спортивные достижения? Какие факторы влияют на их достижение к современным объектам?

### **1.1.1. Факторы, влияющие на достижение выдающихся спортсменов в спорте**

Спортивные достижения определяются множеством факторов.

*Индивидуальные особенности спортсмена*

Спортивная жизнь раскрывает таланты, одаренности и способности человека. Занятия любым видом спорта требуют от человека проявления определенных способностей, которые выражаются индивидуальными особенностями личности, включающими условия успешного выполнения одного или нескольких видов деятельности. Необходимо отметить, что способности не сводятся к талантам, умениям и навыкам, и обнаруживаются в быстроте, глубине и прочности овладения способная в различных направлениях деятельности.

Вряд ли можно обусловленным количеством способностей является одаренность. Она обеспечивает человеку возможность успешного выполнения соответствующей ей деятельности. На начальном этапе можно говорить о фактосности и малочисленности талантов и способностей личности, обеспечивающей успешность осуществления определенной соревновательной деятельности. Одаренность постепенно становится главным фактором

при переходе занимающихся в спортивные звания из одной группы в другую, из одной сборной команды в другую, более высокого ранга.

В основе развития определенных способностей в видах спорта лежат и определенные моменты, под которыми понимаются врожденные задатки-физиологические и анатомические особенности. Однако высший уровень развития способностей человека всегда является результатом их развития в процессе целенаправленной тренировочной деятельности, а в спорте – системы подготовки. Сама по себе задатки человека могут только способствовать развитию способностей. А для этого необходимо целенаправленное воспитание, развитие и обучение. Таким образом, задатки человека в сочетании с нагрузкой, при оптимальном педагогическом воздействии, а в отдельных случаях при использовании специального прикладного воспитания опыта, дают возможность развить определенные способности.

При оценке спортивной способности тренеры сталкиваются с тремя ключевыми моментами:

- составом способностей в определенном виде спорта;
- абсолютной и более редкой оценкой у каждого человека этих способностей с целью идентификации особенностей или его дальновидности-сопернического;
- какими путями добиться формирования этих способностей, если они недостаточно развиты, или тем их интенсифицировать в случае их высокого уровня.

Эти и другие многоаспектные вопросы решаются в процессе многоэтапного отбора в спорте как фактора, способствующего достижению высоких спортивных результатов.

#### Связь необходимости с спортивной деятельностью

Если индивидуальная одаренность спортсмена – качественно консервативный фактор, поскольку в его основе лежат врожденные задатки, то второй фактор динамичен. Отсюда редуцирует значение, определяющее достижение высоких результатов, вместе целенаправленного воспитания спортсмена. Направленно воздействуя на природные задатки, тренер добивается необходимого развития способностей спортсмена, обеспечивая тем прогресс в определенном виде спорта. При этом главным условием является быстрая саморегуляция спортсмена, выражения в адо-

устремлений, тренировок и достижений главной и промежуточных (этапных) целей. Одним из обязательных условий при этом является значительная нагрузка умственной деятельности на самоорганизированность. Не один из самых одаренных спортсменов не сможет достичь высших результатов без упорного труда.

В любой сфере спортивной деятельности – это означает размеры выполняемых нагрузок умственной деятельности на самоорганизированность, выносливость, умение (или умение думать) (П.П. Матвеев, 1977).

В настоящее время тренировочная нагрузка и объем нагрузки времени в единичные занятия спортсменов достигают значительных величин. Достаточно сказать, что в различных видах спорта общий объем времени, отводимого на тренировки и соревнования, колеблется в пределах от 800 до 1500 часов в год. В отдельных спортивных движениях ориентируются среднесуточные тренировочные нагрузки в день. Все это предъявляет высокие требования к психическим качествам и свойствам личности спортсменов. Только высокоорганизованная на дистанции спортивной жизни выдержит такую нагрузку при высокой самоценности и требовательности к себе.

Такая образом, степень психологичности спортсмена зависит от использования им эффективных тренировочных и соревновательных систем, а также от осознания важности общественной и личной спортивной деятельности и успеха. Формирующая роль этой деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.

#### *Эффективность системы подготовки спортсменов*

Научно-технический прогресс спортивной области непрерывно влияет на совершенствование любой системы подготовки, обуславливая переходом ее на новый качественный уровень. Первое место в этой группе факторов, определяющих уровень спортивной деятельности, занимает научно-исследовательские основы системы спортивной подготовки. Только на основе собранных научных данных, переработанных и методически разработанных и введенных в свое дело в структуре спортивной подготовки, можно говорить об эффективности подготовки спортсмена. Важным моментом в процессе внедрения современных систем спор-



такой подготовки является информативное обеспечение всех участников этого процесса: спортсменов, тренеров, врачей и др.

В большой степени эффективность системы подготовки спортсменов зависит от выбора высококачественного оборудования, обуви, одежды, защитных приспособлений. История развития спорта показывает, что истинно прогрессирует только новых образцов спортивного снаряжения, его качества, условий эксплуатации, создается качественный и добротный инвентарь, различные конструкции тренажеров (механических, электромеханических, электронных), которые помогают решить в спортивной тренировке как общие, так и частные задачи. Значительную роль в тренировочном процессе играют средства и методы восстановительной спортивной после выходов тренировочных и соревновательных нагрузок, а также прямые влияния на спортивную работоспособность.

Важная роль в повышении эффективности системы подготовки спортсменов отводится проблеме совершенствования тактической и технической подготовки. Во многих видах спорта она является доминирующей стороной мастерства, определяющей результаты всей системы. От совершенства разработки новых элементов и комбинаций, тактических действий в конкретном виде зависит уровень спортивных достижений.

#### *Летняя спортивная подготовка и зимняя подготовка спортсменов*

Эффективность функционирования спорта в любой стране зависит от таких факторов, как развитие спортивного движения. Социально-экономический анализ показывает: чем больше людей включено в занятия спортом, тем больше осязаемости спортивного выходов в большой спорт, это в свою очередь повышает конкурентность среди них в соревновании по спортивным результатам. В начале XX в. выдающийся французский педагог и гуманист, основатель спортивного олимпизма доктор Пьер де Кубертен писал: «Для того чтобы сто человек занимались физической культурой, нужно, чтобы 50 человек занимались спортом; для того чтобы 50 человек занимались спортом, нужно, чтобы 20 человек специализировались в определенной области спорта; а для того чтобы 20 человек занимались в определенной области спорта, нужно, чтобы 5 человек занимались равносильными результатами». Это можно интерпретировать следующим образом: ши-

смысл того, как спортивные результаты оказывают влияние на ритм спортивного движения.

Однако различие массовости занятий спортом связано с социальными условиями жизни общества и с подготовкой необходимых специалистов: тренеров, инструкторов, преподавателей, врачей, работников спортивных сооружений и др. Качественная утрата специалистов во многом будет способствовать снижению спортивных достижений в общей массе занимающихся, а также и у выдающихся спортсменов.

### *Социальные условия развития спортивного движения в различных регионах*

Социально-экономические исследования показывают, что уровень спортивных достижений той или иной страны во многом зависит от условий материальной жизни общества, которые играют главную роль в обеспечении общей жизнедеятельности человека. Как указывает исследователь А.М. Миньковский (2004), сложивший уровень достижений во многих видах спорта, культурно-массовых и рекреативных играх, коррелирует с показателями индекса человеческого развития, а также с количественной средой продолжительности жизни, общей численности и грамотности человека. И тогда уровень развития страны с высокой темпами экономического развития могут с условием развивать два-три вида спорта, оправдывая тем самым и географические особенности населения и его традиции. Примером этого могут служить бегуны Африки и Китая, боксеры Латинской Америки, футболисты африканских стран и др. Однако развитие многих популярных и массовых видов спорта в основном не подчиняется стране в связи с социальными условиями жизни общества.

Таким образом, спортивные достижения обуславливаются многими факторами, важнейшими из которых являются физические виды. В основе спортивных достижений выступают условия человека в соответствии со своими способностями и являются одним из показателей развития спорта, физической культуры и культуры общества в целом.

Спортивный результат как количественная характеристика имеет самостоятельную ценность для человека.

Качество достигнутого результата оценивается как спортивное, так и обществом в соотношении с насильством и другим соревновательной, квалификационной конкуренцией, условиями проведения соревнования и, особенно, в эти соотношениях с рекордом.

Спортивные результаты, преимущественно ранее достигнутые на официальных соревнованиях международного уровня, фиксируются как рекорды.

Рекорды регистрируются в тех видах спорта, в которых спортивный результат может быть отнесен к единым измерениям веса, длины, расстояния, высоты, числа повторов, времени и т.п.

При этом следует отметить, что уровень рекордов у мужчин и женщин различно снижается. В настоящее время рекорды скорости и выносливости в видах спорта у женщин составляют от 80 до 90% мужчин).

### *1.4.2. Тенденция развития спортивного достижения*

Современный спорт характеризуется постоянным ростом спортивных достижений. При этом в каждом отдельном виде спорта или отдельной дисциплине на протяжении всей истории их развития наблюдается неравномерная динамика достижений. На одних этапах она связана со сложными результатами, на других – с временным спадом, на третьих – с постоянным и непрерывным ростом. Это связано с целым рядом факторов, включающих в себя следующие моменты: изменение новых методов тренировки, совершенствование спортивной системы соревнования, совершенствование инвентаря, оборудования, одежды, обуви, использование новых приемов и навыков работоспособности спортсмена (психологической и физиологической выносливости).

Однако в общем чертах данному росту спортивных достижений в любом виде спорта можно свести к некоему естественной границе, которую обозначивший голландский ученый В. Гадмером и Я. Брукум.

Эта граница состоит из трех фаз, начиная из которых вместе с ней снижается. В определенной мере эта граница отражает историю

становителем вида спорта, а также индивидуальный рост мастерства спортсмена. Проявительностью этих фаз и различие спортивной дисциплины различна.

Первые фазы этой кривой связаны с зарождением вида спорта, разработкой правил и регламента проведения соревнований, четкого определения предмета соперничества спортсменом или команд, созданием специфической для данного вида спорта методики тренировки и техники выполнения упражнений. В этой фазе спортивная деятельность имеет тенденцию к абсолютному замедлению.

В индивидуальном развитии спортсмена эта фаза связана с началом занятий определенным видом спорта, освоением правил техники, тактики, физической подготовленности.

Вторая фаза художественной кривой отражает непрерывный и достояние бурный рост спортивной деятельности, связанный с повышением количественных и качественных параметров тренировочных нагрузок, сверхспециализацией технической, тактической и психической подготовленности спортсмена, использованием более качественного инвентаря и оборудования при постоянном установившемся графике и регламенте соревновательной деятельности.

Другими словами, чем больше тренируетесь спортсмены в чем выше качество этой деятельности, тем сильнее наблюдается рост спортивной деятельности.

В индивидуальном плане добивается фактор биологического не роста, долговременной адаптации организма, требующие создания спортивного и жизненного опыта.

Третья фаза художественной кривой связана с замедлением роста деятельности как в целом и определенной спортивной дисциплины, так и в индивидуальном развитии. Хотя отдельные достижения ключевых-технологичности прогресса могут вызвать и тренировочную специальную результатов. Таким же высказыванием для и исключительно определенными критерием (доказательств).

Медленный рост спортивной деятельности наблюдается на фоне значительных усилий как самого спортсмена, так и всех участников, обеспечивающих его материально. Общество и даже федераций, клубов, спонсором владеет большие средства в систему подготовки, поэтому рост спортивной деятельности обостряется уже не только совершенной и высокоэффективной

системой соревнований, но в соревновательной системе соревнований, приобретающей все более и более коммерческие черты, а также большим участием волеи всех факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности (финансы, организация и управление, ИМО, МНО, МТО и др.). В индивидуальном плане широкое распространение спортивных результатов и их стабилизация связаны и с возрастом спортсмена, определяем его в группе возрастов.

### **1.4.3. Особенности определения спортивного результата**

Спортивный результат является количественной мерой уровня соревновательной деятельности спортсмена или команды. Все виды спорта по способу определения соревновательного результата могут быть объединены в четыре группы.

К первой группе можно выделить спортивные дисциплины, в которых результаты измеряются метрологическими величинами: временем, расстоянием, массой снаряда, количеством выстрелов и т.д.

Данные группы могут быть разделены на две подгруппы:

– спортивные дисциплины с относительно постоянными условиями измерения соревновательной (летание и танцы ледовые, плавание, велосипедный спорт на трассе, стрельба и др.);

– спортивные дисциплины, связанные с относительно переменными условиями соревнования, с изменчивостью профиля трассы и другими переменными условиями, основанная на таких видах спорта: горнолыжный, парусный, конькобежный спорт, олимпийский спорт на коньках, гребля, спортивное гимнастическое, триатлон и др.).

Во вторую группу можно включить виды спорта, в которых спортивный результат определяется судьями субъективно в условных единицах, но в принципе построению сложности и красоты выполняемых упражнений или отдельных упражнений. Данные группы могут быть также разделены на две подгруппы:

– виды спорта, в которых выставляется один суммарный условный балл в баллах (спортивные и художественная гимнастика, акробатика, синхронное плавание, прыжки в воду и др.);

– виды спорта, где основательная работа выполняется во двух различных положениях. Например, прыжки на лыжах (оценивается высота прыжка и стиль приземки); фигурное катание (оценивается прыжки и базис в сумме прыжков и вращательных движений по объему выполнения).

В спортивной форме можно выделить три группы:

– виды спорта, в которых результат определяется главным образом (элементы) и оценкой времени, синхронизацией (стиль) (теннис, хоккей, гандбол, баскетбол и др.);

– виды спорта, в которых, несмотря на синхронизацию результатов время выполнения, главным образом оценивается победы (борьба, бокс, фехтование, тхэквондо и др.);

– виды спорта, в которых победы определяются синхронизацией элементов системы, во всем выполнении не ограничено временем выполнения (гимнастика, настольный теннис, волейбол, хоккей и др.).

Четвертой группой объединяются коллективные виды спорта – волейбол, в которых главным результатом выступают не правила соревнований, присутствующим для составляющих их спортивной дисциплин.

### **Вопросы и задания для самодиагностики**

1. Приведите основные понятия: вид спорта, спортивная дисциплина, вид соревнований.

2. Раскройте классификацию видов спорта по особенностям правила соревнований.

3. Охарактеризуйте социальную функцию спорта.

4. Какова структура массового общедоступного спорта?

5. Охарактеризуйте основные направления спорта высшего достижений.

6. В чем состоит принципиальная разница любительского и профессионального спорта?

7. Какие группы спортсменов входят в профессиональный спорт?

8. Назовите факторы, влияющие на эффективность функционирования системы тренировки в системе соревнований.

9. Назовите факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.

## ГЛАВА II. ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВИДОВ СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

### 2.1. Игровые виды спорта

Распоряжением Правительства Российской Федерации № 1101-р от 7 августа 2009 г. утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, которая расширяет основные направления государственной политики в сфере физической культуры и спорта, включая повышение конкурентоспособности российских спортсменов на международной спортивной арене.

Актуальной проблемой является усиление государственной поддержки в спорте молодых спортсменов. Увеличение затрат государственного бюджета – одна из самых приоритетных обязанностей для страны заботы о себе на международном уровне. В этой связи в Стратегии формулируются основные задачи развития спорта высших достижений на длительной основе – включение в тройку притормозивших сборных команд страны на Играх Олимпиада в неофициальном общекомандном зачете.

Важно этой задаче уделять при всесторонней поддержке со стороны государственной политики в сфере спорта молодых спортсменов, внедрение современных форм и методов спортивной подготовки в сборные команды России общероссийскими спортивными федерациями.

Программные задачи направлены на усиление самостоятельности спортсменов с точки зрения существования и выполнения и решения основных задач, так как обеспечивают равномерное распределение необходимых ресурсов и ресурсов на главных направлениях. В результате повышается эффективность и организационная эффективность, обеспечивается необходимый контроль. Социальный аспект как экономико-правовые формы реализации программ

осуществлен сборная команда России, обеспечиваемая в основном за счет средств федерального бюджета, является наиболее эффективной формой развития олимпийской квалификации по видам спорта.

Современный спорт в своем развитии основывается на постоянном повышении исполнительского мастерства, повышении уровня атлетизма, гибкости, вариативности тактических построениях.

В многодневных играх есть «мелочные» виды спорта, такие как бадминтон, роллы, теннисный волейбол, теннис и ряд других, а также «старые» виды, такие как футбол, хоккей на льду и на траве, шашки, шахматы, баскетбол, волейбол, классическая и настольная теннис и др. В одном виде спорта российские команды выступают достаточно успешно, в другом – слабо и очень слабо.

Например, когда российская команда на траве находится в стадии ступенчатого роста, решено немедленно (в начале 90-х годов прошлого столетия, вызванного необходимыми изменениями ряда политических решений) дублировать федерацию. Россияне в качестве квалификационной турнир среди бывших республик СССР за право представлять страну на олимпийских соревнованиях сборную российскую команду на волейбол лет назад. Как следствие – снижение государственного финансирования вида спорта. Только в начале 2000-х годов началось постепенное увеличение развития команды на траве благодаря Постановлению Государственного Совета № 1/11 от 13.07.1995 г. и внедрению новых спорта и государственных программы физического воспитания; внедрением (сначала на траве и в дальнейшем в волейболе) системы в Норвегии, а затем в волейболе на траве стали активно развиваться новые регионы. Отсутствует тренерский состав для волейбола (до 2000 г. существовали только 2 тренера), квалифицированные условия, отсутствие системы подготовки тренерских кадров не позволили развиваться волейболу на траве в нужном направлении.

В игровых видах спорта существуют различные проблемы, которые необходимо решить. От этого зависит успешность выступления команд на мировой и европейской арене.

Говоря о традициях развития спортивной игры, следует сразу отметить, что развитие это происходит постепенно



и критически во всех разделах. Необходимо вернуться к вопросу круга игроков, так или иначе влияющих на развитие игровых видов спорта. Наиболее важными здесь как представляется:

1. Тенденции развития спорта.
2. Тенденции изменения роста и развития игроков.
3. Возрастные особенности современного вида спорта.
4. Интенсивность тренировок.
5. Роль и значение.
6. Совершенствование физической и функциональной подготовки.
7. Совершенствование психологической подготовки.
8. Повышение уровня игрового потенциала России.
9. Начало обесценивания.
10. Коммерциализация вида спорта.

Главным направлением в развитии видов спорта становится постоянное совершенствование игроков и игроков спорта.

Вопрос рассматривается наиболее актуальным из них.

#### **Актуальные вопросы.**

Мировая и европейская федерация идут в направлении улучшения физической подготовленности игроков спорта для роста игровой информации, в первую очередь для телезрителей, для зрителей, и поэтому меняют правила соревнований. На примере баскетбола: увеличение количества линий, изменение игры и изменение правил, изменение в правилах игры, изменение правил игры через увеличение скорости игры и увеличение количества очков. На первом месте стоят скорость-силовые качества. Увеличивается продолжительность игры на 20-30 мин. Игра стала более интенсивной, короткой и высокоинтенсивной соревновательной. Все это идет в направлении модели человека.

Международная федерация волейбола также предпринимает изменения правил и игры. Существенно изменилась игра соревновательная, изменение игры и правила (до 25) и принуждение игры при приеме мяча, что определяет интенсивность соревнований продолжительности игры. Теперь даже игра из пяти партий продолжается не более полутора-двух часов. В целом интенсификация игры сильно влияет на скорость-силовую подготовку спортсменов, так как современные совершенствование и всестороннюю устойчивость, т.е. требуют большой концентрации внимания.

Увеличение тенденция развития вида спорта, на предстоящем конгрессе Международной федерации гольфа (ФИПА) следует ожидать принятия решений по изменению правил проведения игры на водном поле, а также – уменьшение длины поля для игроков до 18 лет, увеличение игровой площадки (до 25 м) и размера мяча. Все это позволит повысить результативность игры посредством увеличения динамики, увеличения скорости и подвижности игроков, увеличения ее интригованности и зрелищности.

**Борьбовые способности спортсменов определят успехи вида спорта.**

В связи с изменением правил (сокращение игровых рамок, на высшем спортивном уровне в предстоящей борьбе выступит как женщины, так и возрастные игроки. Тенденция к омоложению спортсменов, особенно в борьбе, характерна для многих игровых видов спорта. Однако эта тенденция характерна прежде всего для коллективных видов спорта. Так, в течение последних десятилетий и спортсменами подготовлены составы юниорских команд, представляющих их в течение всего сезона, независимо от их уровня, спортивных достижений, поэтому резервной состав сборной команды РФ, состоящий из молодых спортсменов, очень часто выступает на сборах в соревнованиях.

Спортивные игры в этом вопросе стоят особняком. Баскетбол во многих случаях подтверждает тот факт, что молодые игроки не только выигрывают матчи в международных соревнованиях, такие как Олимпийские игры, чемпионаты и кубки мира. Многие из них, чемпионы Паралимпиады, являются членами более зрелых, профессионально 7-8 лет совместных мужских команд с международными игроками на самом высоком уровне, выигрывающих с их помощью бросковые соревнования.

**Плывуны и пловцы.** В области техники плавания и ныряния, особенно при плавании в ускоренном темпе, тенденция к омоложению спортсменов. Спортивная техника – особенно акриловая спортивная техника, потеря тенденция развития в плавании – но не равномерности.

Многие из пловцов и ныряльщики участвуют в играх за счет увеличения скорости и резкости удара, выносливости, выносливости и мастерства плавания, выносливости, выносливости. При этом наблюдается тенденция к омоложению

скоростными играми: действия с приворотом быстро прерываю и быстро в равное положение и наоборот при определенном «упреждении» тактической схем игры и уменьшении времени их реализации. Атакуют делают на основное нападение. Это, очевидно, вытекало, с одной стороны, подбором более мощных и быстрых нападающих, а с другой – за счет улучшения игры в защите. Кроме этого, особенно заметно оптимально организовано оборона.

Игра с тактикой в развитии техники в будущем наиболее вероятно можно выделить два направления – разовые действия и скоростные техники. В этом плане команды основаны на сравнении техникой ведения мяча, техникой высокой динамичности в игре без мяча, владеет разнообразной техникой и высоким скоростным мышлением, обладает высокой активностью и психологической устойчивостью. Особенно следует выделить моральной атлетизм игрокам и универсализацию в игровом аспекте.

Поставками оптимальная техника, совмещая с совершенствованием тактико-стратегического оборудования, которое позволяет совершенствовать мышление игровых тактик. Команда, играющая в этих видах высококлассных игроков, особенно совершенных технических средств и их контроль и анализ игры. Целые группы команд работают во главе тренера команды. В игре футбольная команда тактически разнообразны действия преследует, тактика вторично соотносится с высокой техникой мышлением, высокой активностью и психологической устойчивостью.

**Минимум и максимум.** Повышение тактической готовности при совершенствовании вратарских характеристик связано с совершенствованием требований к месту проведения соревнований, а также совершенствованием спортивной инвентари. Увеличение игры и тактически совершенствованию в тактике игры решением тренера в ходе игры – команды в целом решаются усилить успех.

В игровых видах спорта, таких как настольный теннис, баскетбол, основными задачами тактической подготовки являются:

– совершенствование индивидуальной технико-тактической мастерства в различном движении игровых действий;

– увеличение яркости тактических действий и навыков в интервалах с учетом тактики противника.

В баскетболе, волейболе, воennisном

– увеличение яркости групповых и командных тактических действий в защите и нападении с учетом тактики противника.

– участие команд тактических комбинаций в защите и атаке;

– эффективные и результативные контратаки;

– максимальное использование возможностей при позиционном владении;

– результативный розыгрыш «свободной» игры при давлении в защите соперника;

– усиленная оборона и мобильность;

– навыки в тактической защите командно-совместных действий. Уг. зрение, периферическое, включаемых для обнаружения линий тактического рисунка игры;

– оперативное управление триады игроками составов команды для изменения тактического рисунка игры, если не обязательно включены игроки в состав команды в защите или активной игровой обстановкой в целесообразности реализации контратаки тактически логично и своевременно в сопернику;

– поиск индивидуальных тактических решений управления игрой триады – командной профессионалами в условиях ситуационного управления в условиях индивидуальных соревнований.

**Современные тенденции физической и функциональной подготовки.**

Изменяется соотношение физической подготовки и структуры тренировочного процесса во всех видах, прежде всего за счет четкого выделенного сопоставления различных типов и соотношения основных средств на этих этапах, а также спортивным и во подготовке.

В последние годы этому моменту подготовки уделяется очень большое внимание всеми специалистами и клубными командами, которые ставят перед собой высокие задачи. Кроме проведения специализированных сборов по физической подготовке заметна тенденция к самостоятельной индивидуальной работе в этом направлении. Процесс развития функциональной и спортивно-специальной подготовки уделяется не только специально, но уже спо-

исдействия. На окружающую среду влияют новые тренажеры, аппаратура для совершенствования скорости полета мяча, точности паса и др. игрокам помогают. В игровых видах спорта в отдельных видах ставя проводить учебно-тренировочные сборы по ОМТ) в условиях предельных, и бытовых в виде встреч команд и команд микромира не исключается специализированные тренировки или отдельные время для этого. Заметно повышение индивидуальной работы по физической подготовке с учетом игрового момента.

Можно с уверенностью сказать, что в дальнейшем внимание к этой сфере каждой части индивидуума спортсмена ложиться не будет. По новому мнению, будет выполняться роль самостоятельной, индивидуальной работы, т.е. будет выполняться профессионализм и универсальность спортсмена.

Усиление конкуренции соревновательной борьбы с интенсификации соревновательной деятельности. Возрастают скорость игры, тем выигрывает спортсменом концентрируются на игровых универсальных элементах.

Специализированная индивидуальная подготовка. В спорте сейчас достигнута разработка и применяется технология совершенствования развития основных факторов спортивной подготовки, где одним из основных является интеллектуальная подготовка. Развитие системы соревновательного развития предоставляет собой также особенные системы подготовки, которые позволяют достигнуть в заданную игровую время преимущество над основными соперниками за счет тех элементов системы, которые отводятся для сложившегося отсталого спортсмена и индивидуальной работы игрока или состава команды в целом.

Очень важно отметить «интеллектуальное победение». «Интеллектуальное победение» в очень большой степени выигрывает на высшейшей интеллектуальной тренировочной, быстрой и игровой дисциплины, методы спортивной, стратегиями.

Повышение качества и эффективности игры невозможно без высшейшего уровня психики и самоконтроля. Быстрой не только быстро и даже выше игровую, как во время отдаленного игрового момента, от начала до конца, так и во время игры в, постепенно, во весь турнир или сезон. Без этого добиться высоких результатов невозможно. Если игроки могут позволить себе минимально расслабиться или отключиться от игры,

от результата – результата добиться будет невозможно, так-то эти составляющие проявятся, выйдут наружу.

Присутствие профессиональных психологов и тренеров обязательно, однако их роль, в частности, микропрофессионалы должны объединять. Психологической подготовкой агроном и команды занимаются, как правило, главные тренеры. Психологические тренировки сборной команды помогают тренерам формировать благоприятный настрой в команде и способствовать созданию единого уровня, приводят к взаимовыгодному тестированию в ряде сложных ситуаций.

**Мирная обстановка.** Необходимо отметить, что без внимания к этому разделу подготовки спортсменов и команд высшего класса результата достичь невозможно. В сборных командах должно систематически осуществляться работа по научно-методическому и методическому обеспечению подготовки спортсменов, в т.ч. должны разрабатываться и использоваться программы мониторинга функциональной подготовленности в системе восстановления и использования спортивной энергии и витаминов.

Целью научно-методического комплексного обеспечения сборной команды страны является обеспечение тренеров оlatest информации и достоверной информацией о степени всесторонней подготовленности агроном и команд, разработка оптимальных управленческих решений и программ в процессе подготовки и участия команд и основных игроков соревнований высшей лиги Олимпиады мира. Оно осуществляется в основном сотрудничеством комплексных научных групп (КНГ), специальных научно-исследовательских лабораторий, а также другими специалистами, привлеченными для решения частных задач подготовки.

Систематически мониторинг спортивной подготовленности будет реализовываться в традиционных формах углубленного индивидуального обследования (УМО), комплексного контроля (КО), текущего обследования (ТО) и обследования соревновательной деятельности спортсменов агроном и команд на уровне сбора (ОСД).

Таким образом комплексное обеспечение ставит целью обеспечение тренерами различных сторон подготовленности спортсменов, в том числе функциональной, с учетом состояния здоровья, технической, психофизиологической на основании использования

стандартных тестов и в соответствии с выделенными нагрузками и максимальным задатеристическом, выдана рекомендация по коррекции тренировочного процесса в зависимости от нагрузки.

При текущем обследовании применяются средства лабораторного, видео-фотометрического и видеокадрового контроля за процессом игровой деятельности спортсменов в тренировочном нагрузке, а также психометрического наблюдения и контроля.

Обследование соревновательной деятельности проводится по контрольным и главным соревнованиям с целью определения количественных и качественных показателей (индивидуальных и командных) соревновательной деятельности, изучения особенностей работы игроков и команды в целом, составление тактических и рекомендательных показателей по тактичности и соревновательной деятельности.

На основе восстановительного обследования тренеры и сотрудники КФУ получают индивидуальные рекомендации по водителем игрокам, графике работы в таком режиме, как физическая, функциональная и тактическая подготовка. Это возможно только с постоянным научным анализом тренировочной и игровой деятельности игроков. Разрабатываются и совершенствуются средства и методы восстановительных мероприятий, фармакоррекции и профилактики.

Важнейшие формы в клубных командах являются индивидуальные занятия, как для разбора своей игры, так и для мотивационной игры против будущего соперника на установках.

Информационно-аналитический центр в клубных командах спорта занимается выделением игровых моментов в виде индивидуальной работы с тренером-наставником в виде видеозаписи с целью оценки эффективности их игровых действий.

**Коммуникационная игра игроков.** В клубном футболе и хоккее эта игра стала заметно отличаться от традиционной и в последние соревновательной игр Мировой лиги, которые в большей степени связаны с тактическим и тактической. Помимо этих соревнований в последние время в клубном хоккее стали выделять также важные аспекты подготовки команды и игроков.

Целевое – это прежде всего выделение стандартов для игроков и высший рейтинг победителей и игроков, как игроков, так и команды. Мотив – соревновательность, индивидуальное развитие

с помощью соревнований Мировой лиги, особенно в зимний-летний год, клубов КХЛ, Ваткина и др.

Коммерциализация заметна как на уровне сборных команд, так и на клубном уровне. Большинство команд имеют собственные стадионы и стадионы с фирменными, принадлежащими спортивной форме, весьма выгодными контракты на ее рекламу.

*Антидопинговые обязательства* спортивных сборных команд включается в себя основные антидопинговые мероприятия: проведение лабораторных анализов в лабораториях исследований Биоматериалов в целях выявления запрещенных субстанций и их метаболитов, проведение абсорбционных анализов материала у спортсменов и его доставка в специализированную лабораторию, включая планирование, подготовку к сбору, сбор, хранение, транспортировку и доставку Биологического материала в лабораторию, аккредитованную ВАДА, в соответствии с требованиями Кодекса ВАДА и Международного стандарта для тестирования, а также проведение мероприятий, направленных на предотвращение преступлений допинга.

Принципы Министерства России жестко утверждаются Общероссийские антидопинговые правила. Правила соответствуют положениям Международной комиссии в борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией КООСКО на 33-ей сессии в городе Париже 19 октября 1995 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 1996 г. № 243-ФЗ «О ратификации Международной комиссии в борьбе с допингом в спорте» (далее – Кодексом). Также это антидопинговое издание, принятое Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартом ВАДА.

В разделе XV Правил определены ответственность спортсменов и персонала сборных команд России, общероссийских федераций во время спорта.

Спортсмены несут ответственность за:

- знание и соблюдение всех антидопинговых правил и правил, регламентирующих и соответствующих с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами;
- доступность в любой момент и в любом месте для поиска проб;



– ист, что они потребуют в явде и несколькое при скитане и участии в спортивной соревнованиях в нештатне борды с дивитие;

– информирование омерзаете во спортивной медицине и оных обязанностей не использовать запрещенные вещества и (или) запрещенные методы;

Спортивные несут ответственность за то, что любое получение или использование оборудования не нарушит Общероссийских антидопинговых правил, а также других международных антидопинговых правил.

Персонал спортивной несет ответственность за:

– знание и соблюдение правил ЦРМО, других международных антидопинговых правил, которые применяются к нему в спортивном, в частности который он участвует;

– сотрудничестве при тестировании спортсменов;

– использование своего влияния на спортсменов, его методы и подходе с целью формирования осторожности в дивитие.

Спортивные федерации несут ответственность за:

– своевременное и полное опубликование в общероссийских периодических изданиях изданиях и (или) размещение на своих официальных сайтах в сети Интернет Общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международной федерацией из русского языка;

– предоставление в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами необходимой РУСАДА информации для формирования регистрируемого пула тестирования;

– уведомления спортсменов в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами о включении их в состав регистрируемого пула тестирования;

– соблюдение и проведение тестирования в соответствии с правилами проведения допинг-контроля;

– предоставление сведений по состоянию и по окончании реализации соответствующей антидопинговой организации и нарушения антидопинговых правил спортсменами, а также проверка, выявление нарушений в области физической культуры и спорта, в отношении спортсменов;

– информирование о транзитных сведениях Минспорта России, органов исполнительной власти соответствующих субъектов

Российской Федерации, РУСАДА, международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта;

– включение заслуженных подтверждений от спортсменов и иных специалистов в области физической культуры и спорта об ознакомлении с антидопинговыми принципами, утверждаемыми международной федерацией, общероссийскими антидопинговыми правилами, а также Кодекса и Международными стандартами.

Важнейшие регламентирующие документы федерации должны предусматривать обязательное принятие условий Общероссийских антидопинговых правил соответствующим лицом общероссийской спортивной федерации.

В настоящее время чрезвычайно важным стало решение самых актуальных проблем в сборной команде России. Помимо всю серьезность и масштабности, исходящей от личности, спортивной федерации России следует способствовать реализации антидопингово-образовательной программы РУСАДА по профилактике использования допинга в спорте. Программа предназначена для спортсменов, спортивных врачей, тренеров и персонала спортивных организаций. Основной задачей Программы является профилактика применения допинга в спорте и повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров и специалистов сборной команды России в вопросах борьбы с допингом и противодействия использованию допинга в профессиональной среде.

## 2.2. Летняя атлетика

### Олимпиада летних видов спорта

Программа Олимпиадных игр по летней атлетике состоит из 47 видов соревнований. В летней атлетике, как и в других видах спорта, постоянно происходят различные изменения. В последние десятилетия произошли существенные изменения, касающиеся организации и проведения соревнований. Речь в первую очередь идет о составлении, проведении Паралимпийской атлетической ассоциации (ЕАА).

1. Уразадан Кубок Европы. Вместе сего стал проводиться Командный чемпионат Европы. Периодичность летних сорев-

основой – олимпиада (и в конечном итоге проведение Олимпийских игр). Количество стран-участниц в каждой Лиге – 12. Зона обиды, без разницы на мужскую и женскую команду.

2. Изменил периодичность проведения чемпионата Европы. Главный вид соревнований проводится 1 раз в 4 года, теперь – 1 раз в 2 года.

ЕАА продолжает работу по поиску роста качества тренировочных педагогических составлений и поддержанию статуса европейской легкой атлетики. Это выливается не только в появление новых форм соревнований, но и в создание как региональных программ.

Победы чемпионатов заставят, в ближайшей Олимпийской цикл будут заставить, менять коммерческие решения и подходы (в том числе и в отношении отбора и формирования сборной команды), особенно в год проведения Олимпийских игр, на легкой атлетике которых теперь проводится 2 крупных официальных международных соревнования – чемпионат Европы и главный старт спортивного четырехлетия.

В связи с тем, что сборная команда на легкой атлетике не участвовала в Олимпийских играх 2016 г., а чемпионат Европы 2012 г. не начался до старта олимпийской программы Игр XXX Олимпиады, что позволило дать отпочкованное на системе команда-участник, так и на итоговые результаты. Многие страны снова чемпиону Европы второстепенную роль в рассмотрении его либо в качестве контрольного, либо главного старта для основного (олимпийского) состава, либо в качестве своего ближайшего резерва.

Помимо этого, в связи с победой (иного назначения) провалившимся ветераном между двумя стартами, программа чемпионата Европы была сокращена на 5 дисциплин: спортивная ходьба на 20 км (муж., жен.), спортивная ходьба на 50 км (муж.), широчайший бег (муж., жен.), что также повлияло негативно на итоговые общекомандные результаты.

Наряду с континентальными, мировые чемпионаты также стали национально-интерконтинентальными.

Практика приращивания соревнований и турниров дисциплин на время проведения финальных забегов и стартовой подготовки была прекращена на лету и в настоящее время учитываются одновременно и тренировочный цикл подготовки (в первую

открыть (включительной и исключительной) и официально международными соревнованиями.

Крупнейшим соревнованием последних лет подтвердил статус тенниса, в той или иной степени способствующего развитию на развитие мировой легкой атлетики в целом. К этому процессу можно отнести следующие:

- продолжающаяся работа ИААФ по развитию легкой атлетики в отставших экономически странах;
- привлечение иностранных специалистов, в основном в теннисе и легкой атлетики, в подготовке спортсменов в отставших странах;
- активная работа WADA, внедрение в действие системы крови спортсменов, разработка и сбор материалов для спортивного и легкого пистолета;
- продолжающаяся практика переноса соревнований из стран с высоким уровнем внутренней конкуренции в отдаленных депрессивных и другие страны (экономически более развитые).

Важные переключенные процессы в той или иной мере проводимые в последние годы в следующие:

1. Было увеличено количество стран-участниц Олимпийских игр и перемены чемпионатов (или лиг, тен в легкой) и стран, что спортсмены заняли в итоговых рейтинговых места с 1 по 8 (например, на Играх 2012 в данный чемпионат вырос до 70 (по сравнению с 62 в 2008 г)).

2. Медали Олимпийских игр и чемпионатов мира получают страны, что спортсмены из отставших своего участия и различных соревнованиях или вообще никогда не принимались на высшем уровне, что имели значительно более слабые достижения, уровень 8-20-летней давности.

Увеличение количества стран-участниц мировых чемпионатов и Олимпийских игр и чемпионатов в абсолютном смысле в виде медальеров и финалистов стран, что спортсмены ранее никогда не выступили на высшем уровне, говорит о качественной работе ИААФ, направленной на продвижение легкой атлетики в мире. Однако в этом процессе преобладают некой процесс. Складывается впечатление, что ради формальной конкуренции и зрелищности на официальном международном соревновании стран-футболистов, которые в ближайшем будущем не попадут в этот уровень контроллинга уровня ИААФ, стали продо-

статься все же привлекать спортсменов стран, чья спортивная всегда входит в число мировых лидеров (в первую очередь в юниорской спортивной деятельности молодежи, допуск на соревнования atletas международного уровня, массовый приезд ряда стран в тр. на фоне мировых факты).

3. Итого ЧМ в помещении 2010 г. и 2012 г. подтвердили выдвинувшиеся ранее предположения, что мировые лидеры (как отдельные спортсмены, так и сборные команды и целом) стали расширять также официальные соревнования на самостоятельный статус, а как следствие ввели эти мероприятия к основным (летним) состязаниям года.

4. Возрастной уровень результатов привнесло на все активнейшим образом действиями ОИ, ЧМ и ЧЕ не позволяет даже признанным мировым лидерам контролировать указанное выступление и приоритетно рассчитывать на высокую ступень пьедестала победы. Как показала практика, наиболее благоприятно спортсменам своим потенциал может помочь за собой не только ветеран мировой сцены, но и возможность остаться вообще за чертой призов, а то и фаворитом соревнованиям.

5. Те же самые тенденции в мировом интересом тенденция развития странам предоставляет спортивную и малых в то, что в летних дисциплинах, будь то прыжки, бег на средние или длинные дистанции, прыжки и «выдающиеся» спортсмены привнесла расы. В итоге начинает просматриваться своеобразная специализация – «черные» коротко-средние бег на средние и длинные дистанции и «белые» исключительно дистанции в спортивной ходьбе.

6. География победителей, чемпионов и фаворитов ОИ и ЧМ в ряде дисциплин вновь концентрируется преимущественно африканцы, азиатцы и южноамериканских стран, равно на высших стартовых высшем уровне.

Речь, в частности, идет о метании молота, где победителем Игр 2012 г. стал 19-летний представитель Тринидада и Тобаго (Кобленд Whitlock), а среди претендентов квалифицированную спадку оказалась спортсменка из Кении (Jairis Yego, 12 место).

В метании диска у мужчин и женщин в финальной стадии составной выступила индийские atleti (Vikas Gowda, 8 место и Kishina Pooja, 7 место).

На вторую ступень пьедестала почета в тройном прыжке у женщин поднялась колумбийская спортсменка. До этого успеха у команды Колумбии была лишь бронза Олимпийских игр в Београде 400 м (жен.) в 1992 г.

21-летний прыгун в высоту Митхе Еноа Вандер из Кюры правое своей стране второе за всю историю участие страны в ОИ. Бронза в высоту вместо Олимпийских игр была у Кюры в 1992 г. в Београде на 1500 м (жен.).

Свою ответственность и серебряную медаль 18-летнего человека мира среди мужчин 2012 г. из Восточной Нидерландов в Београде на 800 м. Это первая в истории страны олимпийская награда, принесенная олимпийцами впервые на олимпийском уровне.

7. В рамках олимпийского летнего сезона страны появились новые перспективные спортсмены, готовые в ближайшее время выдвигаться на международном уровне на международные соревнования. Среди них можно отметить Филиппинцев некоторых спортсменов перспективных в будущем прыжке.

К. В некоторых странах, ранее распространявших свои интересы лишь на ограниченный список приоритетных дисциплин (в зависимости от уровня развития тех или иных видов спорта или видов в них новых видов спорта), появились тенденции расширить количество специализаций своих атлетов.

Велика вероятность того, что в будущем мы сможем увидеть в последние годы начали появляться изменения на олимпийском уровне результаты крупнейших международных соревнований. Однако в ближайшее время три года готовое распределение команд будет зависеть от результатов выступлений ведущих летних олимпийских стран – как далеко будет продвинуто реализацию олимпийской программы команд-лидеров, тем меньше будет возможностей претендовать на олимпийские награды у остальных стран.

**Российские олимпийцы.** Российские олимпийцы начали выступать на международной арене отдельной командой с 1993 г.

На олимпийской арене, таким образом, сборная команда России не только впервые приняла 5 Олимпийских игр, но и выступала в 5 Олимпийских играх.

Олимпийские игры 2012 г. подтвердила, что сборная команда России во второй раз после завоевания в мире впервые вторую олимпийскую награду (исключительно золото лишь Игры 2000 г. в Сиднее).

В Лондоне российские спортсмены смогли доказать рекордно в своей истории количество золотых олимпийских медалей – 8, три из них выиграно сразившись в главном сопернике в бальном танцевальном мире – танцу олимпийцев 20 лет – команде США (9 медалей).

За всю историю выступлений сборной команды России отставшая олимпийской Олимпиадой была 2009-2012 гг. стал наиболее успешным.

На ЧМ 2011 г. была завоевана 9 золотых медалей (абсолютно лучшей результат), а на ОИ 2012 г. – 8 рекордных количества золотых олимпийских медалей).

Подготовка к ОИ 2012 г., включая решение о создании для каждой пары олимпийского центра подготовки, заключалась в поиске и доработке новых тренировочных площадок, учитывая их специфику в спортивной танцевальной паре.

Успешно выступление олимпийской сборной команды РФ на летней олимпиаде на Чемпионате мира 2011 г. и Олимпийских играх 2012 г. было обеспечено следующими факторами:

1. Оптимальное сочетание централизованной подготовки с индивидуальным подходом. Согласно Главной цели развития олимпийского спорта в России (включая проведение мероприятий (ИИП) и развитие олимпийского центра Олимпийского центра (за исключением периода основных соревнований) осуществлялась до 3-4 централизованных тренировочных мероприятий на российских и зарубежных спортивных базах, со средним сроком проведения 18-25 дней.

После основных мероприятий в сборную команду, с учетом утвержденных индивидуальных планов, проводились тренировки на олимпийских тренировочных площадках.

2. Гибкий подход к формированию сборной команды для участия в официальных международных соревнованиях. Формирование сборной команды проводится по принципу «2+1»: 2 спортсмена в команде индивидуальным видом программы соревнований включаются в команду по результатам основного отборочного этапа (командного турнира ЧР); 1 спортсмен определяется по предложению Главного тренера сборной.

В зависимости от качества предложенных соревнований и от задач, стоящих перед сборной командой, Главный тренерский совет предлагает на утверждение Президенту, Испол-

и качестве третьих участников и в каждом индивидуальном виде спортсменов по числу победительских выступлений ЧМ или ОИ лидеров мирового уровня; большинство российских лидеров; наличие перспективных спортсменов, ставших в текущем соревновательном сезоне победителями международных соревнований.

Данный подход гарантирует, во-первых, связь с ведущим спортивным олимпийским потенциалом страны участие в сборе и дает им возможность вести целенаправленную подготовку к главному международному старту; во-вторых, дает возможность молодым перспективным спортсменам включиться в основной состав сборной команды и приобрести опыт у ведущих атлетов; в-третьих, строить более точный прогноз выступлений сборной команды.

3. Качество сборной команды для участия в Олимпийских играх в Лондоне был составлен из уже опытных спортсменов. Как показал проведенный анализ, более трети из них участвовали в ОИ 2008 г., более 40% команды – в ЧМ 2009 г. и ЧМ 2011 г.; около 15% участников Игр 2012 г. и завершивший Олимпийский цикл 2008–2012 гг. становился чемпионом ЧМ. При этом четверо из восьми победителей Олимпийских игр в Лондоне имеют титул чемпионов мира 2011 г.

Данный факт позволяет говорить о высокой степени преемственности стратегических и организационных мероприятий, а также об объективности критериев отбора, способных сформировать наиболее конкурентоспособную команду с учетом текущего потенциала потенциальных возможностей.

4. Прямые связи между критериями и условиями отбора при формировании сборной команды. Данная критерия позволила не включать в состав сборной команды атлетов, по уровню своих результатов не имеющих возможности выйти в финальную часть соответствующих международных соревнований. Например, состав сборной России для участия в ЧМ 2011 г. был сформирован, во-первых, с ОИ 2008 г. и ЧМ 2009 г., более чем на 70 чел. Однако данный факт не являлся негативным моментом из-за успешного выступления российской команды. Например, процент реализаций сборной во многом обусловлен тем, что именно в этот период она заняла самым высоким – места с 1 по 8 заняли 62% россиян, а места с 1 по 3 – 40%. При этом в числе спортсме-



мента, оценивается и итоговая позиция ниже 8 места, почти 30 чел., или около 38% сборной команды В продолжении года данной командой был более сбалансированный – в основном жену ее составили около 60 спортсменов (премерно 55-60%) команды.

Кроме того, минимальное количество людей и на фоне этого большой процент участия выступавшей коллективно сформировалась на высококачественном уровне всей сборной, тем самым позволил у спортсменов чувства уверенности в своих силах и ответственности к общему успеху, что и свою очередь вылилось-отразилось в отличных результатах выступавшая всей командой.

5. Проведение сборов в начале старта – основной тенденция России на 4 недели до ответственных международных соревнований. Перед ЧМ 2011 г. (Корея) из-за необходимости проведения промежуточной адаптации сроки сбора в сборную команду были увеличены до 4-х недель. Этот факт по своему негативному влиянию на тренировочный спортивный спортивный форма, а также на общую результативность команды. Данная адаптация была повторена и в 2012 г. при формировании сборной команды для участия в Олимпиаде игры в Лондоне.

6. Выбор наиболее оптимальных сроков начала тренировок в Олимпийском центре.

7. Улучшение материально-технического обеспечения тренировок в процессе подготовки основных лет подготовки высококлассным оборудованием и инвентарем.

8. Значительное улучшение медицинского сопровождения и питания-биологичности, в том числе фармакологическим, обеспечением подготовки спортсменов.

9. Полное сотрудничество старших тренеров сборной команды с ведущими специалистами в их областях: тренером на всем протяжении подготовки к Олимпиаде игры.

10. Планируемая работа на индивидуальном уровне спортсменов на протяжении всей стадии подготовки, в том числе и в предстартовой период.

11. Высокая мотивированность лидеров сборной команды на победу.

12. Максимально эффективная схема организационной структуры сборной команды, сформированная при тесном сотрудничестве ИОПА и ФСТУ «Центр спортивной подготовки сборных

команда Россия», обеспечивая наиболее оптимальное сочетание индивидуальных и групповых тренировок в тренировочном цикле.

Помимо положительных моментов, итоги Олимпиады 2009-2012 гг. позволили выявить наиболее слабые места и обеспечить подготовку сборной команды, а также отметить проблемы, решенные летних три покатоны к ОИ 2016 с целью совершенствования команды.

1. Продолжение оттока ведущих спортсменов из страны, с точки зрения обеспечения подготовки, территорий в регионах, заинтересованные в развитии легкой атлетики и оказывающие всестороннюю поддержку старту высшей лиги.

Большая часть спортсменов национальной олимпийской сборной команды продолжает тренироваться в Москве, Московской области, Марийском, Краснодарском крае, Волгоградской и ряде других областей – т.е. в субъектах РФ, в которых созданы самые лучшие на сегодняшний день условия для подготовки и поддержки спортсменов.

Данный факт вызывает озабоченность, т.к. подготовка резерва сборной команды напрямую связана с развитием легкой атлетики в регионах. Работа над решением данной проблемы включает выявление существующей в настоящее время верени: в составе субъектов РФ на благополучные и неблагополучные.

2. Петербург накопленные в советские времена опыта по развитию области спортивной науки и спорта.

3. Корректировка методики подготовки в ряде дисциплин.

4. Одним из самых слабых мест и организационных мероприятий по обеспечению подготовки сборной команды является неудовлетворительно научно-методические сопровождение тренерского и спортивного персонала. Данный вопрос требует кардинального нового подхода и скорейшей реализации программы обеспечения и систем управления работы КИП, среди которых основными должны быть – квалификация, непрерывность и гибкость.

### 1.3. Спортивные инновации

**Крылья вальсов.** За последние время усложнились конкуренция на международном олимпийском уровне: высокого уровня

за счет стран бывшего зарубежья. Повышается уровень подготовки стран-соперников за счет работы в них наших специалистов. За счет судейства высшей квалификации (включая новую систему проведения соревнований, оценки плавной активности пловцов-сильнейших и предостережениями) повышается вероятность победы нашей легкоатлетической сборной у более сильного соперника.

Увеличивает конкурентную готовность наших спортсменов повышение уровня материально-технического обеспечения, тогда как сборная команда включает специалистов высших спортивных школ, обеспечивая спартакиадам и сборным командам, выезжающим для проведения учебно-тренировочных сборов. Социализированное питание, индивидуальное фирменное питание и медицинское обслуживание, современные восстановительные средства и препараты, индивидуализированные методики подготовки – все эти элементы составляют основу высокого уровня подготовки наших спортсменов. Также необходимо отметить усиление руководящего состава квалифицированных тренеров сборной команд стран-соперников за счет специалистов высшего класса из Японии и Германии СССР.

С момента своего возникновения *летние игры* активно развивались в странах с традиционно сильной легкой атлетикой (Япония, Франция, Великобритания, Норвегия) и в странах с сильными командами легкой атлетики (Россия, США, Германия и страны СНГ). В последние годы тренировочные лагеря соперников стран, участвующих в распределении медалей. В Японии и Германии олимпийские медали завоевали спортсмены из 11 стран (в Африке медали получили спортсмены из 7 стран).

Материально-технического анализа состояния легкой атлетики в результате спортивно-массовых ресурсов свидетельствует о том, что процесс развития легкой атлетики на территории России стабилизировался, она продолжает обладать достаточно сильными тренировочными и спортивными потенциалом, который способен при соответствующем финансировании, повышении качества учебно-тренировочного процесса, совершенствовании системы соревнований, критериев отбора и сохранения и укрепить лидерские позиции России на международной спортивной арене.

По статистическим данным, женской борьбой в СДЮСШОР, ДЮСШ, УОР и ЦСВСМ в стране занимается более 135 тыс. чел., из них женщин 73 тыс. В стране работает по женской борьбе более 6 тыс. тренеров (в том числе 1313 женщин), 2322 из них с высшим образованием.

Постоянно расширяется география женской национальной борьбы в России. Борьбу за звание на чемпионате России выжили представители 18 регионов. В итоговой таблице среди тренеров чемпионата выделены представители Чувашки, Бурятии, Республики Саха (Якутия), Красноярск, Кемерово, Москва, Санкт-Петербурга, Бреста, Московской области, Ставропольского края и Иркутской области.

Отрицательным фактом является то, что усиливается конкуренция и расширяется география участия подростков России среди юниоров и кадетов. Так, на чемпионате России среди девушек в Челябинске выданы звание чемпионок представительницам 20 субъектов РФ, а на чемпионате России среди юниоров впервые стали представительницами 15 субъектов РФ.

Позитивна к Олимпиадскому режиму в Рио-де-Жанейро выжили ряд проблем, без решения которых трудно достичь существенных положительных результатов спортсменки. К этим проблемам следует отнести:

- отсутствие сильных старших партнеров на учебно-тренировочных сборах и тем более на местах;
- высокий травматизм спортсменок, особенно в сборных из женской и юниорской команды (низкий уровень физической подготовленности, неадекватные тренировки, большие и неадекватные нагрузки);
- недостаточное количество стартов на ответственных международных соревнованиях;
- усиление конкуренции со стороны спортсменок стран бывшего СССР, а также стран Африка, Индия и Южной Америки;
- отсутствие федеральным центром поддержки на женской национальной борьбе;
- слабая работа КФР, обусловленная отсутствием специализированных лабораторий и центров, способных обеспечить диагностику и своевременную помощь тренерскому составу сборной команды в вопросах оценки состояния спортсменов и коррекции тренировочных нагрузок.

### Тенденции развития профессиональной борьбы в России:

- незначительное увеличение числа занимающихся профессиональной борьбой в отдельных районах России, в частности, наблюдается Южные регионы;
- нет притока тренерских кадров всех уровней квалифицированным и талантливым специалистам труда;
- нет нормальной и нормальной заинтересованности тренеров, работников с резервом;
- отсутствие достаточного финансирования колледжей спортивно-массовых мероприятий (Всероссийские и международные соревнования, учебно-тренировочные сборы);
- условия проживания, питания спортсменов и тренеров на соревнованиях, где проводится УТС, должны соответствовать классически военной подготовке;
- критически отсутствует современными приборами, тренировочное оборудование, информационно-технологичные ресурсы, исключительные условия для оказания соревновательной деятельности борцов-стилякистами профессиональной спортивной группы;
- нет финансового обеспечения командировочных расходов, связанных с работой российских представителей в зарубежных функциональных группах.

### Динамичное развитие фехтования в мире характеризуется:

- ростом численности занимающихся и тренируемых учащихся в кружках, международных соревнованиях спортсменов и юниоров зарубежных стран;
- увеличением числа конкурентных команд в борьбе за призовые места на чемпионатах мира и, особенно, в отборочных и национальных соревнованиях;
- старанием тренеров между юниорами лидерами мирового фехтования и их близкими конкурентами;
- увеличением числа конкурентных команд в юношеском и кадетском возрасте;
- существенной материальной квалифицированными тренерскими кадрами;
- ростом численности занимающихся фехтованием;
- снижением уровня юниорских команд фехтования;
- более детализированной возрастной градацией занимающихся, принимающих участие в соревнованиях;
- увеличением числа частных фехтовальных клубов;

- более качественной соревновательной подготовкой;
- высоким интеллектуально-тактическим обеспечением учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Сравнительно тенденция развития женской и мужской мужской олимпиады определяется следующими основными фактами:

- указанными МОЕ, ИУТ, ВАДА совершается внедренно-инновационный и соревновательный допинг-контроль. Для всех стран это увеличивает значимость научно-методического обеспечения тренировочного процесса;
- на Олимпийских играх 2012 г. у женщин в 6 весовых категориях во Т (кроме весовой категории 69 кг) женские металлы завоевали спортсменки, которые минимум 1 раз становились чемпионками на предстоящей 3-х летней олимпиаде мира. У мужчин отмечается аналогичная тенденция;
- диверсификация завоеваний в мире у мужчин и женщин принадлежит Китаю. Особенно это приоритетно для легкой весовой категории. У мужчин традиционно сильные позиции у спортсменов Ирана (особенно в тяжелой весовой категории). Заметно прогрессируют чемпионы Казахстана и Северной Кореи;
- та проводится 4-летие Казахстана стал олимпийским чемпионом в легкой женской тяжелой категории. Сильно это связано с появлением привлеченных зарубежных спортсменов. (Всего 3 женские металлы на тех олимпийских соревнованиях ОИ-2012 г. для Казахстана завоевали натурализованные спортсмены: два – из Китая и один – из России).

#### 2.4. Цели и задачи вида спорта

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, принята в 2009 г., среди основных целей, сформулированных в соответствии с результатами наступившей олимпиады олимпиады России на международной арене, следует выделить следующие:

- активная эффективность работы большинства спортивных клубов и учреждений олимпийского резерва муниципальному и федеральному уровню;

– систем удачи: единственно резерва требуют серьезные конкуренты. Задача не подготавливать спортсменов, способных конкурировать на международной арене, практически невозможно в условиях ограниченного бюджета, приносящего лишь рентажу на Всероссийском соревновании. Не только сторонними силами выполняемые группы начальной подготовки прекращают под гурлами спортивного соперничества;

– недостаточная, а порой и полностью отсутствующая подготовка атлетов. Как правило, это следствие несоответствия существующих стандартов подготовки атлетов к структуре управления и спортивной тактике всех уровней от ДЮСШ до УОР.

**Выводы.** В ряде регионов складывается устойчивая практика создания командных спортивных клубов, объединяющих разных видов спорта. Кроме выходящих моментов такого объединения, есть и отрицательная сторона. Личностные связи не являются как упрощающее, так самостоятельность приводит к тому, что средства, выделяемые на платформу, распределяются не так, как требуется, карьеризируются и в итоге развиты более успешные виды спорта, объединяемые в этой спортивной команде, а остальные не в такую сторону.

Отсутствие различий конкуренции среди спортсменов, способных успешно соперничать и конкурировать на международной арене. Чтобы быть конкурентно способным спортсменом, надо иметь достаточные условия подготовки, практически идеальные условия, которые имеют не конкуренты. С учетом складывающегося в субъектах РФ реального финансирования спортивной команды достаточные условия подготовки спортсмена может обеспечить преимущественно не централизованная бюджетная, принадлежат ФТСУ ЦСН, а, на редкость исключительные, но местные. Поэтому необходимость пересмотреть нормативные документы Минспорта, рассмотреть возможность создания нормативных условий спортсменам на централизованную подготовку, принадлежат ФТСУ ЦСН.

Повышение достижительности выступления сборной команды России на международной арене и определяющей оценки зависит от уровня и эффективности работы с резервом. Только продуманная система работы с детьми в ближайшем резерве способна подготовить многократных конкурентов для дейст-

одеж лидеров соответствующего клуба, что особенно приводит к «кандидатизации» и себе в нем к достижению более высоких результатов.

Система работы с резервом в обязательном порядке должна предусматривать непрерывность проведения спортивной работы в спланированной подготовке уже на ранней стадии отбора с 11–12 летами возраста. При таком подходе, когда в подготовке участвуют спортсмены всех возрастных групп, можно заблаговременно готовить резерв для международных соревнований разных возрастных групп (Европейской Олимпиады, фестиваля, первенства Европы и первенства мира, Юниорских Олимпиады, Олимпиады игры 2018 г. и т.д.).

В этой связи ставится основная задача – это существенное повышение результативности выступлений российских спортсменов в главных соревнованиях года.

Всероссийская федерация гандболом проводит селекционную работу по подготовке спортивного резерва, целью которой было включение в Олимпиаду в Санкт-Петербурге 2009–2012 гг., и было продолжено в Санкт-Петербурге 2012–2016 гг., что привело к успешному выступлению национальной команды на первенстве Европы. Основной задачей подготовки резерва является формирование основного состава сборной команды России по количеству способностей, одаренности спортсменов.

С целью эффективного решения данной задачи были организованы и профинансированы на средства ВФП программы «Вступая в жизнь». Данная программа, помимо решения своей главной задачи – качественного отбора наиболее талантливых спортсменов, решает задачу формирования квалификации тренеров. Возраст участников программы делится на 11–12 лет, мальчики 13–14 лет. В процессе отбора используются комплекс различных показателей: биометрический возраст, антропометрические данные, уровень развития физических качеств, уровень технической подготовленности и спортивный результат.

После тренеры (участники данной программы) проходят обязательное обучение по специализации программы подготовки квалификации, разработанной ВФП. Данная программа включает обучение спортсменов, педагогов и тренеров в целях повышения их профессиональных знаний, которые проводят обучение специалистов. На практических занятиях тренеры составляют многолетний



и основой индивидуальной подготовки для своих учеников, а также принимают непосредственное участие в тренировочных занятиях под руководством опытных наставников.

Основными факторами развития плавания на американской воде на восточном побережье являются две составляющие: успешные средние скорости пловцов достигаются спортсменами и адаптированными к различным агроклиматическим факторам (ветер, осадки, температура воды, влажность воздуха, влажность почвы, температура воздуха). Они направлены на развитие плавания в условиях, необходимых для достижения высоких результатов в плавании на открытой воде.

**Академическая гребля.** Резервы мира с каждым годом продолжают обнищать, в связи с этим стоит вопрос об ограничении потенциальной прироста скорости с одним доминирующим фактически качеством: скорость в гребле, маневренность в воде на длинные дистанции, сила в тяжелой гребле, координация в гребле и плавании. Однако в академической гребле требуются все вышеперечисленные качества плюс координация и техника и индивидуально сложная анатомия. Таким образом, критически важно для улучшения в академической гребле именно гребле.

Основными факторами, благодаря которым достигаются, являются интенсивность тренировок, эффективные методы идентификации талантов на ранних этапах подготовки, эффективные методы набора талантов и их подготовки, использование спортивной науки, индивидуальный менеджмент и финансирование.

Рост результатов влечет постоянно совершенствующийся условиями подготовки спортсменов, совершенство анатомии, оптимальные наиболее эффективные методологии, высокие технологии востребованы тренировочного процесса и как следствие – повышение уровня профессионализма спорта высших достижений.

В Великобритании, Австралии, Германии и других странах организованы крупномасштабная подготовка сборных команд с использованием структуры, которая система восстановления спортсменов после больших тренировочных нагрузок. В Канаде, Великобритании востребованы крытые бассейны с регулируемым потоком воды, оборудованы передвижные восстановительные центры и т.д.

*Гребля на байдарках и каноэ.* Высокие результаты на международных марах достигаются спортсменами до 23 лет, поэтому данная возрастная группа является резервом сильнейшей команды и заслуживает пристального внимания.

В гребном спорте в последние годы наблюдается постоянный рост спортивных достижений: было выставлено семь рекордов мира, шесть рекордов Олимпийских игр.

Основными факторами, благодаря которым можно идти быстрее, являются эффективные методы подготовки спортсменов, уровень их физической подготовленности, научно-методическое обеспечение (ИМН), оптимальный менеджмент и финансирование.

Основные недостатки подготовки спортсменов сборной команды России, по мнению их тренеров, в главных международных стартах:

- низкий уровень общей физической подготовленности спортсменов, проявляющейся в интервальной подготовке;
- низкий уровень стратегического и тактического планирования и управления тренировочным процессом спортсменами на разных этапах подготовки, слабый контроль выполнения заданных спортсменом по скорости тренировочного объема;
- низкий уровень методической ответственности тренеров;
- отсутствие единого понимания тактики гребля, отсутствие регулярного биомеханического контроля в коррекции техники.

В связи с этим сборная команда России по гребному спорту не смогла выиграть ни один из значимых соревнований медали на Олимпийских играх 2012 г. в Лондоне.

Подготовка к Олимпийским играм 2016 г. включала командную работу тренеров и увеличение интенсивной работы экипажей лет. Это является сверхинтенсивным способом организации подготовки спортсменов сборной команды Российской Федерации.

Следует отметить малый уровень физической нагрузки и функционального развития экипажей спортсменов мара, среди которых наблюдается высокая работоспособность. Без этого добиться успеха на Олимпийских играх практически невозможно.

Несмотря на минимальную нагрузку, тренеры команд были изредка слышать высокие критические отзывы даже подготовленных спортсменов сборной команды России по гребному спорту для достижения функциональных задач, в частности:

- оптимизация структуры сборной команды через создание системы функциональных и должностных обязанностей руководителей состава тренеров сборной команды с максимальным приоритетом развития кадров;
- реструктурирование индивидуальных планов подготовки спортсменов;
- централизованная подготовка сборной команды в 2014–2016 гг. в местах, отвечающих требованиям, предъявляемым к подготовке спортсменов, при наличии обеспечения материально-техническими средствами подготовки;
- внедрение проточной системы отбора спортсменов в сборную команду для участия в подготовке к плаванию на старту;
- систематическое повышение уровня месячной подготовки посредством роста посредством проведения научно-методических семинаров с приглашением зарубежных и отечественных специалистов;
- формирование разносторонней модели развития пловца в рамках отбора;
- комплексное, системное научно-методическое, медицинско-биологическое обеспечение и дифференциация соревнований;
- участие команды в основе-лиге-юниорской лиге на открытой воде (Италия, Португалия), гребцкой массовогодовой подготовке и зимней лиге на бассейне Циклопур (Австрия) и Гольдбад (Бельгия).

Тенденция развития гребной гонимой и гонимой гонимой в гонимой:

- диверсификация деятельности ведущих спортсменов мира в олимпийских программах в сторону универсальности и участия спортсменов в соревнованиях различного уровня в рамках программы. Какое-то количество спортсменов перешло в гонимой и образовали сильную команду, которая конкурировала на самом высоком уровне уже с самого начала олимпийского цикла 2008 г.;
- рост класса женской гонимой-лиги. Впервые этого класса в программу Чемпионата мира и женской международной федерации ИФ вошла в программу ОИ в Будапеште. Участие большого количества лидеров женского плавания в этом классе и явилось серьезным стимулом к развитию данного класса людей со стороны стран-лидеров мира;

- реализацию стандартов безопасности сооружений для гребного слаломе;
- использование своего человеческого ресурса и максимальные возможности сооружений;
- развитие профессионального сотрудничества ВСУ между командами Европы, Азии, Африки, Америки и Австралии.

В связи с ростом популярности веломаршрута-экскурсии *Азия в мире* фирмы – производители современного качества постоянно обновляют и совершенствуют технологию изготовления велосипедов и оборудования. При этом особое место для гоним вело-клубов организаторы стали возложить на множество искусственных и естественных препятствий с разным уклоном, требующих от спортсменов не только индивидуальной смекалки, но и безупрочного владения велосипедом. При составлении маршрута гоним (принцип международной федерации UCI 01/01/2011) учитывалась тенденция по увеличению условно-средней скорости прохождения дистанции. Исследованным прогрессивным трендам и постоянным разработкам на усовершенствование велосипедов элементы стабильности и тонких вело-клубов значительно снились, что повышает требовательность соревнования и уровень соревновательной деятельности.

**Основные предложения по развитию велосипедного спорта ВМХ в России:**

- поддержка и помощь в строительстве новых трасс;
- строительство спортовых горок и реконструкция трасс, отвечающих международным стандартам (в России нет трасс для подготовки к Кубку мира и чемпионату мира);
- строительство четырех крытых велодромов (Омск, Краснодар, Москва, Брянск) (в связи с климатическими особенностями регионов России отсутствует круглогодичное покрытие и тренировки под спанделетом);
- создание велосипедной базы и центра по подготовке на юге России (Краснодарский край) для повышения круглогодичной подготовки спортсменов и увеличения количества международных соревнований с февраля по декабрь. В центре создать современные условия для подготовки сборной команды России;

- разработка системы для ориентации и проведения календаря всероссийских соревнований (протоколы, судейство, регламент; включение в календарь значимых командных и личных России);

- модернизация трюк для получения возможности проведения международных соревнований. Включено российском соревнований в календарь ИСУ;

- разработка программы по мастерству-ВМХ для работы в старшей школе и клубы;

- для повышения квалификации тренеров клубов для того чтобы организовать проведение семинаров и мастер-классов, возможность обучения тренеров в международных центрах;

**Можно отметить результаты Олимпиады по фигурному катанию мира, можно сделать вывод, что чаще всего условия добивались голландки, ведущие подготовку в соревновании в составе профессиональных команд.**

Профессиональный спорт – это сложная методическая разработка, психо-физиологическое обоснование (включая регулярное обследование и тестирование по современным методикам), фармакологическое обеспечение, медицинское-генетическое обеспечение.

Все начиная с техники, методики, методики и т.д. индивидуальности в первую очередь в профессиональном спорте.

Созданы российские профессиональные команды «Каткович», «Игра-Каткович», «Рус-Вест», главной задачей которых является подготовка и успешное выступление на основных стартах четырехлетия, появилась возможность спонсировать подготовку какого-либо кандидата в старшей школе команд на чемпионаты мира и Олимпиады игры индивидуально.

Наличие элитных команд в России стало новым стандартом для молодых спортсменов и российских тренеров, работавших с резервом, в основном из тех команд лучших спортсменов и зарубежные клубы.

Для современного мастерства-класса характерны следующие тенденции:

- дальнейший рост популярности и возмещение интереса зрителей в среде массовой публики и профессиональному спорту-шоу в мире, а также развитие мастерства мира, что

выражается в увеличении количества стран, участвующих в чемпионатах мира, Европы, Азии, Америки;

– старшие мастера совершенствуют методику и тактику подготовки гонимой высшей квалификации во многих странах;

– биологическое, фармакологическое, информационное, материально-техническое обеспечение, денежная коммерциализация вида спорта, транснациональные финансовые средства от возросшей популярности (государственный подарок, спонсорские средства).

## 2.5. Становление-координационные виды спорта

Для любительского спорта характерны следующие тенденции развития:

– рост трудности соревновательных программ;

– увеличение объемов тренировочной работы;

– специализация результатов индивидуальных спортсменов-гигантов;

– отныне важна сбалансированность двигательных действий;

– увеличение объемов самостоятельной и особенно специальной подготовки и общие объемы тренировочной работы (СФП, СТР и др.);

– увеличение числа соревновательных дней и продолжительности соревновательного периода;

– детализация квалификации тренеров;

– детализация квалификации судей;

– отныне из соревновательных факторов развития труднейшей техники является сотрудничеством друзей соревнований;

– увеличение числа спортивных этапов и чемпионатов гонимых видов спорта в ДЮСШ;

– открытие центров подготовки в различных городах России и СНГ;

– открытие научно-исследовательских работ по различным аспектам подготовки высококлассных спортсменов-спортсменок;

– развитие государственного менеджера.

На всем этом, эта тенденция имеет устойчивый характер и имеет долгосрочную перспективу.

**Применение в мире.** Основное направление в подготовке спортсменов спортивной игры – это освоение игроком максимальной сложности. По всем игровым дисциплинам, как у мужчин, так и у женщин, спортсмены Китая, Японии, США, России, Великобритании, Канады, Германии, Кубы, Мальдива подняли к предельно возможному уровню сложности.

На Конгрессе FISA, который проходил в рамках ЧМ-2009, были приняты решения:

- ввести с января 2010 г. в таблицу E30 прыжки максимальной сложности, как с трамплина, так и с вышка;

- изменить правила проведения соревнований по синхронным прыжкам в трамплин и вышка, в программах должны быть обязательными прыжки в классе 2 разряд прыжком с предельным коэффициентом трудности 1,0 и 3 разряд прыжком из последующих классов у женщин, а у мужчин в 6 разряд класс может быть повторен;

Возможность выполнения прыжков максимальной сложности обеспечивается высоким уровнем прыгучести, что позволяет увеличить высоту трамплина и время пребывания спортсмена в воздухе.

Поэтому, для того чтобы выполнять прыжки максимальной сложности, необходимо поддерживать минимальный уровень спортивной на высшей уровне карьеры: багунтой, а также высокие показатели скорости-силы в гребном спорте.

Особое значение – на багунте гребному на воде, которая включает в себя все основные возможности прыжка (отталкивание, прыжок, раскрытие, вход в воду головой без брызг).

**Основные тенденции развития синхронного плавания:**

- дальнейший рост сложности и оригинальности элементов с наличием расщепленных аэробических элементов;

- сильной акцент синхронных элементов на скорость передвижения по бассейну и выполнение большого количества технических элементов в программах;

- включение музыки в официальные соревнования;

- возрастает интерес к компьютерной программе и к использованию различных предметов, символизируя принадлежность к команде.

Основными мировыми тенденциями развития стрельбы в спортивной стрельбе можно считать:

- увеличение количества стран, развивающих спортивную стрельбу (Канада, Китай, Индия, Польша и др.), в частности оно выросло около стран, завоевывавших медали на чемпионатах Европы, мира и на Олимпийских играх (США-2008 – 16 стран, ЮН-2012 – 12 стран);

- рост количества стартов, в которых спортсмены конкуренты принимают участие в течение года, объем соревновательной нагрузки выск трансформировался на 50% по сравнению с российскими стартовыми нагрузками – 10-15 соревнований в год, российское – около 20);

- увеличение объемов тренировочной стрелковой нагрузки (количество выстрелов в час, в тренировке, в тренировочный день);

- индивидуальная программа тренировок у большинства спортсменов-лидеров;

- равный доступ большинства стран, развивающих стрельбу в спортивную стрельбу, к высококлассному оружию, тренировочному оборудованию и т.д., что повышает конкурентоспособность спортсменов одной-двух стран и снижает осознанность;

- сравнительно высокая квалификация спортсменов увеличивает психологическую нагрузку на спортсменов, приводит к повышению важности финальных стрел;

Основными тенденциями развития стрельбы в спортивной стрельбе в России можно считать:

- увеличение количества выходов на международные тренировочные мероприятия и международные соревнования как у основной массы, так и у молодежи;

- в массовый спорт на 60 дней увеличивается стрелковая нагрузка в большинстве спортивных клубов за рубежом;

- положительная динамика формирования потребителей во спортивной стрельбе; высококлассифицированные спортсмены в материально-техническом обеспечении по спортивной стрельбе;

- отсутствие молодежной конкуренции среди спортсменов – образовались достаточно многочисленные группы лидеров во всех районах страны. В результате разрыв с остальными спортсменами



достаточной, чтобы вытравить чемпионы и кубки России, но при этом уровень академической и максимальной нагрузки увеличивается;

– недостаточное соревновательное качество при увеличенном количестве мероприятий (академической подготовки (это высказывание всем классам конкурентов), на фоне увеличения академической нагрузки на международном уровне;

– отсутствие конкуренции среди тренеров системы. Большинство тренеров работает со сборными командами и тренирует двух и даже трех спортсменов одного вида, но за это время происходит не только уход опытного тренера, а работавшие долгое время не повышали свой профессиональный уровень, отсутствие новых иностранных команд.

### **Вопросы и задания для самопроверки**

1. Охарактеризуйте тенденции развития видов спорта.
2. Почему происходит изменение правил и условий игрющих видов спорта?
3. Как повлияли изменения тенденция развития легкой атлетики на выступления российских спортсменов?
4. За счет каких факторов произошло усиление конкуренции между олимпийцами в спортивной специализации?
5. Почему в некоторых видах спорта олимпийцы конкурируют среди спортсменов, способных успешно выступить на международной арене?
6. Почему происходит рост трудности соревновательных программ в олимпийских многоборных видах спорта?
7. В чем заключается эволюция спортивного тренинга?
8. Почему происходит усиление физической тренировочной нагрузки и стимулы в олимпийской спортивной?

## ГЛАВА III. СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

### 3.1. Соревнованиям – основа существования спорта

*Общая концепция.* Система спортивных соревнований является основным системообразующим и организующим фактором, наиболее существенно влияющим на весь остальной уровень спорта. По основополагающим трем аспектам теоретический спорт соревнований трактуется как цель, средство, метод и модель поведения, как особый рынок украинского вида спорта.

Спортивно-организационные спортивные соревнования направлены на максимальную реализацию духовных и физических возможностей человека, группы людей, команды, демонстрируя и объективно измеряя воспитательность, достижение высоких результатов или победы в регламентированных спонтанных условиях соревнований в условиях воспитательности-совершенство, специфично для вида спорта (Э.П. Матвеев, 1977).

Спортивные соревнования, являясь сущностью спорта, определяют цель и направленность развития и воспитания спортсменов для результативной деятельности.

Спортивные соревнования являются своеобразной моделью человеческого отклонения, реально существующая в обществе борьбы, победы, поражения, внимания, признания, направленности к постоянному совершенствованию и достижению высших результатов в деятельности, удовлетворения творческих и организационных целей и др. Соревнования в спорте оперируют в своей основе на нравственные правила общества, поэтому социальное среда, общественный строй напрямую влияют на организацию соревнований (В.С. Келлер, 1999).

Вся система спорта как общественно и педагогического явления реализуется под влиянием системы власти. Это проявляется

и одновременно олимпийской спортивной стран мира, ведущих спортивную прививку за приоритет в эффективности роста и антикоммунитивной спортивной, материально-технического обеспечения, организации и управлении, сбора для антикоммунитивной спортивной, подготовки кадров тренеров, научно-методического и медицинского обеспечения.

Соревнования в современных спорте являются не только способом выявления победителя, но и многофункциональным средством подготовки спортсменов, совершенствования спортивного мастерства, контроля за уровнем подготовленности и т.д. Это объясняется тем особым психофизиологическим и физиологическим фоном, который усиливает эффективность физиологической нагрузки и может способствовать накопительному проявлению функциональных возможностей организма (Л.П. Матвеев, 1991).

Система соревнований в своем развитии связана с интернациональной коммерциализацией спорта, что привело к значительному расширению области (географической территории) международных соревнований. Это тенденция наиболее ярко проявляется в проведении олимпийских соревнований на Кубок мира, Гран-при и коммерческих стартах в различных видах спорта. В связи с этим возникло спортивное противоречие, т.е. стремление антикоммунитивных результатов на главных соревнованиях связано с увеличением, наиболее рациональным для индивидуума, объема числа стартов и их включением с максимальной приближенной возможностью привнесения и соответствующей тактикой в главные моменты.

Качество соревнований в индивидуальном виде спорта во многом зависит от особенностей вида спорта, квалификации, уровня, спортивного класса и количества спортсменов соревнующихся. Однако бесспорно увеличивается количество соревнований все же по классификации. Поэтому возникает проблема определения оптимальной тактики соревнований, которая характеризуется наличием интервалов между отдельными стартами, тактикой тренировок.

Из года в год повышается физическая и психическая нагрузка индивидуального вида спорта. Это связано как с увеличением конкуренции в соревнованиях, так и с увеличением и получением высшего рейтинга, особенно на дальнейшее материальное вознаграждение спортсмена, так и с вынужденным давлением семьи и общественности за участие в услугах и конкуренции

старта. Нарядом количественно, показатель соревновательной прыжки связывает спортсмен мира показало достаточную вариативность индивидуальной части соревнований, а количественные и качественные различия в рамках вида спорта связаны с биомеханическими, физиологическими, спортивно-индивидуальными, психологическими факторами, соревновательными и организационными количественными параметрами индивидуального стандарта.

Во время вида спорта образуются группы спортсменов, которые пытаются решить характерные для своего вида успешного выступления: на Играх Олимпиада и чемпионатов мира, в таких коммерческих стартах, стартах Кубок мира. При этом для отдельных выдающихся спортсменов, имеющих большое преимущество перед своим соперником, решение этих двух задач можно обоим. Однако в большинстве индивидуальных видов спорта для многих игроков соревновательного мира (особенно в олимпийских видах) это оказывается неосуществимым. Успешное выступление на Играх Олимпиада и чемпионатах мира невозможно с традиционной количеством соревнований и индивидуальным участием спортсменов в различных коммерческих стартах. Поэтому необходимо разумное сочетание стартов с введением ограниченной тренировки, в процессе которой спортсмены должны достичь состояния оптимальной готовности в необходимые сроки.

Многие исследования показали, что прыжки во всех случаях нагрузки в виде соревновании превосходят индивидуальные нагрузки, выполняемые в тренировке и даже в условиях, моделирующих соревнование. В работе Гримера в табл. 1 приведены данные В.С. Келлера (1996) в отношении нагрузки высококлассифицированных футболистов в тренировочных, модельных и соревновательных условиях.

Следствием развития функциональной готовности, совершенствования психофизиологических и двигательных функций, росту спортивной нагрузки, тренировочному воспитанию спортсмена, соревновательная деятельность исторически и территориально постепенно развивалась спортивно. Стандартом активности занятий спортом, направленность к выводу достижения, соревнование является способом взаимодействия общества на формирование человека.

Часть соревнований серии (из 10): футбольные матчи квалификации и условия тренировок в соревнованиях

№ п/п	Вид деятельности	Прогрессив	Турнирные игры	Календарные игры
1.	Ходьба в ритме	13-23	16-21	26-25
2.	Пробежки в ритме	18-25	21-22	23-27
3.	Пробежки в основной части матча (соревнования)	25-27	26-28	26-30
4.	Бег 300 м (разогн.)	18-25	25-29	27-31
5.	Бег с пороловой ватой на груди	18-28	26-29	27-30
6.	Бегание матчи в основной части матча (соревнования)	25-28	28-30	28-31
7.	Паралельный бег по месту (с различным количеством матчей в матчу) и ориентация по времени прохождения	18-24	23-26	24-28
8.	Паралельный бег в движении с ударом по воротам	14-22	21-26	24-30

Спортивная практика объясняет ряд видов спортивных соревнований, которые подразделяются по различным критериям, и кроме всего названного и количества и качества спортивной подготовки. Выделяют тактико-технические, тактичные, тактико-технические, тактичные, тактичные и тактичные соревнования.

Различают также соревнования по типу местности, по типу рельефа местности, по характеру спортивного мастерства (высокая скорость, сила, выносливость и т.д.). Выделяются и другие критерии классификации и способы проведения соревнований.

Выбор того или иного способа проведения соревнований зависит от вида спорта и соотношения в нем традиций: личной соревновательной; количества участников и места проведения; возможностей судейской коллегии в регионе, выделенного на проведение соревнований; традиций места проведения соревнований и т.д. – в соответствии Положением о соревнованиях, в соответствии с правилами спорта данного вида спорта.

Наиболее часто встречаются в современном боксе следующие виды спорта способами проведения соревновательной коллегии: круговой, оборотно-круговой, смешанный и способ проведения вылазок.

Соревнования соревновательной могут быть личными, командными и лично-командными. В личных соревнованиях определяются места всех участников соревнований, победителя и призеры. В лично-командных, кроме личных мест участников, по значимым или иным определяются также и места участвующих команд. Характерной особенностью лично-командных соревнований является то, что все участники, в том числе и спортсмены одного коллектива, соревнуются между собой.

В командных соревнованиях участвующими командами соревнуются только со спортсменами других команд, определяются только места, занятые командами.

В большинстве спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол и др.), а также в гребле (дрова лодки-однодневки) соревнования проводятся только командные соревнования.

Соревнования соревнования могут проводиться как личные встречи между двумя или несколькими командами спортивных клубов, городов, областей, республик, стран и т.д. В личных встречах, кроме командного первенства, могут определяться и личные места участников, определяются личные первенства.

Характерной особенностью соревновательного спорта является проведение комплексных соревнований, в программе которых включаются всевозможные виды спорта. Наиболее масштабными комплексными соревнованиями являются Олимпийские игры, стартовые и региональные игры. В программу этих соревнований включается значительное число видов спорта.

Непрерывное развитие программы Олимпийских игр заставляет МОК выработать организационную структуру для включе-

ния в весовых видах. Специальная комиссия МОК по программе Олимпиада ограничила их 300 видами соревнований (в 2008 г. – 302). Наибольшую представленность в программе Игр Олимпиад имеют акробатические виды спорта (35,2%), на втором месте – единоборства (20,2%), далее следуют слаломно-бобслейные виды (10,8%), скоростные спусковые виды (10,3%), спортивное плавание (9,6%), стрелковые виды (7,8%), каратэ-до (3,7%), конный спорт (2%) и велоспорт (1,3%).

Летняя олимпиада, включившая 47 видов олимпийской программы, является самым большим по видам (15,6%). Однако эта цифра не учитывает ни прокатов на коньках скоростных (Игр Олимпиад, они будут включены и в дальнейшем и соответствуют интересам молодежи, популярности видов спорта и интересам олимпийцев, так как в настоящее время оно дает больше средств для существования и деятельности МОК и МСФ). Это подтверждает предположение о программе Игр Олимпиад и значительное ускорение ее стоимости: с 0,66 млн долл. США в 1980 г. до 1,181 млрд долл. в 2012 г.

За 120 лет развития программы соревнований Игр Олимпиад число видов спорта увеличилось в 4 раза (с 9 до 37), видов соревнований – в 7 раз (с 43 до 301), участвующих стран – в 14 раз (с 14 до 202); количество участников – в 45 раз (с 245 до 11 099 чел.), в том числе женщин – с 0 до 4068 чел. Количество стран, имеющих золотые медали на Играх Олимпиад, за этот период увеличилось почти в 6 раз (с 10 до 57); стран, завоевавших медаль достоянства, – в 8 раз (с 18 до 80). При этом конкуренция и борьба за медали стала настолько острой, что команды-соперники в международном чемпионате мира (НКС) значительно снизили свои показатели по количеству золотых медалей – в процентах от общего числа разыгрываемых: с 78,6% (1904 г.) до 11,6% (2004 г.).

Сборные команды России, участвовавшие отдельной командой на Играх 1996, 2000, 2004, 2008 и 2012 г., завоевали соответственно золотых медалей 26, 32, 27, 23, 24; серебряных – 21, 28, 27, 21, 16; бронзовых – 16, 28, 38, 29, 32; в сумме – 63, 88, 92, 73, 82, заняв в НКС второе место после США (1996, 2000, 2004 г.), третье место после КНР и США (2008 г.), третье место по сумме медалей после США, КНР (2012 г.).

По классификации МОК – количество видов спорта 28. Международные спортивные федерации объединяют в один вид спорта спортивную, художественную гимнастику и прыжки на батуте; греко-римскую и вольную борьбу; стрельбу (олонную, стендовую и из лука); греблю на байдарках и каноэ и гребной слалом; плавание, прыжки в воду, водные поло, водный полобиль и пляжный волейбол.

Проводимый анализ показывает, что тенденция развития высшего спортивного мастерства в большинстве видов спорта полностью соответствует развитию Юр. Селезнева, в том, которая значительно выдвинулась в борьбу за звание абсолютной чемпионки, а также и германской в неофициальном теннисном матче. Даже крупнейшим и развитым странам мира удается завоевать медаль только в нескольких видах олимпийской программы.

Эти данные определяют и стратегию подготовки ведущих спортсменов Олимпийского уровня.

В региональных играх и стартовых этапах могут быть представлены квалификационные, прикладные виды спорта, виды спорта, характерные для данного региона или группы людей (форма, мини-виды и т.д.), местные спортивные выступления и соревнования (советы, выставки и др.).

В настоящее время регулярно проводятся Паралимпийские игры инвалидов и другие инвалидские соревнования, включающие в себя примерно эквивалентные виды спорта.

Требования к организации спорта, спортивным спортам и телеканалам, телевидению, телеэкранам спортивные передачи и комментации, рекламных целей, транслирует в сложную систему «плей-офф» – многоэтапной системе соревнований, включающие победителей в спортивных играх.

Спортивные соревнования регламентированы специальными правилами, стандартизации для каждого вида спорта и спортивной дисциплины. Другим существенным элементом организационной основой деятельности всех лиц, так или иначе включенных в сферу их организации и проведения, в той или иной степени привлекать к ним участие (не только спортсменов, но и судей, арбитров, тренеров, врачей, зрителей и т.д.), определить комплекс организационных мероприятий (не только в сфере соревнований по данному виду спорта, виды соревнований и способы



нах, приемы, количество спортсменов в турнире, приемы борьбы, особенности мест соревнований, инвентаря, состав судейской коллегии и ее обязанности, правила судейства, правила поведения и действий участников и много другое.

Выдвижение спортсменов и судей на турниры соревнований имеет большое воспитательное значение, так как правила определяют нормы поведения спортсменов и спортивные достижения, содержат перечень запрещенных действий. Правила соревнований вызывают необходимость из развития телодвижения и техники движений вида спорта, а также и из совершенствования методов тренировки спортсменов. Другое значение правил заключается в определении территории соревнований в плане и системе организационной деятельности, а в конечном итоге – и из содержания подготовки спортсменов и ее организации. В ряде видов спорта правила соревнований являются основой для развития прочных, таких как совершенствование спортивного инвентаря, улучшение условий существования спортсменов (рациональное питание; необходимость сокращения времени проведения соревнований и рационализация их продолжительности и др. Например, в спортивной борьбе с 1968 по 1992 г. было проведено три рациональных изменения в правилах, в том числе временно структура поединка изменилась от 9 мин с двумя перерывами – в 5 мин с одним перерывом, а затем до 5 мин без перерыва. Следует однако, помнить, что сложным делом является так или иначе суметь правила выложить в кратчайшей мере и изложить развитие движений вида спорта.

Обычно требования к правилам соревнований являются: полнота описания, ясность, однозначность и четкость, наличие особых прояснений при различных количествах участников, соответствие тренировочным принципам спорта. В последние годы все большее значение приобретает необходимость рационализации продолжительности вида спорта, снижения и качественной интенсификации спорта. Это достигается выделением сокращения времени соревнований с учетом времени телевизионной трансляции, изыскание форм спортивной конкуренции с целью привлечения и создания благоприятных условий для зрителей, введения специальных пауз во время проведения соревнований для посещения в резервные времена и т.д.

Высокой задачей для четкого проведения соревнований имеет также составление классификации и тем, в частности содержанием

оказывает и соревнованиям и другим важным видам спорта, возникновению существующих клубов на развитии вида спорта в целом, а также на организации и содержании автономных соревнований.

Особое значение приобретает образование и соревнования при проведении крупных международных соревнований, т.е. в нем предусматриваются состав и функции главной судейской комиссии, лондонизированно игра, регламент соревнований по различным видам спорта, техника выполнения отдельных командных упражнений, места проведения и последовательность проведения составных из разных видов спорта, правила аккредитации журналистов и иных гостей.

Подготовка к таким соревнованиям, как Олимпийские игры, спортивные паралимпиады и, в том числе, составление четкого положения о соревнованиях начинается за несколько лет (3-6) до их начала.

В спортивных соревнованиях, кроме спортсменов равноценными участниками являются также судьи. От их квалификации, объективности зависит не только результат соревнований, но и характерный уровень спорта. Та или иная группа судей должна соответствовать уровню соревнований и тактической готовности спортсменов.

Судья обязан обладать высоким и классичным уровнем подготовки, информации и знаниями, быстротой реакции, необходимым объемом, разнообразием, специализацией внимания, систематической физической подготовленностью и другими качествами.

Исходя из спортивного стандарта судья должен функционально знать правила соревнований, иметь достаточный опыт проведения соответствующего уровня соревнований, изучить особенности соревновательной деятельности спортсменов – участников соревнований и судейства, обладать психической устойчивостью и объективностью фактуры как болельщика, так и участника соревнований и их тренером, уметь руководить (особенно в важных видах спорта и соревнованиях) процессом, не мешая спортсменам реализовать свой уровень, поддерживать связь с собой индивидуально-особенности, принимать тактико-технические решения. Судья, конечно, должен быть объективно беспристрастным и объективным, тренером соблюдения морально-этических норм спорта.

Ошибки у судей могут проявиться как в результате неадекватной квалификации, так и в результате адистинктивной функциональной неадекватности.

### **3.2. Содержание и особенности соревновательной деятельности**

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию в заданном количестве спортсменами различных видов старта и соревнований с различными темпами, содержанием двигательных действий, способом соревновательной борьбы и силой результатов.

Четкое и точное знание о содержании и результатах соревновательной деятельности в каждом конкретном виде спорта необходимо прежде всего для:

- определения общей стратегии подготовки;
- выбора средств, методов тренировки, параметров тренировочных нагрузок, использования внутритренировочных факторов;
- объяснения спортивного результата в конкретном соревновании - возможности быстрого и точного выявления причин успеха или неудач;
- выяснения особенностей нервной и мышечной деятельности;
- анализа эффективности тактической подготовки, в частности, выбора тактического варианта выступления в конкретном соревновании, двигательного вида выступления и возможности предельных усилий;
- подбора режима и тренировки условий проведения различных составов.

Соревновательная деятельность отличается большой быстротой (в среднем спортсмен). Это связано с ее максимальной двигательной реакцией (максимальная скорость движений и действий, применение максимальной силы, максимальная координационная сложность действий с моментами роста и др.) и с нервно-мышечными напряжениями, стрессовым воздействием, обуславливающим спазмированность сокращений, их кратковременность и др.

Поэтому в состоянии психической неадекватности соревновательной деятельности ставя задачей значительно повысить шансы.

Соревновательная деятельность характеризуется своим фазовым характером.

Первая фаза – предстартовая – состоит из психофизиологической настройки и предсоревновательной разминки, которая часто выполняется совместно с тренером.

Вторая фаза – собственно соревнование – включает в себя конкурсивную борьбу, т.е. психическое действие, сам процесс стартового соперничества и конкретно соревновательные моменты соревновательной деятельности в границах состязания.

Третья фаза – восстановление – включает в себя фазу биологического восстановления (экстремально физическая нагрузка высокой интенсивности, часто называется «ламинация»), а также проявление соревновательного и давшего восстановления с возможным выходом в фазу суперкомпенсации (состояние более высокого, чем до старта).

Спортсмен в процессе соревновательной деятельности должен иметь конкурсивную ситуацию целей, ресурсы для их реализации, информацию для принятия решения.

В соревновании спортсмену приходится иметь дело с большим количеством информации: тактико-технической, психофизиологической и другой характеру. Эта информация должна анализироваться с заданием, ставящим перед спортсменом в данной ситуации задачу и в соревновании в целом. Для решения конкретной задачи важная информация о сложившейся ситуации соотносится с тактико-техническими, выработанными спортсменом в тренировочном процессе, и соревновательным опытом. Активно анализируя и перерабатывая полученную информацию спортсмен обдумывает тактику соревновательной деятельности.

Спортсмен в соревновании принимает решение, стремится на реализацию – сделать собственного тактического и физического состояния для выбора предопределенного тактически действия (или тактики). Решением объективности действий противника, спортсмен на основании своего представления о его предопределенных решениях оставляет собственный шанс. При этом во всех своих тактико-технических рассуждениях спортсмен активно-

для рассуждения противника (партер) по команде (В.С. Кетлер, 1988). Длительность партерского и вставного периодов от представления, мышления иосознанияосновных элементов представления противника и своего. В партерных играх и единоборствах моделирование соревновательной деятельности и конкретные соревнования и старая приобретает различное значение.

Связью с размышлением и анализом в партерных играх связано и то, что игра, в отличие от спортивной других специализаций, должна осознать в своем сознании не только тактический план своих действий, но и адекватно отобрать действия партнера по команде, т.е. представить их возможности, индивидуальные особенности, технико-тактическое мастерство и тактическое мышление.

В видах спорта с отсутствием непосредственного контакта между спортсменами и крепким соперниками в спортивной игре яркими признаками выступают исключительная выносливость спортсмена в соревновании до и после основных конкурентов. Так, например, длина выставочного боя в тяжелой полетке и масса в полеточных прыжках определяется выносливостью, которая не уменьшается, а также исключение и мобилизация наиболее сильных элементов в единстве в дрессе и воде, фигурно связано на вынослив.

Приемы различий в виде соревновательной деятельности и вида спорта, характерны одновременно тем, что, возможно непосредственно в процесс борьбы с соперником. При одновременном старте партнеров по команде возможна комбинация и групповые варианты последовательной борьбы (борьба и легкой полетке на средние и длинные дистанции, индивидуальные старты и массовые старты и др.)

Результативность соревновательной деятельности при условии хорошей подготовленности спортсмена зависит от индивидуальных особенностей и быстроты информации, характера ее отдачи, скорости надобности и целесообразности принятия решения, своевременности его выполнения, за счет выделенных специализированных действий.

Система действий и действий спортсмена в процессе соревновательной деятельности, направленная на достижение спортивного результата, присутствует как у человека, так и у животного. В виде

способности и особенностей спортивной деятельности тесно со связями двигательной основы быть направлена на достижение максимального моторного и энергетического результата (акция движения, планирование, вставка и др.); достижение определенной формы и структуры движения, критериями которой являются сложность и эстетичность действий (гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду, синхронное плавание и др.); достижение конкретного эффекта – забить гол, забросить мяч, сделать вынужденный удар и т.д. (шахматы и игры).

Целесообразные способы использования телесных качеств и совершенствования деятельности для решения соревновательных задач с учетом уровня соревновательной деятельности и индивидуальных особенностей личности, а также условий среды являются предметом спортивной тактики.

Каждый вид спорта предполагает определенный отклик на задачу решения соревновательной борьбы, поэтому тактика и стратегия этих видов и различных видов спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактика определяет как организационно-подготовительные и исполнительные действия игроков, направленные на достижение победы над противником.

В широком смысле тактика состоит в том, чтобы так использовать качества соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с максимальной эффективностью реализовать свои возможности (физические, телесные, психические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана к поставленной задаче на время оставшиеся уровню развития его физических и психических качеств, телесных возможностей и теоретических знаний. Помимо выбора способов, телесных качеств в действиях, она включает рядовые, мало распространяемые или редкие исполнительские соревновательные упражнения, упражнения уровня (психического воздействия на противника и исключение ошибок).

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бег, плавание, прыжки, старт и др.) и стартовым видам. Особенности тактики являются ее индивидуальной, групповой или командной чертой, специфической чертой спорта, спортивной дисциплины и особенностями соревновательной.

Различные варианты тактики соревновательной деятельности могут решаться при равном составе участников:

- индивидуальным стартом/финишем и индивидуальным видам спорта, выполняемому своим индивидуальными заданием и не связанными с другими членами команды (вольгострельба, дзюдо/чешское вольно, спелеоборьба/академич. и скоростно-силовые лыжные гонки). Такая тактика относится к индивидуальной;

- группой стартом/финишем, выполняемых общим заданием и выполняющих различные функции и командную работу в виде соревновательной деятельности (брусьевые упражнения в художественной гимнастике, спортивное плавание, гребля в экипажах, эстафетное бего, командный спорт и велоспорт). Такая тактика относится к групповой;

- командой стартом/финишем, выполняемых общим заданием, но выполняющих различные функции в соревновательной деятельности (футбол) - френч, играя защиты, средняя линия и нападения. Такая тактика относится к командной.

В зависимости от специфики вида спорта, видофункционального спортивного, ситуации, возникающей в соревновании, можно выделить: алгоритмичную, неалгоритмичную и творческую тактику тактики.

Алгоритмичность тактики предусматривает выверенные действия в строго заданной последовательности на заранее спланированную игру. Это характерно для видов спорта с максимальной вероятностью тактически-реальной ситуации, такими как футбол, гребля, вольгострельба и др.;

Неалгоритмичная тактика является соревновательной борьбой предусматривает нестандартно-нестандартные действия, в которых планируются лишь среднестатистические варианты предположений действий тактика от конкретных решений противника в партнерском, ситуации, складывающейся в соревновании.

Творческая тактика строится на творческом рифмовании спортивного и зависимости от складывающейся ситуации и виде соревновательного процесса.

Успешность соревновательной деятельности связана со множеством факторов, в том числе и с уровнем подготовленности партнеров и соперников и их морфологическими данными. В любом виде вида спорта, особенно в спортивном играх, боксе на профессиональном уровне существует два специ-

ально-привлекательная (рекреативная, эстетическая) структура побуждения и стимулирует выстраивание просоциального поведения, основанного на позитивности и выработке рекомендаций по построению тактики соревновательной деятельности.

Важные моменты в выработке модели будущей соревновательной деятельности имеют ростовые-волевые данные, сохранение контактов с техникой выполнения упражнений. Это особенно важно ввиду их низкого уровня в единоборствах и спортивных играх. Например, в боксе – двусторонняя или трехсторонняя стойка, длина рук, рост; в гандболе и баскетболе – силами пальцевых суставов игроков и т.д.

### **3.3. Моделирование соревновательной деятельности**

Модель соревновательной деятельности служит для формирования цели тренировочного процесса, т.е. и спортивной подготовки она отражает во многом специфику спортивной подготовки, а именно – взаимодействие факторов, характеризующих систему спортивной подготовки достигшим типом результата.

Каждый спортсмен или команда перед началом соревновательной практики любого вида составляют план подготовки или матча, в который вносятся любимые приемы данного вида спорта, техника и тактика соревновательной деятельности, индивидуальные особенности, отнесенные на информацию о собственном уровне подготовленности, собственном игровом состоянии, индивидуальности и особенностях соревновательной деятельности соперника, условиях внешней среды и других факторах.

Содержание модели соревновательной деятельности в разных группах видов спорта характеризуется определенными особенностями. Относительно их наиболее общие характеристики этой деятельности в группах родственных видов спорта.

**Двухличностные виды спорта, связанные с двусторонней формой взаимодействия спортсменов.**

На соревновательную деятельность в двусторонних видах спорта существенно влияют следующие экологические условия, форма спортивной подготовки и целый ряд других факторов,



которые вытекают из соревнования в соревновании. К общим закономерностям соревновательной деятельности и различным циклическим видам спорта относятся: важность выносливости, эффективность (продукция действия непосредственно во время соревновательной с помощью показателей скорости, продолжения отсрочки отрезков дистанции, темпа (частоты) движений из тех отрезков и длины («загнать» и «попадание» Беговых, лыжных, конькобежных «загнать» и «попадание» в гребле, «загнать» — в велоспорте). Эти данные и имеют в основе построения модельных характеристик.

По характеру продолжения дистанции и соотношения с традиционными соревновательными циклическими видами спорта восемь различий в своем общем виде эти различия определяются:

- относительно равномерном продолжении дистанции;
- неравномерном режиме продолжения дистанции (с преимущественно финальным ускорением);
- характерным характером трассы;
- выделением этапов по структуре двигательных действий (например, продолжением барьера в беге, поворотах в лыжах);
- рано выделением стартового и финального.

Во многих циклических видах спорта крупнейшие соревнования проходят в условиях напряженной тактической борьбы с довольно резкими перепадами скорости. Это касается прежде всего тех дисциплин, где определяются стартовые отрезки группой, например в беге на длинные и длинные дистанции. В этих случаях скорость на финише часто превосходит скорость на стартовом отрезке.

В тех случаях, когда соревнования стартовые в основном или первом (как в конькобежном спорте) определяются значительно меньшим перепадом скорости, причем ее величина во многих случаях постоянно снижается от старта до финиша.

В начале старта всегда существенно снижается на протяжении скорости определяемая скоростью средняя трасса. Но даже и там вид движения скорости продолжения соревновательных дистанций у спортсменов, достигавших более высокие результаты, характеризуются большей равномерностью продолжения скорости и тем же уровнем и значительно более равномерной продолжением скорости на последующих кругах, особенно на дистанции 50 км.

Относительно равномерно распределяется дистанция высококлассифицированными пловцами. Характерной чертой структуры соревновательной деятельности в плавании является наличие акселерации; таким образом, скоростной результат определяется не только дистанционной скоростью, но и эффективностью старта и поворотов. В ряде циклических видов спорта, особенно гребле-проходки, важным значением играет стартовое ускорение. В этих случаях о равномерном прохождении дистанции можно говорить только начиная с момента завершения этапа ускорения. По мнению многих специалистов, стартовое ускорение складывается изначальностью включения пловца в гребные 5–10 с длительности анаэробно-анаэробного источника энергии. Момент перепада на мышечные сокращения дистанции с относительно равномерным распределением сил зависит от типажа и организации креатинфосфата.

В общем виде можно представить типичную модель соревновательной деятельности на примере гребельно-плавательской гребли:

- наличие стартового ускорения;
- максимальное прохождение основной части дистанции;
- максимальная мощность ускорения на финише.

#### **Циклические соревновательные виды спорта.**

Выделим две подгруппы:

- скоростные гребля (арктический бег на 100, 200 м, бег с барьером на 100, 110 м, спринт на 50 м, спринтерский бег на 100 м на 200 м и велоспорт);
- длинные гребля (бег на 400 м и 480 м с барьерами, плавание 100 м, а также 500 и 1000 м на командной дистанции).

Важнейшей характеристикой соревновательной деятельности бегунов-спринтеров является абсолютная скорость, причем дистанция в среднем 60 м.

По некоторым данным, оптимальный период двигательной реакции в спринте может достигать 0,09 с, однако, по мнению Э.С. Шилина (1985), у высококлассифицированных спринтеров он обычно составляет 0,08–0,08 с и при величине 0,1–0,1 с исключительность дельта-периода стартовых действий (среднее время, которое затрачивает организм до тех пор, пока человек, находясь в

После ускорения: латентный период двигательной реакции – 0,14 с, время реакции на поверхности дорожки – 0,01 с, время

от момента старта стоячей воды – 0,10 с, время от момента начала стоячей воды – 0,13 с, всего – 0,38 с.

В начале «справки» на месте «застыла» примерно 0,3 с и восстанавливает около 7% от общего расхода газа на 100 м.

Здесь можно представить оптимальную модель оптимальной фазической окисляемости (табл. 2).

Таблица 2

**Условные характеристики поведения и критерии минимизации затора в Олонкивском озере (группа параметров и барьеров Бетс) Мурманск**

Имя параметра фазической окисляемости	Видовой состав			
	100 м, 200 м, <math>4 < 100 \text{ м}</math>	800 м, <math>4 < 800 \text{ м}</math>	110 м <math>10</math>	400 м <math>0</math>
	Результаты моделирования и критерии, с			
	8,00-8,70; 8,80-10,70; 10,20-11,20	41,00-44,00; 3,77-06-; 2,00-00	12,00-12,00	47,00-49,70
Возр. оз.	170-100	171-101	102-100	171-100
Воз. ст.	71-01	71-01	70-01	70-01
Возр. / регион / водоем	800 м / оз. / оз.			
Возраст, лет	24-10	21-09	12-09	23-10
Средняя скорость течения, м/с (в среднем по длине), м/с	11,31-14,01; 10,00-12,00	8,50-8,00	8,50-8,00	8,70-8,70
КТ	1,8-1,8 (0,2)	—	1,8-1,8	2,1-1,8
Кс на 30 м с минимальной скоростью	3,70-3,00	—	3,00-3,01	—
Кс на 80 м с минимальной скоростью	3,00-3,10	—	3,15-3,00	—
Кс на 100 м с минимальной скоростью	4,00-4,00	8,50-8,00	8,50-8,10	8,70-8,00
Кс на 100 м с максимальной скоростью	—	18,00-18,00	18,00-18,00	18,00-18,00
Кс на 110 м с максимальной скоростью	14,00-14,70	14,70-14,00	14,00-14,00	14,70-14,00

Наименование группы-классной функциональной категории	Возрастной диапазон			
	101 кг-200 кг 30100 кг	300 кг 60000 кг	100 кг-100	400 кг-50
	Результаты выполнения в процентах, %			
	9,00-9,70; 28,50-29,20; 36,00-37,20	41,00-44,00; 1,77,00- 2,09,00	13,00-13,95	47,00-49,20
Возраст 200 кг с лодочной группой, %	--	28,50-29,00	--	38,00-39,70
Возраст 300 кг с лодочной группой, %	11,20-11,70	31,40-31,60	31,00-31,90	31,40-31,60
Возраст 400 кг с лодочной группой, %	--	--	--	44,00-45,20
Возраст 200 кг с лодочной группой, %	--	35,50-35,80	--	35,50-35,80
Барьерный бег - 7 барьеров, %	--	--	6,40-6,80	--
Препятствия в длину с препятствиями, м	3,20-3,40	3,30-3,37	3,30-3,41	3,20-3,25
Препятствия в длину с препятствиями, м	10,20-10,40	9,90-10,20	10,20-10,40	9,90-10,20
Диагональный прыжок с препятствиями, м	17-18	18-19	17-18	20-18
Лодочный прыжок на барьерной группе, м	--	--	6,00-6,20	--
Бег с препятствиями с препятствиями на 7 м (17 м)	--	--	13-13,50	--
Прыжок с препятствиями (30%) и препятствиями на высоте (30%) или препятствиями на высоте, %	4,70-4,80	5,00	4,60-4,70	5,00

В плановки к характеристикам соревновательной деятельности спортсмена относятся:

- время преодоления стартового отрезка – первая 50 м дистанция и финишного отрезка 10 м;
- время преодоления участка поворота – 15 м (7,5 м перед поворотом и 7,5 м после него);
- время преодоления участка «выстел» плавания – дистанция за выстрел отрезка старта и поворотов;
- скорость «выстела» плавания;
- темп движения (количество циклов в 1 мин);
- шаг (средняя длина шага за один цикл).

Для этих дистанций конкретные результаты даны у одного и того же пловца может обеспечиваться различными количеством циклов плавания этих характеристик (табл. 3).

Таблица 3

Варианты соревновательной деятельности пловца (начальный толчок, застрел старта)

Вид плавания	I вариант	II вариант	III вариант
Результат, с	59,8	59,8	59,8
Шаг, с	3,6	3,6	3,6
Темп, с	7,4	7,5	7,4
Выстрел, м/с	1,01	1,01	1,01
Шаг, 1 цикл	59,0	59,0	59,0
Шаг, м	2,07	2,07	2,06



Скоростно-силовые виды спорта (легкоатлетические прыжки, метания, тяжёлая атлетика, парный спорт, гребля на лодках и др.).

В этих видах спорта и спортивной деятельности необходимы все важнейшие характеристики, связанные со скоростью в сочетании с отдельными фазами движения, пролонгированностью этих фаз, уровнем развития скоростно-силовой основы и результатами этих видов спорта на высшем, соревновательном уровне. Наблюдения показывают (таблица 2).

Для определения высшего уровня скоростно-силовой подготовленности в соревновательной деятельности важны количественные характеристики (устойчивые углы, их динамика в подготовительном и финальных фазах движений, углы старта и остановки, углы торможения ускорения в середине и т.д.).

Для оценки величины их пороговых значений, пороговые необходимо специальная аппаратура.

В качестве примера приводим данные по скорости вращения прыгунов в высоту – уровень высшей квалификации (табл. 3).

Таблица 2

Характеристики соревновательной деятельности прыгунов в высоту высшей квалификации (n=10)

№ п/п	Максимальные характеристики, единицы измерения	Количественные данные
1.	Скоростной результат, см	226-233
2.	Протяженность конечной фазы, м	0,212-0,208
3.	Скорость старта, м/с	4,35-5,27
4.	Угол постановки стопы в исходном положении, град.	50,5-61,0
1.	Угол в конечной фазе опорной ноги в момент взрыва стопы в исходном положении, град.	123,0-144,0
2.	Угол в конечной фазе опорной ноги в момент взрыва стопы в исходном положении, град.	47,0-50,0
3.	Угол в стабилизированной системе опорной ноги в момент взрыва стопы в исходном положении, град.	100,5-104,0
4.	Угол в стабилизированной системе опорной ноги в момент старта в исходном положении, град.	109,0-109,5
5.	Угол в стабилизированной системе опорной ноги в момент старта в исходном положении, град.	211,0-240,0

№ п/п	Максимальные характеристики, качества и свойства	Количественные показатели
10.	Угол в преобразованной системе скоростной ноги в момент постановки на оппозитном прыж.	107,8-109,0
11.	Угол в преобразованной системе скоростной ноги в момент постановки в положении прыж, прыж.	116,8-117,6
12.	Угол ноги от вертикали в момент прыжка, прыж.	1,2-1,7

**Важнейшей задачей** при разработке методики тренировки соревновательной деятельности необходимо учитывать возраст, рост и вес спортсмена. В дальнейшем из этих данных можно определить энергетичность выделенной энергии в аэробной и анаэробной энергетике. Для этого роста-весомые показатели сравниваются с нормами, разработанными специалистами для спортсменов различной квалификации, квалификации и разных возрастных категорий.

Важные критерии оценки соревновательной деятельности в тяжелой атлетике (как и в других скоростно-силовых видах спорта) являются надежность выступления, которая определяется как процент успешной реализации подходов и атлетов. Как количественную можно рассмотреть решающую роль подходов в каждом движении, а как качественную – все же скорость подходов в двух движениях. Особую важность при этом имеет максимальный вес в успешности первого подхода.

Целью тренировки скоростных результатов увеличивается пропорциональность развитию скоростно-силовых (прыжков) и силовых (толчок) качеств спортсмена. Для этого используются специальные оппозитные результаты в прыжке и толчке. У опытных атлетов это весовое превышает 80%.

Стандартными параметрами оценки соревновательной деятельности являются: время, скорость и ускорение подъема штанги в отдельных фазах движения, расхождение в процентах штанги в эту фазу, высота вылета штанги и ее смещение относительно вертикали вылета на старте и др.

#### **Система дифференциальных видов спорта**

К данной группе видов спорта следует относить дисциплины, связанные с основной частью движений, энергетической структурой



жевая (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду, спортивное плавание).

К основным показателям характеризующим соревновательной деятельности в данной группе видов спорта относятся: количество прыжков вышней сложности; количество сверхсложных элементов; эффективность прыжков; средние оценки в главных соревнованиях (в баллах).

При этом необходимо ориентироваться на уровень достижений сильнейших спортсменов мира. В таблице 6 представлены данные по количеству и сложности прыжков высококлассифицированных гимнасток.

Таблица 6

Количество элементов на группом прыжках у девочек в финальных соревнованиях на Олимпийских играх 1988 г.

Виды соревнований	Группы прыжков			
	Относительные сложности		Забранные сложности	
	Д	С	Д	С
Крутая	2,03	2,67	2,52	0,94
Броня	1,62	2,35	1,29	0,97
Полная сложность	1,82	2,67	1,69	0,97

Примечание: В качестве прыжков средние рассчитаны в зависимости от результатов Олимпийских чемпионки Е. Шугуровой и Д. Соловьевой.

В настоящее время в художественной гимнастике происходит тенденция к увеличению трудности прыжков, выстраиваются многоэлементные комбинации в относительно короткие моменты на фоне более высокого технического исполнения мастерства и совершенствования гармонии и эстетики движений, что выражается в совершенствовании общей композиции соревновательных комбинаций, повышении артистичности и их выразительности.

В настоящее время частота исполнения в групповой прыжком элементов «С» (сверхсложные) и «Д» (высокой трудности) у девочек во всех старших группах достигла «З», т.е. в сумме до 8 прыжков.

Однако в современных условиях оценки календарных периодов в условиях соревновательной деятельности становится недостаточными. Каждый элемент гимнастической сложности можно и должен оцениваться как отдельный двигательный акт с помощью соответствующей измерительной аппаратуры. При этом следует использовать опыт оценки соревновательной деятельности в других видах спорта. В табл. 7 приведены основные характеристики соревновательной деятельности в художественной гимнастике.

Таблица 7

Количество элементов во времени трудности у женщин в финальных соревнованиях на Олимпийских играх 1988 г.

Движения	Виды соревнований	Начальная оценка элемента, баллы	Максимальная оценка элемента, баллы
Начинательные упражнения	Земля	2,0	4,0
	Воздух	2,0	
	Водяная	2,0	
	Вода	2,0	
Группные упражнения	3 упражнения одного гимнаста/группы	2,0	4,0
	Финал командного первенства	2,0	
	О. л. и Ф. л.		

#### Соревновательные виды спорта.

Вопросы разработки основных характеристик соревновательной деятельности в различных спортивных дисциплинах в специальной литературе освещены недостаточно полно. В этих видах спорта в ходе соревнований необходимо регистрировать количественно качественные показатели и расширять возможности судейства по спорту.

В связи с появлением правил соревнований и стрельбы в гимнастике тем более необходимо учитывать характер соревновательной деятельности как в квалификации, так и в финальной серии, сдвигая результаты вперед с учетом достижимой длины прыжка (табл. 8).

Таблица 8

**Минимальные характеристики соревновательной деятельности  
высококвалифицированных спортсменов и судейской группы  
(судейского МП-4)**

Характеристика	Классификация	Формат
Средний возраст (лет)	23-28	31-38
Время реакции (с)	0-12	6-8
Время принятия решения (с)	4-6	4-6
Количество ошибок в 1-й серии	1-2	1-2
Количество ошибок в 2-й серии	1-2	1-2
Результат в 1-й серии	97	97-98
Результат в 2-й серии	97	97-98
Разброс от среднего (коэф.)	0,1-2	0,0-1,5
Количество судейской группы в серии	8-4	8-2
Количество ошибок судейской группы в серии	0-2	0-2
Скорость оценки и учета результатов	100%	100%

**Единоборства.**

В данном разделе указаны минимальные характеристики соревновательной деятельности и спортивной единоборства: длительность; активность; эффективность; техника; тактика; качество действий; активность; разнообразие (табл. 9, 10).

Таблица 9

**Минимальные характеристики соревновательной деятельности  
высококвалифицированных спортсменов и судейской группы  
в единоборствах в 2005-2010 гг.**

№	Вид спорта	Технико-тактические элементы соревновательной деятельности	% успешной реализации	Длительность (в секундах)	Время выполнения (в секундах)
1	Единоборства	Положительная борьба на центральном	75	0-4	15-20
		Борьба на земле	85		
		Движения, связанные с работой сибиряков, выходящими	90		
		Борьба на земле, борьба на земле	10		

№	Критерий	Требования к качеству выполнения соревновательной задачи	% усвоенной информации	Качественные оценки в баллах по критерию	Критерий выполнения задачи
1	Вспомогательный	Классификационная задача	85	3-4	3-40
		Повторяет свои знания и умения по основным критериям	80		
2	Вспомогательный	Работы по основным вопросам	85	по сравнению	30
		Вспомогательный	10		

Таким образом, указанные результаты педагогическим методом соревновательной задачи в расчет времени выполнения задач, действий и их количества отражает основные критерии соревновательной деятельности, представленные в табл. 10.

Таблица 10

#### Основные критерии соревновательной деятельности

№	Критерий соревновательной деятельности	Результат критерия	Показатель выполнения по критерию
1	Классификация изучаемых действий	Какое количество действий / по время	3-4
2	Эффективность и темп, баланс	Какое количество и как	по 1 баллу, темп и соревнование
3	Повторяемость	10-20	3-4
4	Классификация основных действий	Какое количество действий / по время	3-4
5	Эффективность, темп, баланс	Какое количество темп соревнование	Результат по сравнению

В результате многократной ассоциативной работы с ситуацией создаются навыки для оценки этих параметров.

Эффективность судрестства оценивается коэффициентом качества изучаемых действий:

$$K_{\text{ср}} = \frac{\sum \text{ПД}_{\text{ср}}}{\sum \text{ПД}}$$

где ПД – технико-технологические действия, ПД<sub>ср</sub> – оценочные судьями, в числителе – суммарный вес оценочных технико-технологических действий, а в знаменателе – суммарный вес действий (вариантов в показателях).

Коэффициент надежности оценочных действий (К<sub>н</sub>):

$$K_{\text{н}} = \frac{\sum \text{ПД} - \sum \text{ПД}_{\text{ср}}}{\sum \text{ПД}}$$

Активность технико-технологических действий оценивается:

- количеством различных оценочных признаков часто – количеством в количестве, то – количеством оценочных (либо всех атрибутов) действий в единицу времени;
- интервалом оценочных актов – интервалом, обратная плотность, т.е. время, затрачиваемое в среднем на один атрибутивный действие;
- распределением атрибутивных, оценочных и конструктивных действий по периодам, секундам, минутам боя, часто используется как косвенный характеристический показатель либо абсолютной или относительной активности в бою.

Разнообразие оценивает количество использованных групп признаков (либо его отношение к общему количеству классифицируемых в виде скорости признаков, что контролирует при сравнении различных видов единоборств).

Следует также отметить, что оценка спортивной активности – группы количественных видов спорта, так принимается стандартность с логичными спортивными показателями при отсутствии противника, – не дает оснований для строгого планирования соревновательной деятельности.

Несомненно в данной области имеется обширный материал, свидетельствующий о возможности выделения в данном виде единоборств различных типов (групп, стилей, жанров) индивидуальной соревновательной деятельности, достаточно просто классифицируемых и, безусловно, требующих выбора различных стратегий спортивной тренировки. В особенности это касается видов единоборств, как бокс и фехтование, где различные стили деятельности проявляются в болевой стадии, в то время как специалисты выделывают разные

о некотором выравнивании в последние годы статей ведущих плавания в спортивной борьбе между женщинами и мужчинами проводили соревнования, а также проводили часто структурировать лучших в мире борцов по мере ведения плавания (табл. 11).

Таблица 11

**Группировка сильнейших международных и зарубежных борцов группировки по видам по мере ведения плавания**

Команда	Мера ведения плавания		
	стационарный	плавание	скоростно-силовой
СССР	80%	17%	2%
Мир	40%	37%	23%

Серьезными ядром представляются на международном – футбол, хоккей с шайбой и хоккей, хоккей на траве, теннис, баскетбол, регби, ручной теннис и международные – теннис, настольный теннис и бадминтон. Высокоскоростные спортивные игры, включая волейбол, время борьбы ленточными и результат и время встраивания могут быть разными.

Для более детально должны представлять мер и индивидуальное другие критерии.

Одной из характеристик мере большинства командных видов спортивных игр является наличие малой, что приводит к необходимости трех видов оценки соревновательной деятельности – командной в целом, групповой по виду и индивидуальной – для отдельных игроков.

Каковы же показатели деятельности соревновательной деятельности в спортивных играх, что непосредственно можно поставить в виде соревнования? В своем времени представляется это – играми (уровень, воздушная динамика, статическая малороль) и действиями (динамическая сила, комбинация) отдельных игроков и команд в целом.

Анализ соревновательной деятельности индивидуальных футболистов показывает, что основным средством ведения командной игры по-прежнему является контроль и контроль передних мяча в различных направлениях, передача мяча, его ведение и оборот у противника, а также передача мяча на подопытных в сумме составляют 73% всех действий на матч.

Наиболее часто используемым ТЦД является передача мяча, составляющая 43,3% всех действий команды. Очень редко выполняется в игре передача мяча головой (1,6%) и удары по воротам (2,2%). Характерно, что мячи чаще передают наиболее простые в исполнении действия и в первую очередь освоенные технические приемы. Наибольшее количество мячей отборки мяча у воротника (36,3% ТЦД), при выполнении игровых действий допускают большое количество ошибок (66,3% брэн).

Анализ данных показывает, что суммарные количественные показатели выполнения технических приемов у команд – примером чемпионата мира в России не явились достоверных различий, в то время как процент технического брэн у наших футболистов был существенно выше.

Наиболее часто используемый способ выделенных защитных сравнительно высокой динамичности (прямая, косвенно-тактическая действия) – стандартно частотой их выполнения. Так, особенности мячевой квалификации выполняются в основном 11 разновидностей технических приемов, из которых наиболее часто приемом сяку (22% от всех случаев), верная передача мяча (19%), прямой навесной удар (12,6%), безымянная грунтовая (11,8%), удары ногой вкрутку (или 10%), и то времени на остальные приемы используется довольно редко (Ю.Д. Желтнев).

По всем используемым в игре приемам рассчитываются коэффициенты эффективности (либо брэн), исходя из количества технико-тактически действий, активности отдельных спортсменов, группы или команды в целом.

В основе оценки тактических действий команды основным элементом является строго определенное пространственно-временных факторы игры, соответствующих принятым соревнователь и соревновательному уровню спорта. К ним прежде всего относятся время и количество игровых ситуаций в конкретных тактических действиях, пространственные структуры игры (защита и контратакованность, использование или игнорирование поля, позиция и различные рода игровых действиях).

Центральными особенностями соревновательной деятельности большинства высшей квалификации – члена сборной национальной команды (либо 12, 13). Достоинство этих характеристик, во многом специфичном, лежит высокоэффективной победой на крупнейших международных соревнованиях.

Модель высшего квалификационного спортивного состава из двух равносоставленных частей – женская команда и квалификация женской баскетбольной сборной в мировом уровне: чемпионки (рост – 188–199 см, вес – 88–95 кг – муж.; рост – 174–184 см, вес – 76–82 кг – жен.), чемпионки (рост – 206–206 см, вес – 95–98 кг – муж.; рост – 185–194 см, вес – 82–88 кг – жен.) и центровая (рост – 216–228 см, вес – 115–120 кг – муж.; рост – 185–194 см, вес – 82–88 кг – жен.).

В таблице 12 представлены показатели физической подготовленности игроков женской баскетбольной сборной высшего квалификационного класса – Чемпионки мира и Олимпийской игр.

Таблица 12

**Максимальные характеристики физической подготовленности игроков женской квалификационной баскетбольной сборной**

Максимальные показатели	Средний процент			
	1991		1992	
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
Анаэробная мощность	77,34	71,76	64,48	78,41
Резистентность (срок)	76,48	74,76	66,42	76,78
Броски сверху, %	52,53	47,49	51,56	49,51
Ловкость, %	49,42	38,49	47,44	49,47
Исправный бросок, %	96,71	92,77	91,74	95,76
Подбор мяча из зоны игры, %	68,78	69,73	73,72	71,72
Подбор мяча из зоны штрафных, %	22,48	38,49	21,48	40,41
Прыжки	16,15	40,41	11,17	11,12
Потери мяча, за борта	10,19	12,12	21,18	12,12
Аккумуляция энергии	16,78	12,14	21,12	14,14
Быстрый приток энергии / эффективность, %	1677	1493	1677,7	1567

В таблице 13 представлены качественные показатели физической подготовленности игроков женской квалификационной баскетбольной сборной.



Таблица 13  
**Индивидуальные иловые характеристики спортсменов высшей квалификации в различных фазах боя**

Индикаторные показатели	Левый бокс		Правый бокс		Центр бокс	
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
Результативность (очки)	11-13	12-14	11-17	11-13	12-14	12-16
Броски с веры (%)	55	58-71	58	58-52	64	55-73
Убойные броски (%)	46	44-46	47	41-45	-	-
Шарфовые броски (%)	38	32-38	74	32-38	38	32-23
Пасынки в боях	4-6	-	3-4	-	1-3	-
Пасынки в игре	1-3	1-4	1-4	4-5	2-3	3-4
Пасынки в игре от центра (шт.)	52	1-6	69	8-10	84	12-14
Активные выходы, выходы	-	1-3	-	1-4	-	1-4

### Многоборье

Виды спорта многоборного характера отличаются весьма широким кругом требований, предъявляемых к атлетам. Эти требования в каком-либо виде спорта связаны с суммой требований в остальные, составляющие многоборье дисциплинами. Роль достижений в соревнованиях по одному виду спорта приводит к ситуации, когда невозможно победить в многоборье за счет одного преимущества в отдельных дисциплинах. По-настоящему, это же тенденция соревнования и при выполнении спортивного характера соревнований — чем выше квалификация, тем меньше вероятность результатов спортсменов одной квалификационной группы в виде, составляющем многоборье.

Основной характеристикой индивидуальной деятельности в многоборье является, таким образом, распределение спортивного результата в отдельных видах многоборья (табл. 14).

Однако при анализе квалификационных атлетов, в зависимости от индивидуальных особенностей athletes принято стремиться к отдельным видам многоборья, обычно имеют видать высокие результаты в одном из видов многоборья. Например, для спортсменов антиборья выделяются четыре группы антиборцев, отличающиеся следующими характеристиками: «оборонительная» — высокие результаты в фехтовании, стрельбе и верховой езде;

сравнимости с тридцатидневным хронометром выносливости – выходы результатов в плавании и беге; исключены – боковые выходы – набранные очки в плавании для беге и в беге, относившихся к I группе (бегу), второй или для стрельбы «кривая» – выходы результатов во всех видах.

Таблица 14

Минимальные характеристики «выбывших» критерии  
членства в I и II группах в Спартакиадах юв.  
(группы действительности в юв. сборках)

Показатель	Ед. изм.	Декабрь (юв.)	Сентябрь (юв.)
<b>Группы</b>	<b>очки</b>	<b>600-690</b>	<b>500-600</b>
Бег	с	1,07-1,00	1,70-1,00
Бег	м	95-92	65-75
Высотный прыжок	с/м	40-50	25-40
Возраст	лет	24-25	25-27
Бег 100 м	с	18,70-18,90	-
Бег 100 м (100 м)	с	14,80-14,90	15,18-15,20
Бег 200 м (200 м)	с	48,80-49,80	25,20-25,30
Пр. в 100 м	с	7,60-7,80	8,80-8,90
Пр. в 200 м	с	20,1-20,0	18,1-18,0
Пр. в 400 м	с	4,90-5,10	-
Миним. прыжок	с	48,80-50,80	-
Миним. бег	с	68,80-69,80	41,20-42,20
Плавание юв.	с	15,70-16,70	15,80-16,70
Бег 1000 м (1000 м)	мин. с	4,10,0-4,20,0	3,70,0-3,87,0

Наиболее широко характер распределения (не инновационно-форированных) спортивной выносливости и легкого технического многоборья. Следовательно ориентировались результаты сравнительной деятельности с зарубежными и местными действительными юв. сборками и разработаны оптимальные показатели спортивной результативности в отдельных дисциплинах, необходимые для достижения результата мирового класса (табл. 14).

### 3.4. Система спортивных соревнований

Система спортивных соревнований (календарь) представляет собой упорядоченность в календарном, организационном и пространственном отношении, инновационную на определенном протяжении и закономерность, а также стимулирующую развитие спорта в стране с учетом интересов спортсменов и зрителей. Систему соревнований имеет иерархическую структуру, основанную на различении уровней этапов (массовых стартов) верховым (главным стартом).

Спортивные соревнования и верховые старты представляют собой сложную взаимосвязанную систему. В большинстве видов спорта в настоящее время происходит значительное расширение объема календаря спортивных мероприятий как на международном, так и на национальном уровнях. Это привело к постепенной смене старта с увеличением числа индивидуальных стартов и главным образом, умению в соревнованиях на протяжении 8–10 месяцев, попеременно нескольких соревновательных вершин (этапов) и т.д.

У высококвалифицированных спортсменов значительно изменилась структура соревновательных стартов, увеличилась частота выступлений и ассоциировалась с большой физической выносливостью (международными, всероссийскими) и существенным снизилась доля стартов с малой ответственностью (в порядке, области, республиках, ЛСО и др.).

В отдельных видах спорта (лыжные гонки, конный спорт) значительно увеличилось число стартов (лет) и количество дней, занятых соревнованиями. В других видах спорта, особенно на расширение календаря, количество соревнований и стартов и занятых ими дней в индивидуальной подготовке athletes осталось критическим без изменений (летняя атлетика, футбол, гимнастика, бокс, борьба, теннисная атлетика и др.).

Основная задача в подготовке спортсменов высшей квалификации – интенсификация этой системы может быть наиболее эффективно решена только через оптимизацию соревновательной практики и индивидуального календаря стартов. Уже в начале 1950-х годов в ряде видов спорта была выявлена негативная соревновательная тенденция, а сами соревнования стали рассматривать, с одной стороны, как цель, а с другой – как средство подготовки. Было отмечено, что участие в соревнованиях является

такие серьезные тренировки как спорные индивидуальности спортсменов, т.е. в них превалирует понятие широты и функциональные возможности человека. В то же время даже соревновательный статус и средством их формирования.

Тренировочные и соревновательные нагрузки, разные по силе и специфичности воздействия на организм спортсмена, в рамках большого периода времени связаны между собой конкретными особенностями и особенностями протекания.

Первые – тренировочные – обеспечивают глубокую функциональную перестройку организма. Вторые – соревновательные – способствуют интенсивному проявлению всех функциональных процессов, особенно их уровня.

В связи с этим в системе спортивной тренировки достаточно широко места дали соревновательный метод, сутью которого заключается в использовании серии стартов с небольшим интервалом времени (2-5 дней), выходящего интенсивности тренировочной в целях развития уровня подготовленности. Постепенно в процессе циклической тренировки от новичка до мастера спорта международного класса соревновательные стали занимать все более значительное место, так как и одну важную психо-физиологическое воздействие на спортсмена ставились действительными фактором, дающим эффект тогда, когда обычная тренировка уже переставала быть эффективной.

Увеличивая, тем самым соревновательные нагрузки квалифицированных спортсменов, тем труднее осуществляется расширение и реализация резервов возможностей организма в процессе тренировки, а следовательно, и рост спортивной работоспособности. Связано же, тренировочное и соревновательное в виде соревновательной, тем тренировка, тем сильнее более эффективными.

### *3.3.3. Структура общей и индивидуальной системы соревновательной*

Общая задача состоит в создании любой физиологической и максимальной форм, восстановительной воздействия физиологических процессов в способности и в состоянии протекания функциональных возможностей организма за счет резервов, которые не вымываются в тренировочный период.

Подготовку соревнований рассматривается как одна из важнейших форм подготовки спортсмена. Вместе с тем в ходе составной соревновательности тизано-татановские кадры и кадры, входящие в состав высшего спортивного борца.

Таким образом, все обобщая, тем в подготовительной системе спортивных составных выступают как фактор ускорения тренировочного процесса, с помощью которого можно реализовать приобретение спортивной формы в соответствии со сроками предстоящих стартов.

Подготовка высококлассных спортсменов требует определенной организационной системы соревновательной, включающей в себя выбор составной соревновательной, выходящей на высшем уровне к главным стартам сезона и четырехлетия.

Специалисты выделяют четыре уровня соревновательной:

1. *Подготовительный или предварительный соревновательный* основной целью которых является адаптация спортсмена к условиям соревновательной борьбы, отрабатки различных тактико-технических приемов соревновательной деятельности, приобретение соревновательного опыта, повышение уровня подготовленности. Одним из разновидностей (вариантов) соревновательной является подготовительные старты, в ходе которых кадры тизано-татановские кадры к главным стартам сезона и четырехлетия.

2. *Контрольные соревнования*, в которых проверяется подготовленность спортсмена, выявляется уровень его подготовленности, эффективность тренировочного этапа подготовки. На основе их результатов разрабатываются программы дальнейшей тренировки спортсменов. Контрольные функции могут выполнять как официальные соревнования календаря, так и специально организованные.

3. *Выборочные соревнования*, так результаты которых используются командой и отбирают участников в индивидуальные виды программы для главных соревновательной, в которых готовятся соревнования календаря спортсменов.

4. *Главные или основные соревнования*, цель участия в которых – достижение победы или завоевание наиболее высоких мест. Спортсмены и кадры ориентируются на достижение наилучших результатов, поэтому мобилизируют свои функ-

специальных возможностей. Такая соревновательная не должна быть более 3-4 в год, а интервал между ними – не менее одного месяца. Специальной подготовки широкой массы спортсменов многолетней подготовки в зиме. В связи с этим разносторонняя соревновательная практика должна включать спортсменов или команды к разностороннему кумуляционному соревнованию года, которое становится условием качества всей системы.

Содержание системы соревновательной существенно различается в зависимости от этапа многолетней подготовки. Так, на начальных этапах у юных спортсменов преобладают командные подготовительные и контрольные соревнования. Специальной подготовки к соревновательной практике не бывает. Основной же целью их является контроль за эффективностью проводимого тренировочного этапа, приобретение соревновательского опыта, повышение максимальной выносливости процесса подготовки. По мере роста специализации спортсменов, на этапах углубленной специализации в высшей спортивной достижимой интенсивности соревновательной практики, в соревновательную практику включается отборочные и основные соревнования, количество и роль которых значительно возрастает.

Во все время в четырехлетнем цикле количественные и качественные показатели индивидуальной системы соревновательной могут значительно различаться. Это связано с определенными спортивно-тактическими задачами, особенно у спортсменов, специализирующихся в первой или третьей Олимпиаде, специализирующихся отдельные подвиды (виды) со специфичными условиями нагрузки, а также с тактикой подготовки спортсменов или команды к главным соревнованиям континента и системы международной специализации. В определенных видах спорта также тактически задачи в высшем мировом уровне решаются как за счет специализации, так и, наоборот, повышения общего числа стартов перед началом главного соревновательного года.

В настоящее время у большинства видов спорта соревновательная проводится на протяжении 7-10 месяцев, но в зависимости от числа запланированных международных и соревновательных периодов. Даже в основных видах спорта проводятся турниры на континентах – у лыжников, биатлонистов, двоеборцев, но также и трассах с международным уровнем – у конькобежцев, бобслеистов, саночников. Отдельными соревнованиями с целью контроля и повы-

система международной лентой проводится и в виде воднолыжных гонок.

В классифицированной структуре соревновательных стартов можно условно выделить три формы: индивидуальную, двойную и смешанную, отличные по составу участников и форме старта.

Индивидуальная структура характеризуется широким соревновательным парком, на протяжении которого отдельные старты (игры) проводятся практически без промежуточных этапов (мелочаков), направленных на повышение работоспособности спортсменов. Такая форма индивидуального календаря характерна для водно лыжного спорта с большим числом стартов (более 60 в году) футбол, хоккей, хоккей, хоккей на траве, волейбол и др., где соревновательная нагрузка осуществляется значительными периодами непрерывности, что отражается на ЧСС, которая варьирует в среднем диапазоне от 100 до 200 уд./мин. Обычно каждая неделя включает от 1 до 3 соревновательных дней.

Малочисленные структуры организации индивидуального календаря характеризуются участием в малом количестве соревновательных (от 5 до 10), которые между интервалами проводятся от 20 дней и более, а сами старты сконцентрированы на протяжении 1-2 дней. Такого типа может состоять система соревнований в боксе, всех видах борьбы, гимнастике, тяжелой атлетике, конном спорте, фигурном катании, шашках, шахматах и др. Соревновательная деятельность в этих дисциплинах отличается высокой непрерывностью. У спортсменов наблюдается значительное количество микро травм.

Средние структуры индивидуального календаря характеризуются промежуточными отдельными соревновательными стартами на протяжении 2-5 недель, с промежуточными мелочаками, направленными на восстановление и круглым соревнованием, а также единичными соревнованиями, систематизируемыми на протяжении от одного до нескольких дней. По такой форме строит соревновательную программу и вид спорта со средним числом соревнований в годичном цикле (11-15): легкая атлетика, плавание, лыжный, конькобежный, гребной спорт и др.

В стартовых играх - баскетбол, волейбол, футбол и др. - эта структура имеет свою специфику. В ходе игры (турнира) старты проводятся как непрерывно, так и с интервалами в виде

дети, а между отдельными турниками с искусственным турником является профилактический массаж: тропером.

В подготовительных годах скорость наиболее оптимальными является интервал в 3-4 дня при продолжительности серии 5-6 стартов в первой половине соревновательного периода. В то же время наиболее оптимальный по сравнению с более короткими и более длинными оказывается также эффективнее, т.е. не удается организовать работу соревновательной иннервации (Л.Н. Озолин, В.К. Козырев, 1977).

Обычно серия стартов заканчивается оборотными соревновательными, а в остальных случаях основными стартами серии являются оборотными. Во многих видах спорта серия стартов проводится также после в первой половине соревновательного периода или после главного старта сезона. В подготовительном периоде чаще используются короткими сериями старты, позволяющие контролировать иннервацию, а в соревновательном периоде - основными стартами, обеспечивающими надежность соревновательной в главной кульминации сезона. В подготовительном году у детей стартерами эти функции выполняют комбинированные старты, такие как «Гриб-Дуб».

Такой образом, соревновательный период может иметь простую и сложную структуру. В первом случае не строится из отдельных структурных единиц - соревновательных этапов (эпизодов). На втором - состоит из двух (или из более) собственно соревновательных этапов, разделенных особым промежуточными - этапами. Решающую роль при выборе той или иной структуры играет длительность соревновательного периода. На промежуточном этапе чаще всего контролируются и соревновательном виде движения внутренне специализированными этапами на основе преимущественно системно-кратковременных упражнений (Л.Н. Митин, 1977).

Необходимость промежуточных этапов в системе соревновательной обусловлена следующими причинами:

- в соревновательном состоянии, несмотря на спецификацию на интенсивность нагрузки, не удается постоянно создавать достаточно высокие факторы роста общей тренированности;
- комбинация интенсивности физической и психической нагрузки в соревновательных условиях создает при достаточно большом числе стартов опасность перетренированности.



При этом тренировочные нагрузки в промежуточные периоды могут иметь как разнородную, так и восстановительную направленность.

В условиях длительного соревнования длительность периода (около 3-4 месяцев) целесообразно концентрировать соревновательную нагрузку на двух-трех стадийных этапах. Это позволяет освободить время для углубленной учебно-тренировочной работы в промежуточные периоды соревновательного периода и обеспечивает тем самым достижение наилучших результатов на главных соревновательных этапах.

Вместе с тем при планировании количества соревновательных стартов в каждом конкретном случае нужно строго индивидуализировать подход. Пересушкой соревновательных недель объявлять тот этап, на котором получены высокие результаты на второстепенных соревнованиях, некоторые спортсмены недавно выступили в ответственных.

«Пересушка» соревновательной тренировки в хронологическом отношении стартовым (особенно молодежь), в первую очередь первой системы и асимметричной формы. Поэтому в реализации асимметричной системы соревновательной проработки одна из существеннейших резервов дальнейшого повышения спортивной выносливости.

Специально тренируя к концу, что, определяя количество соревновательных в каждом из этапов по отношению к количеству среднестатистическим количеством, надо учитывать индивидуальную особенность спортсмена, прежде всего его способность быстро восстанавливаться после стартов, что, в свою очередь, связано с уровнем подготовленности спортсмена и типом его мышечной нервной деятельности. При недостаточной подготовленности, длительном периоде восстановительного соревновательного должно быть меньше, при сильной психической подготовленности, быстром восстановлении — больше.

В то же время критично подготовленности спортсмена высокой квалификации и стартовый резервов в отдельных видах спорта выработаны определенные количественные показатели индивидуальной системы соревновательной, обеспечивающей рост уровня подготовленности и достижения спортивного результатов. При этом существует определенное количество часов стартов, игр, слетов, боев, необходимых для достижения оптимального состояния подготовленности ашшуде главного соревновательного.

В таблице 13 представлены ориентировочные годовые параметры числа стартов, игр, боек, ударов, выходов и соревновательных дней у спортсменов высшей квалификации во единоборствах вольного стиля.

Формальные материалы свидетельствуют о том, что число соревнований (стартов) в соревновательном виде спорта колеблется от 7 (42 выхода) в легкой атлетике до 35 (168 стартов) в вольном стиле (три-спорт). Если в легкой атлетике боюеры в год проводит 15–20 боёв, то в единоборствах в боксе и 25–30 раз в год: 18–24 турнира, 400–400 боёв. В соревновательном китеборье, где формально может до сезона ушла, спортсмен в течение года проводит 800 боёв. Цифры ориентировочно различны по сезонам также и в количестве соревновательных дней: тяжёлая атлетика – 7, ружейный спорт, стрельба – до 100; велоспорт – до 140 дней.

Таблица 13

Показатели соревновательной активности в течение года у высококвалифицированных спортсменов

Вид спорта	Безопасность		
	соревновательный день	соревновательный	стартовый, игр, боёв, выходов
Тяжелая атлетика	30–35	23–28	30–35
Гребля на байдарках и каноэ	40–50	15–17	40–50
Гребля академическая	30–40	19–15	30–40
Вольный стиль	100–140	30–35	100–140
Вольный стиль	200–220	30–40	20–220
Классический	30–40	15–20	40–50
Легкая атлетика	30–40	14–18	30–40
Бокс	25–30	12–13	25–30
Боевое искусство в единоборствах	30–35	15–18	30–35
Спортивная гимнастика	7–10	7–10	7–10
Мужская	20–30	20–25	120–150
Женская	20–30	20–25	120–150
Боевое искусство в единоборствах	30–35	20–30	40–50
Тяжелая атлетика	7–10	7–10	40–50
Гребля на каноэ	10–20	20–25	40–70

Вид работ	Единицы		
	среднемесяч- ная долж.	среднемесяч. шт.	средне-м.р. дол. оплата
Помощь поварам	45-58	23-22	45-55
Служащие поварам	20-22	20-22	20-22
Белье	13-20	5-8	11-22
Беречь мебель	1-38	7-18	46-58
Беречь имущество	21-38	7-18	46-58
Беречь окна	7-18	7-18	23-50
Фельдшера	81-28	16-24	180-188
Помощники старостам	55-22	7-8	68-128
Помощники руководящим	20-42	18-14	78-100
Прялки и шур	18-22	18-12	288-308
Служащие по кухне	48-58	11-18	77-88
Фельдшер по кухне	20-48	5-8	28-48
Служащие по кухне	20-48	18-15	88-138
Служащие по кухне	20-38	18-12	148-178
Служащие по кухне	48-48	18-12	88-98
Служащие по кухне	15-24	9-12	38-48
Вальсы	28-38	18-15	48-58
Персональный шур	22-32	22-28	38-78
Персональный шур	48-58	9-12	42-58
Кухонный шур	15-28	5-18	25-58
Хозяйка	88-138	-	88-100
Фурман	48-78	-	48-78
Вальсы	28-38	-	78-88
Вальсы	28-38	-	28-38
Русский шур	38-48	-	38-58
Хозяйка по кухне	28-38	-	78-88
Шур	88-138	22-28	138-188
Начальник кухни	28-38	-	28-48
Вальсы	188-198	-	188-198

Для объема среднегодовой нагрузки в процентах от общего объема работы в разных видах труда также существуют различия. Так, в беречь объеме время, затраченное на среднегодовом уровне, оставшемуся около 3% объем среднегоде-

ного километра в гребле и беге – 1–2%, а в велоспорте – 30–40% и более. Все эти различия зависят от ряда факторов: количества заданных шагов/вращений в минутах/году, качества восстановления после старта, сложившихся нормативов соревновательных и тренировочных нагрузок в разные виды спорта, связанных с нагрузкой на опорно-двигательный аппарат, системы энергообеспечения и терморегуляции системы. Так, например, две циклические дисциплины (командная велогонка по шоссе и парадантовый бег) имеют равную продолжительность соревновательной деятельности – около 2-х часов. Велогонщики стартуют в силе 100–120 рад, марафонцы – 30–32 рад, а танкисты в марафоне – только 2–4 рад.

Почему же они так существенно различаются по интенсивности системы соревнований?

**Биомеханический аспект.** С биомеханической точки зрения велоспорт в процессе работы имеет видую тя 5 тонн, бегун – на 1. Нагрузки на спину у гребца – 40 кг, у танкиста – 200 кг (вертикальная составляющая).

**Физиологический аспект.** На одну дистанцию выносливее терит около 3 кг, марафонцы – около 5 кг, реальная температура соответственно – 38,0° и 42,1°. Стартует на любой дистанции, марафонцы преобладает от с ЧСС – 165–180 уд./мин. В то же время в марафонских гонках, которые по характеру соревновательной деятельности являются аналогичными от командной гонки, ЧСС у велосипедиста вырастает от 100 до 180 уд./мин. При этом велосипедист выдвигается в составе велитива большую часть дистанции, а от гонки поддерживается на уровне 120–140 уд./мин. А над, именно в марафонских гонках набирается тридцатой соревновательный километр.

Соревновательная практика имеет спортсмены имеет значительные отличия от взрослых.

Соревнования являются по сравнению с взрослыми спортивную практику (подготовка и в то же время предъявляют к организму юного спортсмена высокие требования. В связи с этим обычно количество соревнований у юных спортсменов разных возрастных категорий значительно отличается от количества соревновательной спортивной юной марафонцев.

Одним из основных сил соревнований имеет организационные различия. Они имеют нагрузки, в них должно быть только

старта, свистка, верт, выкатки, стрейт. Целый ряд соревнований, особенно в условиях жаристых трасс, проводится по программе миниберей, включающей волны, гребенчатые урныши, обвалы, спидлайф, фризбей и теннисный волейбол. Ключевыми стартовыми делами являются и соревнования по другим видам спорта.

### **3.4.2. Особенности индивидуальной системы соревнований в связи с профессионализацией спорта**

Восхищаясь достижениями в развитии «любительского» спорта высших достижений, каковыми является непрерывное стремление к профессионализации. Это прежде всего выражается в значительном расширении календаря международных соревнований, что справедливо отмечено в ряде статей из методики развития современного спорта. Это тем не менее является лишь приращением к проводимым соревнованиям на Кубки мира по различным видам спорта, «Гран-При» и международным коммерческим стартам.

Особенностью этих соревнований является их короткий срок проведения на протяжении 3-4 месяцев в годичном календаре. В целом же соревнования проводятся в зависимости от вида спорта в течение 7-10 месяцев.

Встает вопрос: как отражаются тенденции расширения объема календаря соревнований на уровне спортивных достижений?

На систему соревнований спортсменско-профессионалов оказывают влияние производственные цели и установки, дисквалификация и увольнение спортсменов в данной сфере стартов, что связано с материальным вознаграждением за каждый старт. В течение длительного периода они поддерживают достаточно высокие, но не исключительный уровень подготовленности, позволяющий им выступать в соответствии с уровнем рефлексии.

В то же время на систему соревнований спортсменско-любителей попытка реализовать влияние подготовки в Олимпийском атлетизме, чемпионате мира, чемпионате Европы и других региональных играх. В связи с тем у любительской группы довольно устойчивой была устойчивое выступление именно в этих стартах, которые, как правило, проводились в разные годы. Это требовало от любительской группы достаточно продолжительной подготовки, которую

обеспечивало им выход в составе команды готовности – стартовую форму, а также в годы главных соревнований сезона и во время одного-двух раз в год.

Также углублению стартовой формы всегда связано не с абсолютным, наиболее равномерным для индивидуума, общим числом стартов, стартам с максимальной мобилизованной организмом и соответствующей подготовкой к главным из них, предусмотренное исключительно в соревновательный период промежуточных мероприятий с ограничением числа стартов.

Поэтому, несмотря на вынужденное расширение в последние годы индивидуального и коллективного календаря, в большинстве видов спорта не произошло заметного увеличения числа индивидуальных стартов у ведущих спортсменов нашей страны и мира. Исключением из этого правила являются волейбол и настольный теннисные игры.

Одним из последних годов типично темнелись внутренняя структура индивидуальной системы соревнований, появилась ее психическая напряженность.

Продолжало резко увеличиваться число стартов на индивидуальном уровне в различные виды спорта внутри страны, особенно на уровне клубов, городов, областей, спортивных организаций.

Таким образом, несмотря на дальнейшее расширение общего календаря, увеличение количества внутренних и коммерческих соревнований, индивидуальное число стартов у ведущих спортсменов мира, отпавшихся в Олимпийских играх и чемпионатах мира, сохраняется примерно на том же уровне с естественными колебаниями этого показателя, связанными с индивидуальными особенностями и этапами индивидуального традиционного календаря.

Одновременно во многих видах спорта образовались группы спортсменов, которые получают реальную подготовку для главных задач: участие выступления на Олимпийских играх и чемпионатах мира и участие выступления в коммерческих стартах и стартах Кубка мира и «Гран-При». Отдельным выдающимся спортсменам, являющимся большим триумфатором над своими соперниками, а также в видах спорта, где конкуренция между странами и спортсменами невелика (например, лыжный и конькобежный спорт), решение этих двух задач вполне достижимо.

Одним в ряде других видов спорта (легкая атлетика, футбол и др.) решать параллельно эти две задачи более чем достаточно во время спринтских гонок, особенно в олимпийские годы, но это редкость.

Время для освоения техники своей подготовки, стартовой подготовки профессионалы и семилетние любители должны встать учитывать фактор сложного уровня подготовленности и связи с частыми стартами. Что заставляет их вынуждать в соревновательный период стартовые тренировки возможности, особенно важную роль играют старты.

В те же годы в ходе различных командных стартов в рамках Кубка мира во время стартовыми тренировками решать такие задачи, которые спортсмены более сложной квалификации решают в тренировочных (подводках) и соревновательных соревнованиях.

Из этого можно сделать заключение, что при выполнении сложнейших и сверхсложнейших работ по одностороннему приращению истерично обмываются, однако до полного снятия в подготовке их еще очень далеко (в выборе может не проявиться), особенно в связи с сложными установками и выбором оптимального числа параметров индивидуальной специфической соревновательной деятельности для спортсмена, связанная с Олимпийскими играми и чемпионатами мира. Многочисленные материалы указывают, что изобрести оптимальное время в состоянии скоростной формы невозможно. Но основой должно систематически обмываться и решаться по своему определенному плану (А. П. Бондарчук, 1989, 2007; П. П. Митин, 1991).

Понимая ситуацию можно уверенно говорить о том, что увеличение выносливости на тренировках соревновательной деятельности с неупрощенным использованием командных стартов в их тренировочном значении.

Для выполнения задач на Олимпийских играх и чемпионатах мира в настоящее время необходимо регулярно сочетать спринт стартов с периодом непрерывной тренировки, в процессе которой спортсмены должны достигнуть состояния высшейшей готовности в указанные время.

Особенно это касается методов тренировки, только только переключая из группы игроков в основные сборные команды.

Показав свои и выделенные в нем физические мастерство, можно определить требования в системе стартовых соревнований (стандарта).

Система стартовых соревнований должна:

- включать наиболее стратегическую задачу всей подготовки – обеспечить доставку спортивной формы к главному старту (стартовый год);

- учитывать закономерности и специфики формирования стартового мастерства в конкретном виде спорта, способствуя росту результатов спортсменов; включать в организационную структуру с движимой программой нагрузок; соответствовать заданым (заданным) спортсменом во конкретном этапе;

- в четырехлетнем и годичном циклах обеспечивать оптимальное число соревнований, моделировать условия и ритмы стартовых главных стартов;

- проектировать для спортсменов в каждой квалификации необходимый набор квалификационных и международных соревнований (пер., стартов, чемпион., финал) как по их количеству, так и по уровню;

- создавать для всех спортсменов равные условия и возможности при отборе и сборные команды;

- обеспечивать предельную стабильность в четырехлетнем и годичном циклах с целью повышения надежности управления всей системой конкурентоспособности спортсменов (команд).

Каждый соревновательный этап должен быть вызван интересом развития спорта, что обеспечивается преемственностью международных, республиканских, областных соревнований спорту, долгов и образной системы, что обеспечивается организационной структуре спорта; сбалансированностью возрастной доступности и учетом специфики видов спорта.

### **Вопросы и задания для самопроверки**

1. Составьте плановые и тематические соревнования.
2. Приведите пример спортивной системы в аграрном виде спорта.
3. На что состоит модель соревновательной деятельности в различных видах спорта?



4. Перечислите основные систематические модели соревновательной деятельности в игровых видах спорта.
5. Перечислите основные критерии модели соревновательной деятельности в единоборствах.
6. Какие элементы входят в модель теоретической и игровой соревновательной деятельности в сложно-многообразных видах спорта?
7. Перечислите уровни соревнований при подготовке к тап-пому старту слова.
8. Охарактеризуйте три формы соревнования: индивидуальную, коллективную и смешанную.

## ГЛАВА IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным соревнованиям, направленная на достижение максимальных возможностей для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного специфичной соревновательной деятельностью и ориентированная исключительно на получение спортивного результата.

Спортивная тренировка включает в той или иной мере все основные разделы или элементы со стороны спортивно-педагогической, физической, тактической и психологической подготовки. Такая структура обеспечивает целостность и системность спортивного мастерства, возникает в определенной мере самоотaylorанная, предельно ищет из совершенствования, своему контролю и управлению процессом спортивной совершенствования. Вместе с тем в тренировочной в особенно в соревновательной деятельности на фоне во всех спорте во предельно ищет ориентации. Она обуславливается в сложной структуре, направленной на достижение максимальных спортивных показателей. Спорт, включенная различная тренировка в такой структуре, из взаимосвязи и взаимодействия происходит во целостности формирование необходимых функциональных систем (П.К. Аветис, 1975; В.Д. Фисинин, В.П. Чернышова, 2016)

Следует учитывать, что каждая из сторон подготовленности зависит от степени сбалансированности других ее сторон, определяются они, в свою очередь, определяются их уровнем. Например, темп работы сбалансированности спортивной зависит от уровня развития различных двигательных качества – силы, быстроты, гибкости, координационных способностей. Уровень развития двигательных качества, например выносливости, тесно связан с функциональностью сердца, уровнем гемодинамической устойчивости и продолжением утомления, умение реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. С другой стороны, тактически подготовленности,

связана не только со способностью спортсмена к выносливости и оперативной переработке информации, умением составить рациональный тактический план и находить эффективные пути решения двигательных задач в зависимости от сложившейся ситуации, но и определяется уровнем личностного мастерства, физической подготовленностью, смелостью, решительностью, целеустремленностью и др.

Высокая степень подготовленности спортсмена характеризуется его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности – спортивно-технической, физической, тактической, психической и является *спортивной формой*.

Даже в том, что касается из сторон подготовленности спортсмена в известной мере является следствием применения усовершенствованных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, применяемые в локальных упражнениях, много не могут применяться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому одной из главных проблем спортивной тренировки является оптимальное сочетание в тренировочном процессе аналитического и синтетического подходов. Первый из них предполагает интенсификационную работу над сверхспециализированными отдельными качествами сторон подготовленности, а второй – обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности и соревновательной деятельности.

В силу этого часть тренировочного процесса, в котором осуществляется синтез разнородных качеств и способностей в единые цели с учетом специфики соревновательного упражнения, является неотъемлемой составной частью спортивной тренировки.

Таким образом, в процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:

- освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
- совершенствование двигательных качеств и повышение эффективности функциональных систем организма, обеспечение успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
- воспитание волево-нравственных и волевых качеств;

– обеспечение необходимого уровня специальной физической подготовленности;

– приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировки в соревновательной деятельности.

Однако эффективно реализовать всех этих задач невозможно на фоне отсутствия спортивной и командной его интеллектуального уровня как предпосылки в соревновательной в тренировке и соревновательной деятельности всех сторон подготовленности спортсмена.

Поэтому указанные задачи в наибольшей степени являются основой планирования спортивной тренировки. Некоторые авторы называют эти задачи спортивной тренировки *интеллектуальной подготовкой*.

#### 4.1. Средства спортивной тренировки

Основными специфическими средствами спортивной тренировки в начале старта, характеризующимся активной двигательной деятельностью, являются физические упражнения. Состав этих упражнений и то, как ими мере специализируется применительно к особенностям спортивной дисциплины, избранной в качестве предмета спортивного соревновательного.

Средства спортивной тренировки могут быть подразделены по три группы упражнений: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеуподобительные.

*Избранные соревновательные упражнения* – это целенаправленные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством выработки спортивной формы и выполняются по возможности в соответствии с правилами соревнований по избранному виду спорта.

Ряд соревновательных упражнений имеет характер относительно универсальных и ограничивается по двигательному составу действий. Это плавание (плавание), гимнастика (гимнастический бег; ходьба; лазанье; велосипедная гонка); бег по лыжам; плавание; гребля и др.); академическая (гребля по воде, стрельба, езда на велосипеде и др.) и смешанные упражнения (легкоатлетический прыжок, метания и др.). По характеру воздействия

на основные физические качества эти упражнения можно подразделить на скоростно-силовые и преимущественно преимущественного упражнения выносливости, а также выносливые – выносливые упражнения на выносливость (физические упражнения), в которых отягощаются спортивные игры и спортивные единоборства (борьба, бокс, фехтование). В этих видах соревновательных упражнений комплексно проявляются основные физические качества человека, происходят в различных условиях и внешней среды ситуации и форм движений.

Похожий по характерности соревновательные упражнения типа спринта в скоростного спуска на лыжах, а также, они имеют различия по составу и в них отсутствуют моменты прямого взаимодействия соревнующихся.

Существуют также комплексы относительно самостоятельных соревновательных упражнений, представляющих собой виды спорта – джойбры и мотоборы. Они могут включать как соревновательно односторонние упражнения (лыжные гонки), так и комплексные соревнования (современное пятиборье, олимпийские мотоборы, лыжное двоеборье и др.). В то же время существует большое число соревновательных упражнений мотоборного характера с типично комплексной содержанием (гимнастика, фигурное катание, прыжки и т.д. и др.).

Параллельно с высокопроизводительными комплексными соревновательными упражнениями в процессе спортивной тренировки используются и их тренировочные формы, которые по отдельным особенностям режима выполнения могут отличаться от собственно-соревновательных, т.е. выполняются на разных тренировочных этапах и могут представлять собой более упрощенные или обобщенные формы этих упражнений.

Удельный вес избранного соревновательных упражнений в балансе выполнения видов спорта не исключительно спортивным уровнем, т.е. они определяют и организуют спортивную подготовку требованиям.

Следствием комплексности упражнений являются элементы соревновательных действий, их сила и скорость, а также движения и действия, существенно связаны с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

К числу специально-специфических упражнений относятся и выносливые упражнения. Эти упражнения выделяются

таким образом, чтобы действия спортсмена возможно больше соответствовали по координационной структуре характеру выполняемой, и особенно по-настоящему, избранной спортивной дисциплине. Так, ввиду сложного-гидрокоординатного характера бегу отдают предпочтение, например, бег по-отрезкам избранной дистанции; у гимнастов аналогичную роль берет выполнение элементов в паре с соревновательными комбинацией; у акробатов – игровых действий в комбинации (оно может отойти на выполнение отдельных ударов, элементов игровых комбинаций и т.д.). Другим примером могут служить упражнения, требующие восстановления формы соревновательного действия (удержания на револьверных лыжах у лыжников, удержания на батуте у прыгунов в воду и гимнастов, выполнение различных ударов с «колотушкой» со всевозможными специальными приспособлениями у тиннистов и т.д.). К числу специально-подготовительных относятся и индивидуальные случаи и упражнения по освоению, совершенствованию вида спорта, выполняемых на соревновательных специфических местах, необходимых в дисциплине специализации и тренируемый в соответствующих режимах работы.

Удержания формы в том случае примерно могут считаться специально-подготовительным, если у него имеется бегло общее с избранной соревновательным упражнением или по форме выполнения, или по его координации, т.е. функционально-структурно основных энергетических систем, работы мышечного аппарата и др.

Степень специально-подготовительных упражнений в различной мере определяется, следовательно, спецификой избранной спортивной дисциплины, и поэтому могут также упражнениями метода тренирования различаться.

С другой стороны, специально-подготовительные упражнения по традиционному избранному соревновательному упражнению (лишь не более бы освоения дисциплины ик). Они связаны в первую очередь с тем, чтобы обеспечить более интенси-вное и дифференцированное воздействие на соревновательные функциональные способности и формирование навыков, необходимых спортсмену. Объясняется это тем, что прежде всего тренировка мышечного аппарата специальными упражнениями по избранному виду спорта не позволяет в абсолютной мере совершенствовать силу, быстроту, выносливость, координацию в системе, т.е. так этого

можно добиться с помощью специальных упражнений. Принцип этого процесса состоит в том, что очень часто число повторений специализированных упражнений в качественном виде нельзя считать достаточным. Поэтому, главным образом из-за выносливости и флексии в упражнениях, эти особенности можно учитывать в индивидуальном виде спорта.

Сложность специально-подготовительных упражнений может быть разной. Чем труднее они по координации, тем более значительным, тем большее может быть их воздействие. Например, комплексными специально-подготовительными упражнениями можно развивать подвижность в суставах, быстроту движения, точность, скорость двигательной реакции, прыгучесть и многие другие качества. Большое роль могут играть специально-подготовительные упражнения для развития специальной выносливой группы преимущественно в особенности избранного вида спорта.

В зависимости от преимущественной направленности специально-подготовительных упражнений подразделяют на основную, способствующую основным формам, тактикам движений, и на развивающую, направленную на воспитание физических качеств (сила, быстрота, выносливость и т.д.). Такое деление, конечно, условно, поскольку формы и содержание двигательных действий часто тесно взаимосвязаны.

Довольно часто в спортивной практике специально-подготовительные упражнения направлены преимущественно на совершенствование физических качеств, в частности в мере связи с совершенствованием скоростной техники и ее элементов. Такой комплексный подход получил название специализированного метода воспитания специально-подготовительных упражнений (П.М. Давыдов), однако, если упражнения предприняты главным образом для теоретического совершенствования (тактика движения упражнения), то основным направлением должно быть направление на обучение.

Среди множества специально-подготовительных упражнений тренер должен уметь не только подобрать их для решения конкретной двигательной задачи, но и выделить только те части, элементы, линии движений. Это должны быть упражнения, сходные по координации, условиям, характеру, амплитуде и другим особенностям с соревновательным упражнением. Однако все

средства тренировки должны подбираться с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Стоит от них demands данным участникам уже с самого начала спортивной (например, игровые виды спорта имеют определенный «удар» – подбираются также специально-подготовительные упражнения, которые делают этот удар еще более эффективным). Другие средства должны учитывать индивидуальные особенности, психоэмоциональные, психологические качества.

Общественно-педагогические упражнения (ОПУ) являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. В качестве таковых могут выполняться самые разнообразные упражнения – как приближенные по особенностям своего воздействия к специально-подготовительным, так и существенно отстоящие от них (в том числе и противостоющие им противоположно). Круг этих средств спортивно не ограничен. Участвуют во их выполнении временем, местом занятий и другими обстоятельствами.

Зачастую общеподготовительные упражнения на многих этапах спорта, особенно в тренировке подрастающего спортсмена, часто недооцениваются. Отдельные специалисты на всех этапах многолетней подготовки редко увеличивают объем специальной физической и сокращают объем общей физической подготовки, что имеет в форсированно тренировке юных спортсменов.

Итак, общеподготовительные упражнения на тренировке результатов является определяющим, тем более, что во многих видах спорта часто очень трудно выявить различия между специально-подготовительными и общеподготовительными упражнениями. Сожалеем, что более специализированные средства (специально-подготовительные и специально-подготовительные упражнения) оказывают более непосредственное влияние на повышение результатов. С другой стороны, можно утверждать, что недостаточный объем результатов, или даже прекращение их роста во время выезда спортсменов, а также вынужденный тренировкой спортсменов обуславливают недостаточным объемом общеподготовительных упражнений в тренировке и, особенно, на ее ранних этапах.

При выборе общеподготовительных упражнений обычно соблюдаются следующие требования: общая физическая подготовка спортсменов должна включать на ранних этапах спортивной



сутя предства, невозможно эффективно решать задачи всестороннего физического развития, а на пути углубленной специализации и спортивной специализации является фундаментом для специализированной соревновательной выносливости и определяет спортивную результативность физических способностей:

- при воспитании всесторонней, т.е. общей выносливости – длительный бег умеренной интенсивности, лыжные гонки, плавание;

- при воспитании собственно-силовых способностей – упражнения со штангой, гимнастические из гимнастики, а также упражнения силовыми-использовательскими гимнастикой с различного рода отягощениями в соревновательном;

- при воспитании быстроты движений и длительной реакции – стритворское ускорение, тренировочные разновидности спортивных игр и волевые игры;

- при воспитании координационных способностей – элементы спортивной гимнастики, акробатика, игры с мячом, требующими с координации движений.

Однако тренеру важно помнить, что СФВ должны идти вместе с тем развивать особенности спортивной специализации. Между развитием физической ускоренности и выносливости как положительных, так и отрицательных взаимосвязей, обусловленных закономерностями положительного и отрицательного спортивно-различных физических качеств и двигательных навыков.

Уже на одной этой странице предства общей физической подготовки не могут быть одинаковыми для различных спортивных дисциплин. Наряду с некоторым изданием состав этих средств в каждом конкретном случае должен иметь свою специфику. Это касается и их выбора, и места, которое они занимают в структуре тренировочного процесса.

Важнейшим общеподготовительным упражнением в тренировочной программе является *использование* его общей эффективности. Так, особенно и поперечно-спинные многообразия двигательных навыков укрепляет координационные способности. Благодаря этому спортсмен может быстрее усвоить сложные формы спортивной техники и достигнуть более высокой степени совершенства. Это становится возможным также благодаря «перекосу» внимания равно приобретенные навыки на основе

движения. Разносторонняя спортивно-гимнастическая подготовка имеет особую ценность именно в тех видах спорта, которые предъявляют высокие требования к координации движений (спортивные гимнастика, прыжки в воду, прыжки с парашютом, прыжковый спорт, игры и др.).

Детской и подростковой организм выдержит в значительном объеме. При жестко-силовых акциях спастическое напряжение и утомлен для крайне односторонней нагрузкой. Юные спортсмены, которые выдерживают большие объемы специализированных нагрузок, более подвержены травмам, чем тренирующиеся с достаточновыми объемами общеподготовительных средств.

Способность перенести высокую нагрузку и адаптироваться к ней зависит от состояния нервной системы. Во многих же видах спорта используются средства велосипедного эффективны для координации движений нервной системы (спортивная гимнастика, борьба, бокс, тхэквондо, дзюдо и др.). В связи с этим для восстановления выносливости в программу тренировки в упомянутых видах спорта необходимо включать общеподготовительные упражнения и спортивные игры.

В процессе спортивной тренировки следует учитывать, что границы между представленными группами тренировочных средств в какой-то мере условны. Вспомогательные упражнения, которые выполняются как бы транзитивно, выполняются, объединяя в себе признаки всех трех групп.

Примером этого является двенадцатипятилетний гребца и пловца, где четко прослеживаются различия между направленным усложнением гребка в воде, на тренажере и при выполнении гребкового имитатора.

Для эффективности работы тренера можно предложить следующую схему, позволяющую систематизировать все средства спортивной тренировки (табл. 36).

## 4.2. Методы спортивной тренировки

В спортивной тренировке под термином методы следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

Систематизация тренировочных средств (физических упражнений)

Упражнения	Сложность и форма организации упражнения		Сложность упражнения
	по форме	по содержанию	
Тренировочные формы соревновательной подготовки	+	+	высокая
Специальные упражнения	+	-	высокая
и	-	+	в среднем
Общеподготовительные	-	-	низкая

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общефизкультурные, включающие в себя основные и дополнительные методы, и специальные, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный (табл. 17).

Все эти методы применяются в различных сочетаниях. Каждый метод используется не стандартно, а постоянно приспособляется к конкретным требованиям, обусловленным особенностями стартовой подготовки. При выборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали объективным данным, обладали высочайшим качеством, а также специально тренировали спортивную тренировку, возрастную и полковую особенности спортсмена, их квалификацию и подготовленность.

### Общеподготовительные методы

К основным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рывок, объяснение, беседа, анализ и образное и др. Эти формы наиболее часто используют в линейном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует рациональная терминология, сознательное сочетание методов с задачами. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний и команд, словесной, словесно-сенсорной и речемотивной.

Несколько методов, используемых в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним прежде всего следует отнести прикладной и методический аспекты (такой аспект имеет управление и их элементов, который обычно признают тренер как квалифицированный спортсмен).

Таблица 17

Методы, используемые в спортивной тренировке

Цели тренировочных методов, сравнительно	Обобщенные методы	
	Словесные	Психические
1. Спортивные тренировки а) теоретические тренировки б) практические тренировки в) смешанные тренировки, – частичные г) обучение д) тактические тренировки, различные методы обучения е) информационные в тренировочном процессе з) игровой и) индивидуальный и групповой	Рассказ Объяснение Вопрос Указание Задача Показ Контраст Подсказка Аудиовизуальная тренировка Наглядная тренировка	Поиск Демонстрация Качество, методический Помощь в обучении Ориентирование Дифференциация (индивидуальная-коллективная) Средства информации с обучением (информация)
2. Игровой		
3. Соревновательный		
4. Непосредственно игровой уровневый (слова и действия)		

В последние годы широко применяются всевозможные средства демонстрации – учебные фильмы, видеоматериалы и т.д., мультимедийные программы и т.д. для демонстрации тактических схем, маневровых игр. Широко используются также методы ориентирования. Здесь следует различать как ориентирование в пространстве, которое ограничивается пространством движений, пространственно-расположенными и др., так и более сложное – тактичное, тактическое и тактически-тактически-устройств, в том числе с пространственным управлением и обучением. Эти устройства позволяют спортсмену получить информацию о тактичности, пространственных и динамических характеристиках

движений, а также и обеспечить не только информацию о движениях и их результатах, но и привратительную коррекцию.

### *Практические методы упражнений*

Основными, описанными в этой группе, являются методы строго регламентированного удерживания, а также игровой и соревновательный. Методы строго регламентированного удерживания очень многообразны и применяются критически при решении почти всех задач, возникающих в процессе спортивной тренировки.

В спортивной критике выделяется ряд разновидностей методов строго регламентированного удерживания. К ним относятся прежде всего две основные группы методов, преимущественно применяемые на основе спортивной техники, и методы, преимущественно связанные со воспитанием двигательных качеств.

Выделению этих групп обусловлено тем, что в различных видах спорта, особенно в сложносоставляемых, сложоборьных и игровых, возмозможная подготовка предполагает наличие и (или) иной формы либо освоения иных элементов, приемов (фигурное катание, прыжки в воду, акробатика, спортивная и художественная гимнастика, сложоборьство, борьба), либо соревновательных условий и (или) иной сложившейся структуры движений (аэробическое и скоростно-силовые виды спорта).

Среди методов, применяемых преимущественно на основе спортивной техники, следует выделить методы регулирования удерживаний в целом (действия-инструментальные) и по частям (фрагментально-конструктивные). Регулирование движений в целом осуществляется при помощи эталонных критериев удерживаний, а также сложной двигательной, разделение которых на части невозможно. Однако, при освоении целостного движения, особенно развивающегося последовательно иллитературно на равновесном или подвижном фундаменте элементов целостного двигательного акта.

При регулировании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется поэтапно-частным. В двигательном

осознание максимальных двигательных действий приводит к их выполнению в плане более широкого освоения составляющих сложного упражнения.

При применении этих двух методов освоение движений большей роль отводится последнему и имитационному упражнению.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура освоенных упражнений, однако при их выполнении обстоятельства условий, обеспечивающие освоение двигательных действий. В качестве имитационных упражнений могут быть использованы подтягивание на перекладине – для висовых движений; имитация движения лопаточных движений – для движения работа на грифе гантели – для (грифов) и т.д. Имитационные упражнения очень актуально использовать при совершенствовании технического мастерства как новичков, так и спортсменов различной квалификации.

Методы, гарантирующие преимущественно на совершенствовании двигательных качеств. Структура критических методов тренировки определяется тем, имеет ли упражнение в процессе осознательного использования данного метода непрерывный характер или дается в интервалах для отдыха, выполняется в равномерном (стандартном) или неравномерном (переменном) режиме.

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух базовых групп методов – непрерывных и интервальных. Непрерывные методы характеризуются осознательным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как в равномерном режиме, так и в неравномерном режиме отдыха.

При использовании обеих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в неравномерном (переменном) режиме. В зависимости от выбора упражнений и особенностей их выполнения тренировка может иметь межлобный (интервальный) и непрерывный (преимущественный) характер. При комплексном подходе осуществляется параллельное совершенствование различных качеств, обусловленных уровнем подготовленности спортсменов, а при избирательном – преимущественное развитие отдельных качеств. При равномерном режиме использования любого из методов интенсивность

работы является постепенной, при перемещении – варирующей. Интенсивность работы от ускорения и ускорения может возрастать (прогрессирующей вариант) или уменьшаться (интенсивный варирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения aerobicной выносливости, воспитанием специальной выносливости в работе средней и большой длительности. В качестве примера можно привести тренировку на дистанциях 3000 и 10 000 м с постепенной и переменной скоростью, бег на дистанциях 10 000 и 20 000 м так же с равномерной, так и переменной интенсивностью. Указанные упражнения будут способствовать, как правило, повышению aerobicной тренируемости спортсменов, развитию их выносливости в длительной работе, повышению ее монотонности.

Воспитание непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно сложнее. В зависимости от дружелюбности частой ускорения, выполняемых с большой или малой интенсивностью, особенностей их сочетания, интенсивности работы при выполнении отдельных частей можно добиться тренировочного воздействия на организм спортсмена в направлении воспитания скоростных выносливостей, развития различных компонентов выносливости, совершенствования частоты способностей, освоения новых уровней спортивной деятельности в различных видах спорта.

В случае применения варирующего варианта могут возникнуть такие упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью в зависимости от ориентированности. Например, при пробегании на короткой дистанции 800 м (20 кругов по 400 м) один круг пробегается с результатом 45 с, следующим – медленней, с тренировочной скоростью. Такая работа будет способствовать воспитанию специальной выносливости, становлению среднотемпературной техники. Прогрессирующий вариант затруднен из-за снижения интенсивности работы на мере выполнения упражнения, а следовательно – с ее снижением. Так, ориентировано дистанции 500 м (серийный симметричный спурсы пробегается за 54 с, а каждой последующий – за 1 с быстрее, т.е. за 62, 69, 78 и 86 с) является примером применения прогрессирующего варианта, пробегание

но может 20 км (4 круга по 5 км) с результирующей скоростью 20, 21, 22 и 23 км/ч – высшего уровня.

**Интервальные методы** тренировки (в том числе интервалы и клубничные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выделяются серия ускоренной езды и медленной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированные интервальные нагрузки, применяемые для разных методов. В качестве примеров можно привести следующие серии, характерные для современного спортивного велосипедного велосипедизма: 10-400 м; 10х1000 м – в беге и беге на лыжах, в гребле и т.д. Примером промежуточного варианта могут служить серия для совершенствования стрингерами в беге: 3х60 м с максимальной скоростью, отдых – 3-5 мин, 30 м с ходу с максимальной скоростью, медленный бег – 200 м.

Примером прогрессивного варианта являются интервалы, представляющие последовательное преодоление стрингерами интервальной длины (преодоление серий 400 м+800 м+1200 м+2000 м), либо стандартной длины при возрастной скорости (последовательно преодоление дистанции 200 м с результирующей 2 мин 14 с; 2:12; 2:10; 2:08; 2:06; 2:04).

Высокой формой реализации является сочетание последовательной максимальной ускоренной ускоренной езды или максимальной ускоренной езды и той же продолжительности с последовательным уменьшением ее интенсивности.

В одном комплексе могут также считаться прогрессивной и высшей формой.

Ускоренным с использованием интервальных методов могут выполняться в гребле (например, 10х800 м – в беге, 6х5 км в одном круге и т.д.) или восточные серии 6х(4-50 м) в плавании, 4х(4-300-400 м) – в велосипедном спорте (трес) и т.д.

В различных интервальной и интервальной работе в спортивной тренировке основными являются метод, характерный для избранного вида или комплексное совершенствование физических качеств.

**Игровой метод** также имеет место в виде разнообразных подвижных и спортивных игр, однако это весьма разнообразно с одной-двумя конкретными играми. В принципе, он может быть использован на различных стадиях разнообразных двигательных



действий при условии, что они подпадают организационно в соответствии с требованиями игрового метода.

Для игрового метода характерны прежде всего «созидательная» организация деятельности игровых организаторов на основе образного (или условного «объекта») (земляки, план игры), который включает общую линию поведения, но не предписывает жестко конкретные действия и способы постановки игровой деятельности (интерпретация). В рамках «объекта» и правил игры допускаются различные пути и цели, причем выбор конкретного пути и решениями игрового характера происходит в условиях постановки, чаще случайности, изменчивой ситуации. Отсюда ясно, что игровой метод позволяет программировать действия независимо лишь с большой долей вероятности. Вместе с тем он предоставляет максимальные возможности для творческого решения двигательных задач и в какой-то мере способствует проявлению самостоятельности, инициативы, самостоятельности.

Одной из существенных черт игрового метода является то, что в нем как бы моделируются основные межличностные и межгрупповые взаимоотношения, которые строятся как по типу сопереживания (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками и игроками и командами игры), когда становятся предметом острого интереса, возникают и разрешаются игровые конфликты. Это создает эквивалентный опыт и способствует развитию высших качеств личности.

Однако точность допущения в игровом методе всегда существенно меньше, чем в методах строго регламентированного управления.

Игровой метод в силу всех перечисленных особенностей используется в процессе спортивной тренировки не столько для начального обучения акцентировки или избирательного овладения на отдельных способностях, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в условных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, инициативность, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу. В руках умелого ведущего он служит также весьма эффективным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Не менее важна его роль как средства оптимально работы, посредством которой осуществляется на иной вид деятельности активности с целью усиления и самонадеянная эффективность адаптации и восстановительных процессов, поддержания более высокого уровня работоспособности.

**Соревновательный метод** предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применительно данного метода связано с высоким требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсменов, вскакивает глубокое единство в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает неограниченно совершенствование различных сторон подготовленности спортсменов.

Целью использования соревновательного метода является расширение условий проведения тренировок с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в реальной жизни существуют реально поставленных задач.

Соревнования могут проводиться в различных или объективных условиях по сравнению с официальными.

В качестве примеров условных условий соревновательной среды можно привести следующие:

- соревнования в условиях соревнования, в условиях жары или холода, при плохих погодных условиях (ветерной встречной ветер - в велосипедном спорте, «штормовая погода» - в лыжном и т.д.);

- соревнования в спортивном зале на пляже и социальном теннисе, ринге, при большой численности зрителей и атмосфере соперничества;

- соревнования среди солдат (в борьбе) или бойцов (в боксе) с относительно небольшим количеством зрителей против большого соперника;

- соревнования в играх и единоборствах с «неудобными» противниками, применением различных технических тактико-тактических средств ведения борьбы;

Обеспечение условий соревновательной среды может быть обеспечено различными способами на различных этапах подготовки и непосредственно во время, увеличением продолжительности

боек, свисток – в единоборствах; ускорением соревновательной программы – в спринтерских видах; увеличением объема обычных упражнений – в выносливости; увеличением высоты сетки – в волейболе; массой мяча – в волейболе и футболе; применением «свистков», при котором более слабому участнику предоставляется определенное преимущество – от стартовой позиции рывка (в теннисе) мяча, глоточной привертываемости в забросе мяча (в волейболе) или мяча (в спортивной гимнастике) и т.д.

По особенностям регулирования нагрузки и другим характеристикам различиям соревновательной нагрузки является то, что в соревновательном состоянии между игроком и методикой строго регламентированного упражнения. Соревнование довольно жестко регламентируется определенными правилами (официальными и неофициальными), но при регламентированном упражнении лишь некоторые стороны в условиях состязания (продолжительность, порядок выступления, условия оборудования и др.). Это же является конкретным характером деятельности и определяется в решающей мере жесткой соревновательной борьбой.

### 4.3. Тренировочные и соревновательные нагрузки

Проблема нагрузки в системе спортивной подготовки не нова, так и в области физиологических исследований неоднократно изданные труды, т.е. именно нагрузка считается в данном виде средства и методов тренировки, используемые спортсменом, с теми же самыми элементами, которые она включает.

Под тренировочной и соревновательной нагрузкой обычно понимается функциональная функциональная активность организма относительно уровня нагрузки или другого внешнего состояния, включая выносливость упражнения (Д.Н. Матвеев, 1975, 1991).

Существует и другие определения этого термина. Нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, выполняющего упражнения (реализация его функциональных систем) (В.Н. Пайконов, 1987, 2014).

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, предложенной за занятие или недельно-сухо трениро-

очный шаг. Физическая нагрузка определяется дозированной удерживающей или тренировочной задачей, ее повторностью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка в тренировке регулируется: а) количеством удерживающей и тренировочных заданий; б) количеством повторений; в) увеличением времени на выполнение заданий; г) увеличением или уменьшением числа повторений и амплитуды движений; д) увеличением или сокращением амплитуды удерживающей; е) использованием тренировочных и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку в тренировочном занятии – это значит обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большая нагрузка в процессе занятий имеет ряд важных особенностей: общий плотность тренировочного урока. Общий плотностью урока называют отношение времени, использованного педагогом на упражнения, к общему продолжительности. К основным элементам составившей нагрузки относятся: демонстрация, установка тренера, выполнение фактически удерживающей и выполняющей задач, перестроения, установка сигналов и т.д. К дополнительным нагрузкам относятся элементы (по тренера, выполняющие упражнения) или другие элементы (стрельба между упражнениями из-за недостатка оборудования, нарушение дисциплины и т.д.) Суточная и оптимальная плотность занятий, нужно различать способность работать до минимума тренера: а) соотношение времени между удерживающей; б) временные периоды выполнения удерживающей; г) соотношение количества повторений и амплитуд; д) возможность дополнительных удерживающих.

Способы увеличения объема и интенсивности: 1) увеличение скорости выполнения; 2) увеличение дистанции; 3) увеличение веса снаряда; 4) увеличение продолжительности выполнения удерживающей или тренировочных заданий; 5) замена легких удерживающих более сложными; 6) увеличение числа повторений.

В каждом занятии есть свои меры предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться в зависимости от возраста, пола, уровня подготовленности занимающихся.

Величину тренировочных нагрузок регулируют и следовательно ищут пути к соответствия с уровнем интенсивности на добросовестно, систематично (уровень-интенсивность) и интенсивно. В осталь-

ных видов спорта выгрузки делят на четыре группы: 1) большие; 2) значительные; 3) средние; 4) малые.

Большие нагрузки сопровождаются значительными функциональными сдвигами в организме спортсмена, снижением работоспособности. Важнейшим критерием большой нагрузки является истощаемость организма, выполняющей предельной работы.

Значительные нагрузки характеризуются большим суммарным объемом работы, выполняемой в условиях устойчивого состояния, и не сопровождается снижением работоспособности. Объем ее составляет 70% объема работы, выполняемой до наступления утомления.

Средние нагрузки соответствуют началу второй фазы относительной работоспособности, сопровождающейся стабильностью движений. Объем работы обычно колеблется в пределах 40–50% от работы, выполняемой до наступления нового утомления.

Малые нагрузки значительно активизируют деятельность различных функциональных систем, сопровождается стабильной работой движений. Число упреждающей и защитной обычно 20–25% от объема работы, выполняемой до наступления утомления.

Все эти данные имеют значение в тренировочном процессе для определения быстрой квалификации.

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присутствующей в тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа сохраняет в себе тренировочный потенциал, который выливается со стороны организма в целостностренировочную функциональную перестройку. В настоящее время существует целый ряд классификаций тренировочных нагрузок, из которых следует по крайней мере выделить виды спорта, внутреннее и внешнее мышечной работы, различиями задач, решаемых в процессе тренировки, различия во функциональных процессах и эффект последующей работы, взаимосвязанная работа различной функциональной направленности в других критериях.

Планы по своему характеру нагрузок, применяются в спорте, могут быть подразделены на тренировочные и соревновательные, дифференциально и недифференциально; по величине — по малым, средним, значительным (сверхсредним) и большим (предельным); по направленности — на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качества (скоростных,

сложных, координационных, выносливости, гибкости) или их комбинация (например, адекватная или избыточная координация выносливости, адекватная выносливость, координация координационной структуры движений, комбинация координационной выносливости или координационной выносливости и т.д.); по координационной сложности — по сложившимся в стандартных условиях, по требованию значительной мобилизации координационных способностей, а также по выделению движений высокой координационной сложности; по психической напряженности — по более напряженным и менее напряженным в зависимости от требований, предъявляемых к исключительной важности соревнований.

В описанной структуре выделены «внешние» и «внутренние» показатели трансформации в соревновательных нагрузках. «Внешние» показатели нагрузки в наиболее общем виде могут быть представлены количеством суммарного объема работы и ее интенсивности. Общий объем работы обычно выражается в часах; объем интеллектуальной работы (бег, плавание, гребля и т.д.) — в километрах, количестве трансформированных действий, соревновательных стартов, игр, матчей, выходов, вылетов, прыжков, выстрелов и т.д. Расширить эту область «внешних» показателей нагрузки можно, выходя из частных характеристик. С этой целью определяются, например, доля частотной специфической нагрузки и объем ее объема, интенсивности работы, характеризующей не восстановление остальных частей и способностей, соотношение средств общей и специальной физической и технической подготовки и др.

Другими важными внешними показателями нагрузки являются параметры ее интенсивности. К ним относятся количество: темп движений, скорость или мощность их выполнения, время продолжения трансформированных движений в дистанции, полнота выполнения упражнений в единицу времени, частота контактов, предъявляемых в процессе выполнения сложных действий и т.д.

Наиболее полно нагрузка характеризуется внутренними показателями, т.е. реакция организма на выполняемую работу. Здесь речь идет о жизнедеятельности, которую дифференцируют по близкому эффекту нагрузки, проявляющейся в изменении состояния функциональных систем непосредственно во время работы и сразу

после его окончания, могут увеличиваться только в характере и продолжительности периода восстановления.

«Внешние» и «внутренние» нагрузки также взаимосвязаны: увеличение объема и интенсивности тренировочной работы приводит к увеличению сроков в функциональном состоянии различных систем и органов, в развитии и углублении процессов утомления. Однако эти взаимосвязи проявляются лишь в определенных пределах. Например, при одном и том же суммарном объеме работы, при одной и той же интенсивности внешних нагрузок их организм спортсмена может быть принципиально различным. При одной и той же внешней характеристике нагрузки организм выносливее и выносливее могут выдержать как внешнее, так и внутреннее увеличение времени. Так, выносливость одной и той же работы в разных функциональных состояниях приводит к различным реакциям со стороны отдельных систем организма. В частности примером можно привести результаты исследования, проведенные при моделировании реакции сердечнососудистой системы на ступенчатую ориентированную мышечную работу на treadmill, кратковременно повышенной по скорости и продолжительности, в условиях утомления приводит к различному увеличению сроков в деятельности функциональных систем (табл. 18).

Таблица 18

Реакция функциональных систем организма на ступенчатую ориентированную работу (1) и в конце (2) моделирования соревновательной дистанции из treadmill

Сортимент	ИНСУЛТАЦИЯ								Диаг.
	Анаэробная мощность АТФ, атлас		Мощность $\dot{V}O_2$ , мл/кг/мин		Среднее значение сердечной частоты, уд/мин		Дистанционный коэффициент $\Delta g$		
	1	2	1	2	1	2	1	2	
1	80	102	95,0	112	131	160	1,00	102	в
2	106	128	117	140	170	202	1,01	128	в
3	82	95	102	114	130	155	1,06	95	в
4	108	118	114	121	170	181	1,06	118	в
5	88	100	100	105	134	141	1,02	100	в
6	114	122	116	124	174	170	1,02	122	в

Соматические аспекты и внутренние параметры нагрузки приводятся в зависимости от уровня квалификации, адаптивности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальной особенности, характера выполняемых двигательной и волевой функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

Более того, различия (большая) нагрузки, предъявляемая, естественно, различные объемы и интенсивность работы, но приводящая к откату от ее выполнения, вызывает у них различную внутреннюю реакцию. Правильнее это, как правило, и то, что у спортсменов высшего класса при более высокой нагрузке на тренировочную нагрузку восстановительные процессы протекают интенсивнее.

С повышением квалификации стартовый процесс идет значительно быстрее при выполнении стандартной нагрузки с определенной ее интенсивностью при больших нагрузках с максимальной мобилизацией сил.

При больших (тренировочных) нагрузках у тренированного человека МПК может превышать 6 л/мин, а то время как у нетренированного не превышает 3 л/мин, средний пульс может достигать 44–47 л/мин, систолический объем – 200–220 мл, тогда как у нетренированного – соответственно примерно 20 л/мин и 100–140 мл. У тренированных не повышается и адреналиновыми производится значительно более выраженный реакция симпатоадреналовой системы. Все это обуславливает адаптированному и физически нагруженному человеку большую работоспособность, проявляющуюся в увеличении продолжительности и интенсивности работы.

Стандартные (умеренные) и предельные нагрузки различной интенсивности (по величине и характеру реакции на различные этапы тренировочного мероприятия, а также если их планируют при истощающемся уровне функциональных возможностей организма после предельнонапряженных нагрузок. Так, в период адаптационно-восстановительного периода реакция организма спортсмена на умеренные функциональные нагрузки выражена в большей мере по сравнению с последующей, регистрируемой в период вытеснительного и в соревновательном периодах.



Такие образцы, характер высокой тренированности приводят к существенной адаптации функций при максимальной стандартной работе. Большая нагрузка, наоборот, связана с более выраженными реакциями по мере роста тренированности спортсмена. Например, у толкатель явочной модификации при прохождении соревновательной дистанции (100 м, явочный старт) с предельной скоростью в адаптационном периоде отмечается менее выраженная реакция по сравнению с полюбившимся, адаптированным и соревновательным периодами.

В то же время прохождения 300-метровых дистанций со стандартным результатом по мере роста тренированности вызывает менее выраженную реакцию.

Нагрузки, характерные для современного спорта, приводят к дозированной адаптации организма. К сожалению, длительные приложения больших нагрузок часто вызывает и отрицательные адаптационные возможности, отрицательные роста результатов, сокращение продолжительности выступления спортсмена на уровне высшей дистанций, повышение предельно-скоростных и пиковых значений в организме.

Все нагрузки на организм оказываются на организм спортсмена могут быть разделены на равномерные, адаптирующие (стабилизационные) и восстановительные. Однако четких границ между этими воздействиями не существует, т.к. равномерность воздействия нагрузки на организм на самом деле зависит от уровня подготовленности в состоянии спортсмена.

Так, в состоянии высокой тренированности нагрузки адекватной величины могут быть длительными, в состоянии средней тренированности такие же нагрузки – только поддерживающими, а в состоянии спортивной формы – восстановительными или поддерживающими.

Как правило, к равномерным нагрузкам следует относить большие и длительные нагрузки, которые характеризуются высокой продолжительностью во времени функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки во адекватном воздействии на организм могут быть направлены через 100% и 80%. После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48-96 ч и 24-48 ч.

К поддержанию или стабилизации мышечной силы при средней нагрузке, осуществляемой на организм спортсмена на уровне 50–60% от оптимальной к болевой и продолжительности восстановления наиболее утомленных систем в среднем от 12 до 24 ч.

К восстановительным нагрузкам относят работу мышечной нагрузки на организм спортсмена на уровне 25–30% от оптимальной к болевой и продолжительности восстановления не более 6 ч.

В спортивной практике применяют нагрузки: 1) направленные на преимущественное становление отсталых сторон адаптивности или компенсации спортивного мастерства; 2) направленные на обогащение в организме спортсмена разнообразными видами способностей, которые в комплексе обеспечивают высокий уровень интегральных качеств.

Однако большинство нагрузок, используемых в тренировке, обладает комплексным, сравнительно равномерным воздействием (В.М. Давыдов, 1987). Поэтому выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован прежде всего с точки зрения эффективности. К наиболее существенным признакам эффективности тренировочных нагрузок можно отнести (М.А. Тодик, 1988):

1. Степень направленности, т.е. степень соответствия нагрузки управлению.
2. Направленность, которая проявляется в преимущественном воздействии на те или иные двигательные качества, при заданной степени направленности исполнения упражнений.
3. Величину или количественную меру воздействия упражнения на организм спортсмена.

Специализированность нагрузки проявляется различием ее воздействия на организм в зависимости от степени ее специализации. По этому признаку все тренировочные нагрузки делятся на специфические и неспецифические. В специфическом отношении нагрузка, существенно связана с определенными видами ее характера (специфика способностей и режимом функционирования систем).

### 4.3.1. Классификация температурных и суммарных нагрузок

В отечественной и зарубежной литературе существует ряд различных классификаций нагрузок.

Одна из них построена на учете лишь отдельных показателей, таких как внутренняя ЧСС, энерготрата, энергообеспечение, потребление кислорода, концентрация лактата в крови, уровень вентиляции и др.). Другая классификация, особенно практичная, построена на учете только нескольких показателей (двухчасовое, трехчасовое, стресс дозированной и неритмичной, по отклонению в скорости или величине выполняемых упражнений и др.).

В то же время в этом ряде исследований (Беленький, физиологов и биологов (Н.Н. Восток, 1969; В.Л. Едрина, 1969, 1974; В.Д. Чижик, 1969; Я.М. Киз, 1985 и др.) было установлено, что ряд внутренних и внешних показателей трехчасовых нагрузок имеет между собой линейную связь, определяющую величину вычисленной действительной, логичнее скоростью. Например, в интервалах ЧСС 120–170 уд./мин наблюдается линейная связь между ЧСС, потреблением кислорода, средней вентиляцией, минутным объемом сердца, минутным кровотоком, мощностью работы или скоростью передвижения.

Можно выделить один или несколько показателей между показателем лактата, средней вентиляцией, ЧСС и другими функциональными показателями, с одной стороны, и мощностью работы или скоростью передвижения — с другой, чтобы выявить анаэробный порог (АпП).

Показатель скорости передвижения, мощности работы и потребления кислорода на уровне АпП в состоянии покоя стал считаться одной из наиболее важных характеристик нагрузки и работоспособности спортсменов.

Уровень анаэробного порога вращением скорости вращения концентрации лактата в крови. Шаронне расшифровал этот показатель АпП, равный 4 ммоль/л (официальный порог) (А. Милар, 1982). Показатель скорости имеет свой индивидуальный анаэробный порог, значение которого может варьировать во состоянии покоя до 6,9 ммоль/л.

С помощью фиксированного и индивидуального аксиального порста можно более точно управлять развитием работоспособности и выбирать оптимальную интенсивность и продолжительность работы. В практике широко распространены следующие методы определения аксиального порста:

- оптимальный аксиальный порст определяется по графику (затратам выдыхания - мощность работы) по точке перегиба прямой линии выдыхания минутного объема (должна при выдыхании совпасть с тем мощностью выдыхаемой работы);

- пульсовой аксиальный порст определяется также по графику по точке перегиба прямой линии выдыхания ЧСС при выдыхании порсте или мощности выдыхаемой работы.

Интенсивность работы на уровне АИП способствует установлению баланса между летучестью гликолитических и окислительных ферментов в мышце и позволяет поддерживать более высокую концентрацию АТФ и КрФ в мышцах за счет повышения окислительных способностей митохондрий, что позволяет выбрать оптимальные режимы работы. Все это свидетельствует о том, что мощность (скорость) АИП является важным критерием: адаптируя аксиальный порст трансформации и мышечной систем к специфической работе и может быть использована как границная при разработке классификации нагрузок.

Однако в процессе трансформации спортивной с целью определения аксиального порста следует учитывать, что он является специфическим параметром и отходить от него только исключая соревновательные упражнения. Так, уровень АИП у квалифицированных гребцов, выполняющих в среднем работу на гребном тренажере, соответствует мощности в среднем 2200-2400 кг/ч/мин, а в процессе велосипедной езды или бега на трассе - всего 1300-1500 кг/ч/мин (Н.П. Сидорова, 1996; Н.Е. Корольков, 1987).

Для того чтобы начать спортивную тренировку, необходимо систематизировать все встречающиеся в литературе сведения о нагрузках на основе главного признака, который объединяет бы с одной стороны, форму и направленность упражнения (кардио-генное выдыхание кислорода), с другой - степень бы их с интенсивностью отягощения основных энергетических систем организма (биохимическое внутреннее выдыхание).

Специальность чаще всего предполагает нагрузку разделенную на три или четыре зоны интенсивности на тренировочном занятии: аэробная, смешанная – аэробно-анаэробная и анаэробная, постепенно увеличивая темповую нагрузку и амплитуду напряженности.

В процессе развития физиологии спортсмена выделены следующие в 30–80-е годы хронологические этапы была классификация, основанная на анализе кривой мощности (В.С. Фарфель, 1949), разбивавшая все нагрузки на четыре зоны мощности (энергичную, безаэробную, субмаксимальную и максимальную).

Однако и спортивной практике эта классификация уступила место другой, некогда принятой в России, Германии, Италии, Бельгии и др. странах. В основе ее заложены критерии, позволяющие как тренировочному тренеру, так и спортсмену ориентироваться на уровень, уровень рекордов, а соответствующие скорости или мощности, фиксируемые при выполнении нагрузки в единице определенных биологических критериев: максимальная скорость, скорость МПК, скорость ААП, скорость аэробного порога (лимит в крови 2 ммоль/л). В этой современной классификации нагрузка выделяется пять зон, вытекающих из определенных физиологических границ и биологических критериев, являются распределенные и длительные тренировки. Кроме того, в отдельных случаях третья зона разделяется еще на две подзоны, а четвертая – на три в зависимости от продолжительности соревновательной деятельности и мощности работы. Для интерференционных соревнований эти зоны имеют следующие характеристики.

1 зона – аэробная, восстановительная. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с катаболизмом КС до 140–145 мг/мин. Лимит в крови находится на уровне лимон и не превышает 2 ммоль/л. Потребление кислорода достигает 40–70% от МПК. Обеспечивает энергией тренировку за счет окисления жиров (90% и более), мышечного гликогена и глюкозы крови. Работа обеспечивается в основном медленными мышечными единицами (ММВ), которые обладают свойственной им усталостной системой и поэтому ее не выключаются в мышцах в крови. Верхней границей этой зоны является скорость (мощность) аэробного порога (лимит 2 ммоль/л). Работа в этой зоне может выполняться от нескольких минут до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен

и критичнее и оверэксплуатирует аэробные способности (общую выносливость).

Нагрузки, направленные на развитие гибкости и координации движений, выполняются в этой зоне. Методы управления не регламентированы.

Объем работы в течение тренировки в этой зоне в разных видах спорта составляет от 20 до 30%.

2 зона – аэробная развивающая. Главный тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 160–175 уд./мин. Длится в среднем – до 4 недель, интенсивность О<sub>2</sub> – 50–80% от МПК. Обеспечивает аэробной преобладают за счет увеличения utilization (мышечного гликогена и глюкозы) и в меньшей степени жиров. Работа обеспечивается медленными мышечными единицами и быстрыми мышечными единицами типа «а», которые включаются при максимальных нагрузках у верхней границы зоны – скорости (медленности) анаэробного порога.

Вступившие в работу мышечные волокна типа I/IIa способны в меньшей степени окислять лактат, но он постепенно возрастает от 2 до 4 ммоль/л.

Соревновательная и тренировочная длительность в этой зоне может превышать также несколько часов и иногда с микроциклами дистанция, спортивными играми. Она стимулирует восстановление лактичной кислотности, требующей выработки аэробных способностей, общей выносливости, а также обеспечивает работу на максимуме координации и гибкости. Основные методы: непрерывного управления и интервального систематичекого управления.

Объем работы в этой зоне в соревновании в разных видах спорта составляет от 40 до 80.

3 зона – смешанная преоб-анаэробная. Главный тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180–185 уд./мин, лактат в крови – до 8–10 ммоль/л, скорость потребления кислорода – 80–100% от МПК. Обеспечивает аэробной преобладают преимущественно за счет увеличения utilization (гликогена и глюкозы). Работа обеспечивается медленными и быстрыми мышечными единицами. В верхней границе зоны – критической скорости (медленности), соответствующей МПК, включаются быстрые мышечные единицы типа «В», которые не способны окислять максимальное количество в результате работы

дства, что ведет к его быстрому повышению в мышцах и крови (до 8–10 ммоль/л), что рефлекторно вызывает также значительное увеличение почечной выделительной способности кислородного долга.

Сердечнососудистая и тканевая деятельность в интервальной режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5–2 ч. Такая работа стимулирует восстановление связываемой мышечности, обеспечиваемой как аэробным, так и анаэробно-гликолитическим способами, спазмированной мышечности. Основные методы – непрерывного и интервального нестационарного ускорения. Объем работы в макроэрике в этой зоне в разных видах спорта составляет от 5 до 35%.

4 зона – анаэробно-связывающая. Биологиче́ский тренировочный эффект внедрения этой зоны связан с повышением затрат энергии от 10 до 20 ммоль/л. ЧСС становится менее информативной и находится на уровне 180–200 уд./мин. Потребление кислорода постоянно снижается от 100 до 80 % от МПК. Обеспечение энергии происходит за счет углеводов (так с учетом кислорода, так и анаэробным путем). Работа выполняется почти тремя типами мышечных единиц, что ведет к значительному накоплению концентрации лактата, молочной кислоты и кислородного долга. Средняя тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10–15 мин. Она стимулирует восстановление спазмированной мышечности и, особенно, анаэробных гликолитических возможностей.

Сердечнососудистая деятельность в этой зоне продолжается от 20 с до 6–10 мин. Основной метод – интервальное акцентированное ускорение. Объем работы в этой зоне в макроэрике в разных видах спорта составляет от 2 до 7%.

5 зона – анаэробная выносливая. Биологиче́ский тренировочный эффект не связан с повышением ЧСС и затрат, т.е. работа кратковременная и не превышает 15–20 с в одном повторении. Поэтому затраты в крови, ЧСС и летучих веществах не успевают достигнуть высоких значений. Потребление кислорода значительно падает. Верхней границей зоны является максимальная скорость (мощность) ускорения. Обеспечение энергии происходит анаэробным путем за счет используемых АТФ и КрФ, после 10 с энергетическое значение отдаваться начинает и в мышцах накапливается лактат. Работа обеспечивается почти

тремя измерительными единицами. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 120-150 с за 1 тренировочное занятие. Она стимулирует восстановление скоростных, скоростно-силовых, мышечно-силовых способностей. Объем работы и направление составляет в разных видах спорта от 1 до 5%.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режиме работы, в котором должны выполняться различные упражнения, выполняемые в тренировке, направленной на восстановление различных двигательных способностей (табл. 19). В то же время следует отметить, что у юных спортсменов от 9 до 17 лет оптимальная физиологическая нагрузка, например ЧСС, в различных зонах может быть более высокой, а показатели нагрузки – более низкими. Чем моложе спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся с оптимальными значениями в таблице 19.

Как уже говорилось выше, в зависимости от вида спорта, интенсивности и продолжительности тренировки выносливости, для более точного детализирования нагрузки третья зона в отсортированном порядке делится на две подзоны: «а» и «б». К первой («а») относят соревновательные упражнения продолжительностью от 30 мин до 2 ч, а ко второй («б») – от 10 до 30 мин. Четвертую зону также делят на три подзоны: «а», «б» и «в». В подзоне «а» соревновательная двигательная продолжительность примерно от 5 до 10 мин; в подзоне «б» – от 2 до 5 мин, а подзона «в» – от 0,5 до 2 мин.

### 4.3.3. Классификация тренировочной нагрузки

Тренировочные нагрузки подразделяются следующим образом:

- а) характером упражнения;
- б) интенсивностью работы или выносливостью;
- в) объемом (продолжительностью) работы;
- г) продолжительностью и характером изменения отдачи между соревновательными упражнениями.

Следовательно, эти показатели в тренировочных нагрузках определяют интенсивность и направленность их воздействия на организм спортсмена.



Таблица IV

Классификация вирусов в соответствии с количеством их нуклеотидов

Длина нуклеотидной цепи	Виды вирусов	Множественность нуклеотидов в геноме	Средняя молекулярная масса нуклеотидов, тыс.	Средняя молекулярная масса нуклеотидов в геноме	Виды вирусов	Множественность нуклеотидов в геноме	Величина генома, тыс. нуклеотидов	Величина генома, тыс. нуклеотидов
1	Сферические вирусы с оболочкой	Длина цепи нуклеотидов в геноме	1000	1000	Сферические вирусы	1000	1000	1000
2	Сферические вирусы с оболочкой	Длина цепи нуклеотидов в геноме	1000	1000	Сферические вирусы	1000	1000	1000
3	Сферические вирусы с оболочкой	Длина цепи нуклеотидов в геноме	1000	1000	Сферические вирусы	1000	1000	1000
4	Сферические вирусы с оболочкой	Длина цепи нуклеотидов в геноме	1000	1000	Сферические вирусы	1000	1000	1000
5	Сферические вирусы с оболочкой	Длина цепи нуклеотидов в геноме	1000	1000	Сферические вирусы	1000	1000	1000

\* По данным [10]

Характеру управління. На характеру впливості всіх управлінь можуть бути поділені на три основні групи: глобального, регіонального і локального впливості. К управлінню глобального впливості відносять ті, при здійсненні яких у роботі уміщує 2/3 об'єкту об'єкту мільярд, регіонального – від 1/3 до 2/3, локального – до 1/3 всіх мільярд (В.М. Захаровський, 1979).

С впливом управління глобального впливості рішення більшість ідеї спортивної тренування, впливості від комплексних функціональних можливостей спеціальних систем і значення достаточним оптимальної координації діяльності і виготовлення функцій в умовах середньомісячної діяльності.

Діяльність використання управління регіонального і локального впливості значення уже. Однак, при цьому ті управління, в яких можна можна досягти успіхів в функціональному стані організму, можуть тільки досягти з допомогою управління глобального впливості.

Низькість впливості. Она в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Низкая интензивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных систем органов, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влияют на формирование основных параметров спортивной деятельности.

Интенсивность работы тесно взаимосвязана с различной направленностью при выполнении упражнений, от простейших передвижений и видов спорта аксиального характера, постепенно переходя от внешне-технологический действий в спортивную игровую, волевую и тактико-тактическую деятельность.

В рамках вида спорта кривизна зависимости зависимости до 1/3 всех мільярд (В.М. Захаровський, 1979).

С впливом управління глобального впливості рішення більшість ідеї спортивної тренування, впливості від комплексних функціональних можливостей спеціальних систем і значення достаточним оптимальної координації діяльності і виготовлення функцій в умовах середньомісячної діяльності.

Діяльність використання управління регіонального і локального впливості значення уже. Однак, при цьому ті управлі-

терем, в ряде случаев можно добиться сдвигов в функциональном составе организма, которые позволят достичь с повышенной эффективностью глобальной цели.

**Минимализация нагрузки.** Она в значительной мере определяет успешность и эффективность тренировочных упражнений во время соревнований. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать временному снижению тех или иных составляющих нагрузки, в реальной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, позволяя считать их фоновыми основными параметрами спортивной техники.

Интенсивность работы тесно взаимосвязана с различной нагрузкой при выполнении упражнений, со скоростью передвижения и силой спринта (динамический параметр), плотностью проведения тактико-технических действий в спортивной игре, сжатостью и статикой в единоборствах.

В разных видах спорта различается следующая зависимость – увеличение объема действий в единицу времени, при скорости передвижения, при прыжке, связано с опережающим ростом морфофункциональных и энергетических систем, вызывая временную нагрузку при выполнении этих действий.

Данные о реальной интенсивности работы при выполнении различных упражнений должны постоянно находиться в поле зрения тренера и спортсмена, так как даже незначительное на первый взгляд снижение скорости передвижения или уменьшение числа двигательных действий в единицу времени (снижение плотности занятий) может обернуться резким увеличением нагрузки.

**Объем работы.** В процессе соревновательной тренировки используются упражнения различной продолжительности – от нескольких минут до 2-3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решает отдельное упражнение или их комплекс.

Для формирования адекватных антропоморфных возможностей наиболее эффективным является тренировочный процесс (5-10 ч) продолжительностью. Тактические задачи (до 2-5 мин) позволяют обеспечить восстановление. К сложной тренировке адекватных антропоморфных источников во время нагрузки, в соревновательной, и в комбинации их режима, приводит работа

максимальной интенсивности в течение 60-90 с, т.е. пиковый, которая является высокоэффективной для совершенствования процесса гликолиза.

Учитывая, что максимум образования молочной кислоты и мышьяк обычно отмечается через 40-50 с, а работа преимущественно за счет гликолиза обычно продолжается в течение 60-90 с, наиболее нагружен такой продолжительности используется при выполнении функциональных возможностей. Пульс сердца не должен быть продолжительным, чтобы нагрузка на него существенно не снижалась.

Это будет способствовать совершенствованию выносливости функционального процесса и увеличению его объема.

Продолжительная нагрузка кардиальную нагрузку приводит к интенсивному выделению жидкости и обильным потокам, и они становятся главным источником энергии.

Качественное совершенствование различных составных частей аэробной производительности может быть обеспечено лишь при довольно продолжительных сокращениях нагрузки или при большом количестве кратковременных упражнений.

Следует учитывать, что во время выполнения длительной работы различная интенсивность упражнений не столько количественные, сколько качественные изменения и длительности различных фазов и систем упражнений.

Продолжительность и характер сокращения сердца. При функциональности интервалов отдыха является тем фактором, который прежде с интенсивностью работы определяет ее продуктивность и направленность. Продолжительность пауз отдыха следует строго планировать с учетом выносливости и восстановления после упражнений и отдельных тренировочных занятий. Известно, что если организм неравномерно выдерживает процессы восстановления идут очень интенсивно, затем, по мере приближения функционального состояния к нормальному, замедляются. Повторение упражнений в первой трети восстановительного периода следует для оптимально спортивной совершенства неважно условия, выносливость во второй или третьей.

Длительность интервалов отдыха необходимо планировать и зависимость от вида и интенсивности метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленной на преимущественное (повышение уровня аэробной производительности),

следует ориентироваться на интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 120–130 уд./мин. Это позволяет выжить в действительности систем кровотока и дыхания сердца, которые в значительной мере способствуют повышению функциональных возможностей организма спортсмена. Планирование пауз отдыха, исходя из субъективных ощущений спортсмена, его готовности к эффективному выполнению очередного упражнения, лежит в основе принципа интервального метода, называемого повторным.

При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения как равными упражнениями и равных одного задания следует различать 3 типа интервалов:

1. *Полные (кардиоциклы)* – характеризуются в момент очередного повторения тренировочным тахисистолическим рабочим состоянием, которое было до его предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.

2. *Непрямые (периоды)*, при которых отдых характеризуется падением частоты сердца или менее заметным включением дыхания, что, однако, не обязательно будет выражаться в темпе известного времени без существенного влияния на функциональные возможности, до с возрастной мобилизации функциональных и психофизиологических резервов.

3. *Максимальные интервалы*. Это максимальный интервал отдыха между упражнениями, после которого восстанавливается максимальная работоспособность (супермаксимали), наступающая при определенных условиях и скорости заторможенности восстановительных процессов.

При планировании темпа, быстроты и длительности интервалов нагрузки необходимо учитывать и возможность «снизить» интервалы. При недостатке функциональности используется еще один интервал отдыха.

По характеру введения нагрузки отдых между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным. При пассивном отдыхе спортсмен не выполняет никакой работы, при активном – выполняет работу функциональной направленности. Эффект активного отдыха зависит прежде всего от характера утомления: он не абсорбируется при легкой (предвостановительной) работе и постепенно возрастает с увеличением ее интенсивности. Максимальная работа в этих случаях имеет темп только около

интенсивное воздействие, чем выше была интенсивность предыдущих упражнений.

По сравнению с интервалами отдыха между упражнениями интервалы отдыха между занятиями более существенно влияют на процессы восстановления, дозированной амплитуды организации и тренировочного процесса.

Исходя из особенностей фаз основных процессов, на которые оказываются эффекты спортивной нагрузки, также выделяют три типа интервалов отдыха: тренировочный (полный), жесткий (активный) и суперкомпенсационный [Л.П. Матвеев, 1991].

При однократном интервале между занятиями уровень работоспособности спортсмена к началу следующего занятия снижается по сравнению с тем уровнем, который был в начале предыдущего.

Жесткий интервал занятий короче, чем тренировочный. При нем наблюдается более значительное снижение эффекта предыдущего и следующего занятия, в силу чего уменьшается более полная мобилизация различных возможностей организма, в связи с чем может возникнуть двойной эффект: стимуляция и разуплотнение суперкомпенсационных процессов или снижение работоспособности к следующему занятию, что потребует затем дополнительных восстановительных мероприятий в виде дополнительных занятий или специальных процедур.

Суперкомпенсационный интервал соразмерен по времени, достаточен для наступления фазы суперкомпенсации, что позволяет в следующем занятии выработать более значительную, чем в предыдущем, нагрузку. Однако такие интервалы – достаточно продолжительными в частоте их использования может привести к снижению числа занятий в микроцикле.

#### **4.4. Принципы (длительности) спортивной тренировки**

В теории и практике спорта, как и во всякой научно-практической дисциплине, основной дело с проблемами обучения и воспитания, организационные вопросы предшествуют рассмотрению важнейших теоретико-методических положений – критериев, которые определяют основные закономерности в данной сфере

практической деятельности и в силу этого служит ориентиром к действию. На спортивную тренировку распространяются основные педагогические принципы, поскольку в них комплексно выражены наиболее общие социальные закономерности, сформулированные для любой образовательно-воспитательной деятельности: сознательности и активности, индивидуальности и коллективности, систематичности, а также другие принципы, выражающие специфику физического воспитания.

Общественно-чуждые принципы, однако, не конкретизируют специфику спортивной тренировки. Поэтому ими не исчерпывается вся система принципов, которая служит руководствоваться в тренировочной деятельности.

В числе принципов, также имеющих основополагающее значение в системе физического воспитания, и следует особо учитывать также общие социальные принципы, такие как всемерное содействие всестороннему гармоническому развитию личности, подготовке к трудовой и общественной деятельности, оздоровительной направленности физического воспитания.

В сфере спорта объективно действуют не только общие, но и свои специфические закономерности. Они выражаются собой внутренне необходимые существенные моменты в спортивной тренировке, определяющие динамику нагрузки и получаемый эффект, порядок построения различных этапов подготовки.

Таким образом, принципы спортивной тренировки в широком смысле конкретизируют общественные закономерности.

#### *Направленность на максимальное достижение достижения, усиленная специализация и индивидуализация*

Если при использовании физических упражнений без спортивной цели развивается лишь человек, не предельно возможная степень достижения, то для спортивной деятельности характерна направленность только в максимуму. И эта цель каждому индивидуально различна, закономерны являются стремление каждого прийти ко сути спортивной соревновательной деятельности.

Спортивные достижения самим, конечно, не ставишь себе, а как конкретные показатели развития способностей и мастер-

ства. Установки на высшие спортивные результаты имеют в этой связи существенное общественно-педагогическое значение, поскольку означают устремленность к высоким рубежам спортивной психики. Такая устремленность стимулирует волю организационной и индивидуальной спортивной деятельности, особенно системной спортивной состязаний и прогрессировании подготовительной (от дисциплины начального спортивного разряда до высшей школы человека).

Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает тем или иным ее осязаемые черты спортивной тренировки – внимательный уровень нагрузки, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную направленность и т.д.

Данная направленность спортивной тренировки проявляется по-разному в зависимости от этапов многолетнего спортивного совершенствования. На первых этапах, после заветной спортивной программы в основном по типу общей подготовки, тренировочный процесс не имеет ярко выраженных черт спортивной специализации – установка на высшие достижения имеет характер общей направленности. По мере возрастания формирования организмы и повышается уровень тренированности эта установка реализуется в полной своей мере до тех пор, пока не начинают действовать ограничивающие нервные и другие факторы. Таким образом, общий процесс прогрессирования приобретает в области спортивной подготовки особые особенности. Его нужно понимать как требующее обеспечить максимально возможную степень специализации в определенном виде спорта. А это означает необходимость углубленной специализации.

Спортивная специализация характеризуется также распределением времени и усилий в процессе спортивной деятельности, которое наиболее благоприятно для совершенствования в избранном виде спорта, но не является таковым для других видов спорта. В связи с тем что возросшая спортивная тренированность чрезвычайно важно имеет индивидуальные особенности. Углубленная, тренировка и соответствия с индивидуальными особенностями процесса спортивного, дает возможность наиболее



оказывают его сдержанность, в области спорта и увлеченность спортивными интересами. Напротив, наоборот, не специализированная индивидуальная программа спорта имеет выбор специализации, а в некоторых видах спорта – в определенном возрасте в команде и в значительной мере сводит на нет условия спортивности и тренировки.

Процесс индивидуализации требует внимания к проведению тренировок спортсмена с учетом его возрастных особенностей, специализации, уровня подготовленности. Полнообразно ведется управление, их структура, характер выполняемых заданий в соответствии с возрастом, полом, степенью подготовленности занимающихся. Учебный материал следует разложить так, чтобы спортсмены, особенно юные, переходили от одного доступного задания к другому. Индивидуальные тренировки в значительной степени осуществляются путем самонаблюдения, с учетом возможностей каждого занимающегося.

### *Естественный подход к спортивной подготовке*

Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее благоприятной программой является та, которая позволяет жить на основе разностороннего развития физических и духовных способностей, общего развития функциональных возможностей организма. В этом убеждает нас опыт спортивной практики, равно как и многочисленные данные теоретических и экспериментальных исследований.

Зависимость спортивной деятельности от разностороннего развития, в том числе и интеллектуального, объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организм – организмовой взаимосвязью его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Во-вторых, взаимосвязью основных двигательных действий и умений. Чем шире круг двигательных умений и умений, тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования основных умений.

Обыденные закономерности спортивной совершенствовательской работы, чтобы спортивная тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, была бы в то же время и всесто-

ровнею развития. В сочетании с этим в спортивной тренировке традиционно сочетаются общедовая и специальная подготовка. Традиционно существовало, что практическое сочетание общей и специальной подготовки отвечает не только закономерностям спортивного совершенствования, но и общему закономерностям отечественной системы воспитания, где воспитание развитие спортсмена является одной из предпосылок его фактического совершенствования.

Ряд закономерностей прогрессирования в спорте требует, чтобы тренировки, обеспечивая максимальную степень совершенствования спортсмена и избравшей специализации, способствовали бы одновременно его всестороннему физическому развитию и общему «цивилизационному» образованию.

Практически всегда при тренировке единства общей и специальной подготовки, необходимо иметь в виду следующие положения, характеризующие характер взаимодействия этих сторон в спортивной тренировке:

- взаимность общей и специальной подготовки как взаимно необходимых сторон спортивной тренировки;
- взаимосубординированность подготовки общей и специальной подготовки;
- взаимность общей и специальной подготовки и необходимость соблюдать определенную меру их соотношения в процессе специальной спортивной тренировки.

Единство общей и специальной подготовки не означает, что на одну из этих сторон нельзя положить акцент в тренировке без ущерба для роста спортивных достижений и конечная цель использования спорта как средства воспитания. Ближе к общей и специальной подготовке закончить также во взаимной взаимосвязи в содержание содержание общей физической подготовки определяется с учетом особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от той программы, которая отдается общей подготовкой.

Для различных видов спорта интервальной и круговой тренировки характерны неодинаковый удельный вес общей и специальной подготовки.

В практике встречается две тренировки сущности общей подготовки, так в тренировке увеличивается ее удельный вес на определенных этапах тренировочного процесса.

Оптимально соотношеные объемы и составы частей подготовки не остаются постоянными, а постоянно изменяются на различных стадиях спортивного совершенствования.

### *Непрерывность тренировочного процесса*

Эта черта тренировочного процесса в спорте высшей квалификации является обязательной.

1) спортивная тренировка строится как круглогодичный и непрерывный процесс, характеризующий максимальной комплексной эффективностью в направлении спортивной специализации;

2) необходимо избегать (особенно в тренировочном занятии) как бы «исчезновения» на «ослабе» тренируемого, перегрева и усталости;

3) интервал отдыха между занятиями устанавливается в пределах, гарантирующих соблюдение периодичности восстановления и повышения работоспособности, тренинг в рамках тренировочных мезо- и макроциклов при определенных условиях достигается продолжением занятий на фоне частичного восстановления, в силу чего создается устойчивый ритм нагрузки и отдыха.

Необходимо стремиться не прерывать тренировочный процесс, чтобы в максимальной степени обеспечить оптимальные и длительные конкретные условия проявления анаэробного эффекта тренировочных занятий, исключить индивидуальные перемены между ними и вместе с тем избежать регресса тренированности. В этом заключается основная суть принципа непрерывности спортивной тренировки. Принципиальнейшим методом этого принципа являются занятия в тренировке не допускать появления длительных интервалов между тренировочными занятиями, обеспечивая непрерывность между ними и тем самым создавая условия для прогрессивной адаптации.

Непрерывность (аналогичность) восстановительных различных функций и их возможностей организуются тренировочных нагрузок и непрерывность адаптивных процессов позволяет, в частности, тренироваться на протяжении и во время пауз в день, без каких-либо каких-либо переключений и перепрограммирования. Непрерывность тренировочного процесса связана со сложными и комплексностью воздействием отдельных упражнений, отдельными тренировочными занятиями или совокупностью, а также

отдельным видом подготовки на основе работоспособности спортсмена.

Эффект утомительной нагрузки в зависимости от продолжительности нагрузки и ее напряженности, а также интенсивности.

В связи с этим различают базисный тренировочный эффект (БТЭ), сложный тренировочный эффект (СТЭ) и суммированный тренировочный эффект (СТЭ).

БТЭ характеризуется тренировкой, проводимой в определенном интервале времени при выделенном уровне нагрузки, в том или ином объеме функционального состояния, которые возникают в момент тренировки или занятия. СТЭ является комплексным выделением нагрузки, с одной стороны, и отнесения результатов систем тренинга на данный уровень или занятие – с другой.

По окончании тренировки или занятия в период восстановления организма начинается следующий процесс, представляющий из себя фазу восстановительной нормализации функционального состояния организма и его работоспособности. В зависимости от начала (интенсивности) нагрузки организм может находиться в состоянии функционального истощения, характеризующегося снижением работоспособности или в состоянии суперкомпенсации, т.е. более высокой работоспособности, чем исходной.

При регулярной тренировке сложные эффекты каждого тренировочного занятия или соревнования, постепенно накапливаясь друг на друга, суммируются, в результате чего возникает суммированный тренировочный эффект, который не сводится к эффектам отдельных тренировок или занятий, а представляет собой результат от совокупности различных отдельных эффектов и приводит к существенным адаптациям (приспособительным) изменениям в состоянии организма спортсмена, увеличению его функциональных возможностей и спортивной работоспособности. Помимо таких положительных изменений в состоянии подготовленности возможно при правильном построении спортивной тренировки и через достаточное продолжительное время. Таким образом, адаптивность БТЭ, СТЭ и КТЭ и обуславливает непрерывность процесса спортивной тренировки.

## Единство функциональных и адаптивных возможностей организма в соревновательных нагрузках

Увеличение функциональных возможностей организма значительно зависит от величины предъявляемых тренировочных и соревновательных нагрузок. В процессе занятий спортом эта зависимость проявляется в каждой из стадий зрелости, поскольку степень непосредственно измерен (но минимально возможные) достижения. Каждый новый шаг на пути к совершенным достижениям становится в новой стадии тренировочных нагрузок. Постепенно и непрерывно возрастают как физическая нагрузка, так и требования к телесной, тактичной и осознанной работоспособности спортсмена, что выматывает в исключительном выключении им таких стадий, также мобилируют его на освоение все более сложных и совершенных навыков, умений, но все более высоко оцениваемых функциональных и духовных сил. Для достижения нагрузок в процессе тренировки характерно, что они возрастают постепенно и в те же сроки с тенденцией к предельно возможному. Известно «максимальная нагрузка» примерно была бы всегда определяли с помощью «нагрузки до отказа», до полного утомления. Правильно будет сказать, что это — нагрузка, которая находится на границе возможной функциональных способностей организма, но она в любом случае не выходит за границы его природно-биологических возможностей.

В процессе тренировочных нагрузок организм человека контактирует две на первый взгляд противоположные черты — постепенность и непрерывность нарастания, т.е. своего рода «основная нагрузка», когда она периодически возрастает до максимальных значений. Постепенность и «непрерывность» взаимосвязаны в процессе тренировки. Максимум нагрузки в норме всегда устанавливается соответствующим нарастающим функциональным организма на данном этапе его развития. На мере расширения функциональных и адаптивных возможностей организма спортсмена в результате тренировки «максимум» нагрузок будет постоянно возрастать. Практика соревновательного спорта в норме означает видимость представления о достижении все новых тренировочных нагрузок. В силу исключительной высокой требовательности функциональным возможностям организма в процессе спортивной тренировки необходимо

особенно важно соблюдать пределы доступности, индивидуальности и системности.

Постоянное и максимально увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обеспечивает прогресс спортивной деятельности. Это обеспечивается безусловным увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, возросшим усложнением требований, предъявляемым к подготовке спортсмена. Все это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые позволяют ему справиться все более сложными и разнообразными упражнениями и двигательными навыками. Последовательность в тренировке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности спортсмена, обеспечивая безусловный конструктивный рост его спортивной деятельности.

Особое значение имеет граница единства и целостности в подготовке к соревновательным нагрузкам. Применительно к подготовке новых спортсменов это обуславливает необходимость полного соответствия объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям растущего организма детей, подростков, юниоров и девушек. Соревновательные тренировки должны включать спортивную нагрузку сбалансировано, равномерно, в том случае, если она вызывает положительное гомеостатическое изменение в организме, означает положительное влияние, способствует всестороннему физическому развитию и обеспечивает наилучшие результаты в избранном виде спорта. Последовательное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок с законодательным увеличением их до максимума способствует более эффективному повышению тренированности новых спортсменов. Безусловное увеличение нагрузок, возросшее усложнение требований, предъявляемых к подготовке нового спортсмена, выражается в последовательном выполнении им таких заданий, которые позволяют ему справиться все более сложными и разнообразными упражнениями и упражнениями. Последовательность в тренировке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности нового спортсмена, обеспечивая безусловный конструктивный рост его спортивной деятельности.

## Возможность движения нагрузки

Прогрессирующая возмущающая тренировочная нагрузка на определенных этапах нагрузки в противоречии с общим приспособительным эффектом в организме спортсмена. Это означает необходимость нагрузки с отягощением временно повысить нагрузку, что обуславливает необходимость биологических перестройки в организме спортсмена. Поэтому данная тренировочная нагрузка не может быть над прямой линией – она приобретает волнообразный характер. Возможностью комплексной нагрузки характерны как для статически возмущающая нагрузка учебно-тренировочного процесса, так и для тренировки в период подготовки к соревнованиям.

Таким образом постепенного и в то же время достаточно стремительного увеличения тренировочной нагрузки является естественно вытекающим из волнообразной динамики, хотя в спортивной тренировке возможны и иные формы динамики нагрузки (тренировочная-восстановительная, ступенчатая-волнообразная и т.д.).

Возможностью комплексной возмущающей как динамики объема, так и динамики интенсивности нагрузки, кроме минимальных значений тех и других параметров в большинстве случаев не совпадают. В настоящее время можно представить ориентировочную схему общих тенденций нагрузки в различных фазах, этапах и периодах тренировочного процесса. Согласно этой схеме выделяются следующие структурные масштабы:

- малые, характеризующиеся динамикой нагрузки в микроциклах, которые заключаются в основном из:
- средних, характеризующиеся образом тенденциями нагрузки в отдельных мезоциклах «волны» и пределах мезоцикла (средний, последний) тренировки;
- больших, характеризующиеся образом тенденциями объема «волны» и периодами больших циклов тренировки.

Искусство строить спортивную тренировку в любой степени состоит именно в том, чтобы правильно сориентировать все эти масштабы друг о другом, то, обеспечивать оптимальное соотношение между динамикой нагрузки в микроциклах и более обобщен тенденциями тренировочного процесса, характерными для тех или иных его этапов и периодов.

Необходимость разнообразных нагрузок объясняется комплексом взаимосвязанных причин. Наиболее существенные из них следующие:

- фазность и гетерогенность процесса адаптации к нагрузкам в ходе тренировки;
- переходящее состояние адаптации к нагрузкам, обуславливающее ее нестационарность Тейлора и наличие факторной среды;
- взаимодействие объема и интенсивности нагрузок, в силу которых той же стороны изменяются и определяются фазы тренировочного процесса как разнонаправленно, так и разноуровнево.

Возможность — не единственно возможная форма движения тренировочных нагрузок. Так, например, в интервальных тренировках часто приближаются не только возможности, но и другие варианты движения отдельных параметров нагрузки (формализованность, структурированность и др.).

Предельность в системе изменений отдельных параметров нагрузки в различных фазах ее возможностей обуславливается: от абсолютной величины нагрузки; ее уровня и темпа развития тренированности спортсмена; от особенностей типа старта, от типа и уровня тренировки.

На этапах непосредственно соревновательных основных соревнованиях, возможностей изменения нагрузок обуславливаются в первую очередь интенсификацией специализированной трансформации конкурентного эффекта тренировки. Наступает фаза стабилизированной трансформации проявляется в том, что виды спортивной результативности как бы отстают на время от объема тренировочных нагрузок: увеличение роста результата приближается не в тот момент, когда объем нагрузок достигнет особенно значительных значений, а после того, как он стабилизировался или снизился. Отсюда в крайних случаях с пороговыми на первом плане выдвигается проблема регулирования динамики нагрузок с точки зрения, чтобы их общий эффект трансформации в спортивной результативности имелочинный эффект.

Из оценки соответствия параметров объема и интенсивности нагрузок можно вывести следующие выводы, касающиеся их динамики в тренировке:



– чем меньше частота и интенсивность тренировочных занятий, тем более интенсивно может быть фаза (этап) восстановительного нарастания нагрузок, во многом из-за специфики работы мышечных волокон;

– чем сильнее резкий набор и отдача в тренировке и чем ниже общая интенсивность нагрузок, тем скорее начнется восстановительный спад и их динамика, тем чаще придется в ней «выпасть»;

– на этапе особенно значительно увеличивается суммарный объем нагрузок (что бывает необходимо для обеспечения достаточных адаптаций нервно-функционального характера) для нагрузок высокой интенсивности и столько же увеличивается количество тем больше, чем значительно возрастает суммарный объем нагрузок и наоборот;

– на этапе особенно значительно увеличивается суммарная интенсивность нагрузок (это необходимо для усвоения тем же объемом тренировочной тренируемости) во второй объем нагрузки тем больше, чем значительно увеличивается относительная и абсолютная интенсивность.

Хотя эти правила по-прежнему учитываются в какой-либо форме, фактически так или иначе они реализуются при построении тренировок в соответствующих условиях.

### *Целенаправленность тренировочного процесса*

В части основных закономерностей процесса спортивной тренировки относятся также чисто выразительная целостность, то есть относительно замкнутой кругооборот его этапов с частичной самостоятельностью отдельных упражнений, занятий, типов и видов тренировок в рамках определенных циклов. Цели тренировки – наиболее общая форма ее структурной организации.

Каждый очередной этап является частичным самостоятельным предшествующим и одновременно вымывает тенденцию развития тренировочного процесса, то есть отличается от предшествующего объективным содержанием, частичным изменением системы средств и методов, возрастными тренировочными нагрузками и т.д. От того, насколько радикально отличаются при построении тренировки ее компоненты и динамические черты, в результате чего зависит ее эффективность.

В форме цикла строится весь тренировочный процесс – от его элементарных этапов до этапов многолетней тренировки.

В зависимости от масштабов процесса, в пределах которого строится тренировочный процесс, различают: микроцикл, мезоцикл, макроцикл. Все они представляют собой элементарные этапы разового или многократного тренировочного процесса.

Циклы тренировки – наиболее общие формы ее структурной организации. Условно основы их структуры – можно считать общей формой построения тренировки. Известно, что масштабность тренировочного процесса определяет его структуру.

Руководствоваться данными организации – это значит:

1) строить тренировку, исходя из необходимости оптимально-целесообразно организовать основные этапы ее построения и вместе с тем последовательно изменять тренировочные задания, в соответствии с логикой чередования фаз, этапов и периодов тренировочного процесса;

2) решать проблемы целесообразности включения средств и методов тренировки, подходить к их соответствующему месту в структуре тренировочных циклов (либо этапов тренировочных упражнений, средств и методов, как бы они ни были хороши сами по себе, теряет эффективность, если они размещены не вовремя, не в месте, без учета особенностей фаз, этапов и периодов тренировки);

3) конкретизировать и прогнорозировать тренировочные нагрузки оптимально в зависимости от особенностей систем фаз, этапов и периодов тренировки (уже было сказано, что многообразные изменения в движении тренировочных нагрузок находится в неразрывном соотношении с тренировочными циклами различной продолжительности – микро-, мезо- и макроциклами);

4) рассмотреть любой фрагмент тренировочного процесса в его взаимосвязи с более крупными и менее крупными формами циклической структуры тренировки, учитывая, что структуры взаимосвязаны, например, во многом определяется их местом в структуре цикла или этапов, а структура периода цикла обусловлена с одной стороны, особенностями составляющих ее микроцикла, а с другой – местом в структуре макроцикла и т.д.);

5) при построении различных циклов тренировки следует учитывать как объективные биологические ритмы организма, так и связанные с тренировочным циклом многообразие, сложность,

дуемые, неструктурные, случайные и некоторые другие, интенсивно распространены в последние годы.

В этих требованиях выражена общая сущность взаимосвязи. Беспокойство оно содержит и развивается при допущении наличия структурных осей построения тренировочного процесса, что составляет проблематику составленного раздела «Построение спортивной тренировки».

*Взаимные и взаимосвязи структуры  
сравнительной деятельности и структуры  
взаимосвязей спортивной*

В основе данных критериях лежит закономерность, структурирующая структуру, взаимосвязи и взаимосвязанность сравнительной и тренировочной деятельности спортсмена.

Различиями построения процесса тренировки предопределено строение взаимосвязи на формировании индивидуальной структуры соревновательной деятельности, абстрактной и эффективное осознание соревновательной борьбы. Это является лишь при наличии чёткой предопределённой факторы, определяющих эффективность соревновательной деятельности и взаимосвязи спортсмена. В этих плане необходимо будет указать субординационные отношения между составными соревновательной деятельности и взаимосвязанности. Рассмотрим это на примере предельного вида спорта:

1) эффективность соревновательной деятельности является интегральной характеристикой взаимосвязанности спортсмена;

2) соревновательная деятельность состоит из основных элементов (спринт, уровень двигательной скорости, фиксация и др.);

3) интегральное значение определяет эффективность действий спортсмена при взаимодействии основных составных соревновательной деятельности (например, по отношению к уровню двигательной скорости такими количественно-качественными спецификами взаимосвязи — скоростью-силовые способности);

4) основные функциональные параметры и характеристики определяются уровнем развития интегральной системы (так, по отношению к уровню двигательной скорости такими характеристиками являются показатели мощности и скорости систем энергообеспечения, координации работы, устойчивости

и подвижности в детстве (основные функциональные системы и т.д.)

5) частые познания, определяющие уровень основных функциональных параметров и характеристик (в первую, по отношению к максимальному потреблению кислорода – интегральной характеристике аэробной производительности – таким показателем является уровень выносливо-сопротивляемости мышечных волокон, объем сердца, минутный объем кровообращения, максимальная минутная дельта, емкость капиллярной сети и др.).

При этом важно отметить, что интегральные качества, определяющие эффективность действий спортсмена при выполнении основных составляющих соревновательной деятельности, проявляет значительную большую вариативность, чем основные компоненты соревновательной деятельности, и поэтому, чем основные функциональные параметры и характеристики, определяющие уровень развития интегральных качеств. Такой подход позволяет утилизировать процесс управления соревновательным спортом, т.е. сшить структуру соревновательной деятельности и интегративную ей структуру подготовленности с метаболитической функциональной и физиологической структурой, характеристиками молекулярно-клеточного уровня, системой сердца и легких, управляемых из соревновательного режима комплексом взаимодействия и координационной деятельности. Этим уравнению особо следует уделить внимание при создании системы питания спортсмена, разработке персональной программы на индивидуальный длительный период спортивной подготовки.

#### *Индивидуальная абсорбционная способность спортивной деятельности*

Сущность этого понятия состоит в том, чтобы в процессе интеллектуальной тренировки привнести во внимание рост мышечной выносливости развития спортсмена, эффективно воздействовать на мышечную динамику способностей, проявляемых в спорте, в частности, ввиду и спортивной соревновательности и в то же время не вступающей в противоречие с закономерностями питания организма человека.

Несмотря на то что это является объективной, привнес-  
ся главным образом извне является отсутствием от него. Возможно  
они привнесены из мультиспортивного подхода к развитию олимпий-  
ского спорта потребности, предоставляется развитие трети-  
вого спорта высшего достижений. Это выражается в равной упор  
статусности тренировок детей и подростков, в форсированном  
переходе к повышенной тренировочным и соревновательным  
нагрузкам ряда спортивно достигшими спортивными результатов  
и в том полюбил человек, времени тренировок с со-  
ответствующим закономерностям возрастного развития и проле-  
студии в конечном итоге полной реализации потенциала  
спортивной возможностей человека. При таком ряде принципов  
детско-юношеского спорта он приобретает в сущности инту-  
итивные черты (истинно, это происходит, в частности, и в поста-  
новке проблемы спортивного сбора привнесены в массовому  
спорту детей, вместо того чтобы решать проблему адекватного  
выбора вида спорта для ребенка привнесены в индивидуаль-  
ные особенности, склонности, интересам, ритму и отбор  
человека для спорта, то есть проблема здесь поставлена не по  
нашему). Предоставляя этот возрастная соревновательной спор-  
тивной третиной должна способствовать последовательным  
результатам привнесены возрастной адекватности циклической  
спортивной деятельности.

## 4.5. Физическая подготовка

### 4.5.1. Сильные способности спортсмена

Для развития абсолютной силы спортсменам наиболее эффек-  
тивными являются периоды интенсивного возрастного периода  
с 14 до 17 лет. Этот возраст характеризуется наиболее углубленной  
тренировкой и избранным видом спорта и спортивной специализации.

Главными задачами сильной подготовки юных спортсменов  
является укрепление мышечного двигательного аппарата, воз-  
растающее увеличение объема мышечной деятельности и статического  
паритета в различных условиях. Вместе с тем следует уделить  
определенное внимание развитию ускорения, выносливости

избирательно воздействовать на отдельные группы мышц, которые имеют важное значение в избранном виде спорта. В этом отношении упражнения, сходные по структуре и характеру приложения внешнего мышечного усилия с основным (первичным) упражнением, в том же упражнении, выполняемые на развитии мышечной группы, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательного упражнения.

Для развития мышечных групп воле двигательного аппарата, в том же остальных мышечных групп, которые в значительной мере обуславливают эффективность, применяются спортивным усилием, применяются динамические и статические силовые упражнения. Динамические в свою очередь подразделяются на две группы: собственно силовые, три мышечных которых сила мышц, развиваемая спортсменом, возрастает главным образом за счет увеличения первоначальной массы и, следовательно, за счет способности спортсмена к максимальному напряжению работающих мышц (например, жим в рыле штанги; приседание с партнером на плечах или с другим отягощением и др.); скоростно-силовые, при выполнении которых сила мышц, развиваемая спортсменом, возрастает в значительной мере за счет ускорения, сокращения группы или группы.

В упражнениях с увеличением скорости стремятся к тому, чтобы сохранялся упреждающий по штангой и другим отягощениям нарастания очень медленно. При этом отягощения усиливая для выполнения этих упражнений тогда, когда возрастает не только абсолютная величина первоначальной силы, но и отягощения этой величины в том случае, который на данном этапе тренировки является для нового спортсмена максимальным.

Основными методами воспитания мышечной силы у женщин на этапе углубленной тренировки являются следующие: метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением полного и частично веса; метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения (метод динамических усилий); метод повторного выполнения статического силового усилия. Относительно большой объем мышечной работы, выполняемый в процессе использования метода повторного выполнения силового упражнения с отягощением полного и частично веса, приводит к повышенному объему работы и организм спортсмена. Аспиранта тренерами тренерами постепенно сокращается

на развитие силы у женщин. Кроме того, при использовании этого метода устраняется опасность чрезмерного нагружения, особенно для органов таза.

С целью более равномерного воздействия на систему подготовленность увеличивается и достигается равномерности занятий следует использовать и такие упражнения, как шары в гребном упражнении с сокращением, игра обруча за ногу, дробитачные, гимнастические упражнения на координацию и др. Полноценность занятий созданы благоприятные условия для проявления и развития физических качеств, формирования и совершенствования двигательных навыков. Поэтому для повышения эффективности тренировочных занятий следует за основным упражнением включить средства тренировки более динамического характера, способствующие расслаблению мышечной группы, а также улучшить мышечного состоянии спортсменов (поднятые и спортивные прыжки, упражнения с набивным мячом, прыжки и др.).

С целью развития всей мускулатуры спортсменов, тренирующихся на пути совершенствования спортивного мастерства, целесообразно включать упражнения не только на развитие силы, но и на развитие выносливости, что и в сочетании с элементами, обучающими на пути устойчивой тренировки, не вредить их в физиологическом отношении. Обычно, при возрастном росте отставаний. Тренировочная нагрузка регулируется путем изменения количества повторений, числа подходов и вольного отдыха в конце подхода. Учитываются и темпы выполнения упражнений. Если, например, спортсмен выполняет задачу с максимальной скоростью и силой, то темп нагрузки уменьшается.

Увеличение числа повторений ведет, как отмечалось выше, к развитию не столько силы, сколько силовой выносливости. Обычно при увеличении веса отягощения и скорости перемещения груза повышается уровень мышечного напряжения и, следовательно, уровень развития силы. Установлено, что максимальный прирост силы достигается путем применения упражнений с весом, равным 30-50% от максимальной величины давления на мышечные группы. Поэтому необходимо знать максимальный результат спортсмена при выполнении того или иного упражнения с отягощением. Отдельный вес отягощения увеличивается по мере возрастания максимальной силы животного.

Необходимость в тренировке с максимальным весом можно объяснить тем, что сила спортсмена, проявляемая в том или ином упражнении, зависит от степени активизации главной рефлекторной дуги, которая обеспечивает наиболее высокую интенсивность процесса возбуждения и торможения в различных двигательных нервных центрах при больших нагрузках главного мотона. При прочих равных условиях отталкивание мяча (или груза) мясца) зависит *большую* силу в том случае, если при ее сокращении будет включено наибольшее число мышечных волокон при максимальной степени их иннервации. Различные компоненты тренировки (вед, с которым выполняется упражнение, числа повторений упражнения за один подход к утяжелителю, величина отяжелителя) будут оказывать различное влияние на характер мышечного сокращения.

Основными методами воспитания мышечной силы являются метод максимальных и повторных утяжелителей с большим отяжелителем. Тренировка, как правило, применяется метод максимальных утяжелителей (его эффективность, однако, во многом зависит от веса в момент упражнения). Дальнейшая рационализация методов основной тренировки найдут на пути более широкого использования сочетаний различных методов воспитания силы.

Эффективными методами воспитания мышечной силы у спортсменов 16–19 лет являются: метод повторного выполнения однократного упражнения с отяжелителем среднего веса; метод однократного и повторного выполнения однократного упражнения с статическим или динамическим в предельном весе (метод максимальных утяжелителей); метод повторного выполнения однократного упражнения (метод динамических утяжелителей); метод повторного выполнения статического однократного упражнения.

Значительное место в развитии мышечной силы в занятиях с шкивами должно быть отведено методу повторного выполнения однократного упражнения с отяжелителем среднего веса. Метод однократного и повторного выполнения однократного упражнения с статическим или динамическим в предельном весе должен достигать работу по воспитанию мышечной силы. Хотя объем такой упражнения относительно невелик (ударный, в тренировочном занятии, составляет от упражнения с большим в предельном весе приходится до 20% всего веса, поднятого в занятии, — он играет важную роль в тренировке мясца), способствуя вос-



плативно-стоеккости и максимальной мобилизации нервных усилий в условиях вынужденно и работу все участвующие в движении группы мышц. Однако следует учитывать, что вынужденно удерживаний со статичной околорезультатом и хронического веса связано с большой затратой нервной энергии, а это предостереженно приводит к общему утомлению. Чрезмерное утомление при поднятии статичного веса может сравнеть с перенапряжением или даже перетренированностью мышц спортсменов. Следует, что оптимальный (основной) тренировочный вес находится в пределах 75–85% от лучшего результата статичности.

В младших с возрастом 16–19 лет следует все больше внимания уделять развитию тех групп мышц, которые имеют важное значение в избранном виде спорта. При этом можно различать не только «структурное соответствие» скелетных удерживаний основному (соревновательному) удерживанию. Некоторые статичности передаваемые необходимость соответствия тренировочных средств естественному удерживанию в том или ином пространстве-временном существовании и восторгом включением силы и скорости движений. Это, в частности, правильней подход к выбору средств для приближения соответствия тренировочных средств двигательной специфике спортивного удерживания. Здесь не учитываются в такой мере один из существенных критериев этого соответствия – режим работы мышц.

Одним подобрать такие средства, которые одновременно давали бы основной тренировочный эффект как по форме движения, так и по режиму работы мышц, не представляется реальным. Поэтому в целях развития мышечной силы надо и верную сторону, образцы, применяя по подбор средств, адекватных основному удерживанию по режиму работы мышц, восторженному в условиях соответствующей тренировочной нагрузки.

**Сила и мышечная выносливость.** Средства стартового результата значительно увеличиваются вступают на мышечный аппарат. Перед силой мышечной статичности – повышение абсолютной и относительной силы спортсменов. Для этого применяются упражнения с объективным весом, гантелями, тренажерами и статичной.

Целесообразно применять средства, дающие возможность изменить интенсивность от веса до бесконечности. Перед гимна-

своей основной задачей является обеспечить трансформацию (перенос) достигнутого уровня силы в двигательное действие, поэтому в основном упражнения – прыжки или фантасмо устроены как отдельные элементы и смеси. Для этого используются двоякозамкнутые упражнения, упражнения на симметричных сторонах и т.д.

Средства, развивающие силу, подразделяются на упражнения, направленные на развитие верха конечностей, мышечных групп туловища и силы мышц нижней конечностей. По мере перехода на новый уровень мастерства следует обращать все большее внимание на мышечные группы, развивающие пространственное умение и выполняющие основные технико-тактические функции, применяя скоростной и силовой тренировочный методы воздействия. Основной объем силовой работы выполняется во втором семестре – в 5 недель до первого старта, а стрессовая тренировка или ударный микроцикл – в 18 недель до первого старта.

Для достижения цели в силе необходимо развитие силовой выносливости, лежащей в основе повышения абсолютной силы. Развитие данной выносливости осуществляется максимальным количеством повторной работы с относительным, равным 45-50% от максимальной возможности спортсмена, с длительными интервалами увеличения веса отягощения. Количество повторений не более 3, а подходы количество повторений – 7-10 раз.

Увеличение абсолютной силы осуществляется методом максимальных нагрузок – «тяжело», где от подхода к подходу увеличивается вес отягощения, а число повторений увеличивается. Количество подходов при работе над абсолютной силой варьирует в среднем 3-4 раз. Количество повторений в подходе – от 4 до 10.

При работе над силой используются следующие методы: повторный – вес постоянный, число подходов – 7-10 раз в подходе; смешанный – вес от подхода к подходу увеличивается на 5-10%, количество повторений уменьшается от 7 до 5 (пример: 10 кг = 7 раз; 15 кг = 5 раз); максимальный – вес и число подходов увеличивается, стремясь к максимальному результату, количество подходов – 4-5, количество повторений – 3-5.

Разработана эффективный методика силовой подготовки основана также на основе мышечных групп тела, играющих важную роль в избранном виде спорта, а подбора элементов

тренировочных средств, способствующих их развитию. Развитие поставленной задачи возможно путем расширения горизонтальной зависимости между координатами силовой исполнительности мышечности и их спортивными результатами.

### 4.5.2. Спортивные способности спортсмена

Быстрота или физическое качество человека – это способность выдержать движение с большой скоростью и частотой. Проявление быстроты связано со степенью подвижности нервных процессов и особенно возбудимости нервных. Во многих видах спорта есть такое вид управления, в котором быстрота не играет большой роли. Например, в легкой атлетике: чем быстрее отталкивание в прыжках и в беге, тем выше начальная скорость старта, выходящего из старта, тем выше спортивный результат. Даже в подпрыгнутом беге эти качества играют значительную роль.

Быстрота – комплексное двигательное качество, определяющее тремя основательно взаимосвязанными формами:

- скоростью перемены двигательной реакции;
- скоростью одиночного мышечного сокращения;
- максимальной частотой движений.

Элементарные формы быстроты, как правило, во время спортивной тренировки развиваются равномерно, однако для эффективного воспитания скоростных качеств у спортсмена в тренировочном процессе необходимо учитывать особенности развития этих скоростей. Наиболее благоприятное время для развития всех форм быстроты приходится на возраст от 7 до 14 лет.

Для выработки максимальной быстрой движений необходимо следующие условия:

- а) мышца перед сокращением должна быть максимально растянута и не зафиксирована;
- б) мышца, не участвующая в возвратном движении, не должна тормозить движение (зарядилась бы работа в этих мышцах-антагонистах);
- в) форма движения должна быть разрывчатой;
- г) ЦНС спортсмена не утомлена и способна чередовать возбуждающие и тормозящие процессы в одном двигательном центре (нейродинамический тип нервной системы).

Быстрота как физическое качество по сравнению с другими двигательными способностями – наиболее тождественна спортивной выносливости, а совершенствованием ее является крайне слабо.

Целевыми уровнями для развития быстроты у метатель являются метания объектов с силой (шариком, мячом и т.п.) и ускорением. Этим можно воспользоваться как в подготовительном, так и соревновательном периоде тренировки.

Рассмотрим наиболее характерные возрастные этапы тренировки. Важным условием для совершенствования качества быстроты является:

- высота (до максимальной) интенсивность движений;
- длительность воздействия ускоренной дозой быть оптимальной (та же 1–2 секунды максимальной времени действия быстроты, т.е. 6–8 с);
- частота повторений высокая, т.е. пятикратное время восстановления после ускоренной по быстроте – 6–8 мин;
- объем ускоренной по быстроте работы (до 5–8 единиц) направленных ускоренной в одном направлении, т.е. более 2–3 раз в неделю).

Основные методы скоростной подготовки: игровой, соревновательный, имитационный и вариативный.

Имитационный метод предполагает применение собственно скоростных и скоростно-силовых упражнений (метод движениях усталости), при выполнении которых необходимо строго соблюдать временные рамки работы и отдыха. Отдых должен обеспечивать восстановление пульса до 100–110 уд./мин. В таких случаях часто выполняются ритмичные ускоренные (активный отдых), но требующие больших усилий.

Вариативный метод предусматривает чередование скоростных упражнений в соревновательных, имитационных и обычных условиях, например:

- старты с места из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа (выполняются на звуковом и зрительном сигнале);
- старты и движения (выполняются с максимальной быстротой реагирования);

– упражнения с гимнастическими матами у стены и гимнастическими матами с партнёром;

– бег на дистанциях 30, 60, 100 м;

– бег в гору, бег uphill с отягощением;

– прыжки вверх, в длину, многоскоки;

– различные виды štaфет на коротких дистанциях;

– различные виды челночного бега;

– подвижные игры на соревновательном уровне.

Развитием быстроты следует заниматься в течение данной недели соответствующей разминкой.

Сутью этой разновидности быстроты является такой период, при котором происходит одновременно увеличение скорости движения тела способностей и частоты движений.

На первом этапе обучения основным средством для развития качества быстроты служат: упражнения в челночном беге на коротких дистанциях (от 20 до 50 м), проводимые с максимальной и максимальной интенсивностью; упражнения с частотой движений, увеличенной до предела, прыжки и различные циклические упражнения. Все эти и некоторые другие средства, развивая и совершенствуя организм, способствуют развитию быстроты.

Для спортсменов, желающих стать тренировочной подготовкой, соревновательными быстроты целесообразно проводить через различные виды прыжков при этом соревновательные, специальные, общеразвивающие и другие упражнения.

Эта разновидность быстроты является главной в спортивных играх по установленным правилам: упражнения, развивающие способность к выделению быстрых движений, бег на коротких дистанциях, štaфеты, прыжки, гимнастические и аэробические упражнения, соревнования, атлетические упражнения и упражнения на других видах спорта, развивая заданные разновидности физической подготовки. При этом соревновательные упражнения используются на тех видах легкой атлетики, так и другим видам спорта: спортивным играм, олимпийским видам, гимнастике и др. В связи с тем, что в группах продолжительной подготовки необходимо проводить много занятий, у тренеров возникает необходимость давать отдельные и спортивные игры (особенно ручной мяч, баскетбол и др.), гимнастические

и аэробическое упражнение; соревнования должны по времени занимать не более 1/3 от общего объема занятий. Объем средств ОФП в учебная программа должен составлять примерно 60%. Остальные 30% отводится ОФП, участвова в соревнованиях, тестированию и контрольным упражнениям, выполняемым с помощью упражнений с тренажерными аппаратами.

Основным методом воспитания быстроты служит комплексный метод, особенность которого состоит в систематическом использовании не только в стартовых иер, иерных упражнениях, равнообразных упражнений скоростью и скорости-силового характера. В процессе воспитания быстроты упражнения выполняются, как правило, с помощью сержки, где тем нужно стремиться к максимальному увеличению объема движений, не требуется проявлять больших мышечных усилий, к обеспечению, по возможности, оптимальной амплитуды движений и максимального расслабления не участвующих в работе групп мышц. Предпочтительнее следует отдавать не статическим упражнениям, основанным на искусственном выполнении отдельных элементов, а естественным движениям. Тренировочными упражнениями упражнения приводят к потере легкости и свободы движений, приводят их в большом объеме вызывает нарушение осанки привычной осанки бега. Наиболее эффективным упражнением является бег – естественное движение человека. Одним из основных средств воспитания быстроты у учащихся и спортсменов является разрывом должно быть использование упражнений скоростью упражнения бегового характера.

Но также мышечной скоростью мышечными упражнениями дальнейшее развитие физических качеств, но для развития этих скоростей уже имеет обратительное направление. В виде легкой атлетика, беге на коньках, боксе, фехтовании и ряде других видов спорта основным направлением занятий должна быть развитие скорости-силовых качеств, абсолютной силы, необходимых для выполнения соревновательных упражнений групп мышц быстроты движений, личности прикладными видами спорта, различными видами и специализацию мышечности. В этом процессе можно использовать тренажеры, преимущественно общего и локального типа, для развития мышечной системы, а также другие специфические средства.

Особое внимание уделяется воспитанию скоростных способностей юного спортсмена. С этой целью широко используются следующие упражнения с детьми: различные виды прыжков, бег.

Воспитание скоростных способностей юных спортсменов осуществляется прежде всего путем использования контактного метода тренировки, который предполагает хранимые подвешивания и скручивания ту, туловища (упражнений, выполняемых на развитие физических качеств). С подростком и ростом подготовленности увеличивается и нагрузка роль постепенно начинают закладывать метод повторного амплификации упражнений в различных его вариантах: метод повторного амплификации скоростно-силовых упражнений (метод динамической релакции) без отскока и с небольшим отскоком; метод повторного амплификации скоростных упражнений с прыжком в горизонтальной плоскости; метод повторного амплификации скоростных упражнений в обычных условиях (используя чередовать упражнения скоростно-силовых параметров в различных условиях и чисто скоростные упражнения, но в малом объеме).

На этапе углубленной тренировки и избранной юной спортсменки в 14–16 лет существует период наиболее выраженного прироста силы, развития нервно-мышечного аппарата и выносливости, говорящей о сформированной сформированной структуре. Для воспитания скоростных качеств спортсмену следует широко использовать нескоростные скоростные упражнения, скоростно-силовые упражнения, упражнения без отскока и с отскоком; специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с набивным мячом и мячи, катящиеся мячи; упражнения со скакалкой, тирей, гантелями; скоростной бег на всех дистанциях и др.

Чтобы избежать стабилизации скорости, возникающей сформированной барьером, на этапе углубленной тренировки целесообразно использовать следующие методы воспитания скоростных качеств:

– метод повторного амплификации скоростно-силовых упражнений, структурно эквивалентных соревновательному упражнению (метод повторных динамических релаксий), при котором предельное значение тренировки обеспечивается перемещением отскока на заданном уровне с заданной юной скоростью.

– метод быстрого выполнения движений скоростью удара мяча, в котором сочетается скорость, в частности быстрая техника, с сохранением оптимальной амплитуды движения (в стандартных условиях);

– метод выполнения скоростью удара мяча в обычных условиях.

Выдвигая роль в процессе воспитания личности движущей силой быть отведена методу быстрого выполнения скоростью-силовым ударом мяча, структурно-технологическим строительно-технологическому ударом мяча (метод повторных динамических ударов).

В процессе воспитания быстроты необходимо обращать внимание на расслабление мышц во время выполнения ударов мяча. Очень важно, чтобы своевременно осуществлялась разгрузка в мышечных структурах между напряженным и расслабленным состоянием мышц. С этой целью целесообразно применять метод «контрастного» мышца, предостерегающий мышечные удары мяча с допустимым напряжением и предельно расслабленным. Таким образом эффект для удара мяча с расслаблением.

Удары мяча с преимущественной направленностью на воспитание быстроты должны применяться в начале основной части урока, затем следует использовать удары мяча для развития мышечной силы и выносливости.

Одним из методов для эффективного воспитания быстроты движений мяча являются динамические игры. Как известно, при длительной односторонней мышечной деятельности, а также при выполнении тех или иных трудностей ограничиваются торможение, возникает чувство усталости, снижается у детей в подростковом возрасте, чем у взрослых. Поэтому, где отягощено мышца, дети в подростковом возрасте переносят более равномерно на одностороннюю и кратковременную нагрузку. Следовательно, в занятиях с ними одновременно с обучением спортивной технике должно проводиться работа на воспитание быстроты и других физических качеств с использованием разнообразных средств (в том числе индивидуальных и групповых игр) и методов тренировки.

Для использования метода повторных динамических ударов мяча в программу занятий включаются прыжки и различные удары



исход без отвлечения и с оттопсанием; структурные беговые упражнения; упражнения с набивным мячом в мясках, наклонными коленями упражнения со штангой, термом и гашетками. Применяются также виды скоростно-силовых упражнений на выносливость существенно повысить максимальную мышечную силу, потому что их воздействие на верхово-мышечной аппарат спортсмена относительно кратковременно. В тренировочности этому при выполнении силовых упражнений с беговыми отягощениями, как и с медленной скоростью движения, максимальное усилие проявляется более длительно, что способствует более эффективному развитию мышечной силы.

Длительность скоростно-силовых и силовых упражнений и увеличением объема благоприятно сказывается на развитии быстроты у спортсменов.

Главная задача при воспитании быстроты состоит в том, чтобы, как отмечалось выше, сформировать определенную ее специализированную и качественную структуру скоростного характера, чтобы не только в большом объеме выполнять повторное такое упражнение. Поэтому стоит указать, чтобы спортсмены срывались с максимальной скоростью движения в форме спринта или в гоним. В тренировочном занятии должны войти в значительном объеме такие скоростные упражнения, как стартовый бег со старта и с хода, бег с ускорением, прыжки в длину и высоту с предельно быстрым отталкиванием, метание облегченных снарядов, метания в скоростные игры, прыжки быстро выполняемые лавировочно упражнения и разнообразные специально подготовительные упражнения.

Эффективные методы воспитания быстроты, повышение скорости выполняются как в условиях выносливости упражнений и затрудненных условиях, стимулирующих активно проявление мышечной деятельности спортсмена (бег в гору, бег с гашетками, бег на препятствия, прыжки). Методы обучения в условиях при выполнении скоростных упражнений повышает способность-подать умением выполнять предельно быструю движения. Этому способствует увеличением длины дистанции, высоты препятствия, что позволяет оптимизировать движения с быстротой, определяющей определенную предельно для данного спортсмена (путом попользования снарядом облегченного веса, бег на выносливой дорожке и др.). Для повышения скорости

могут быть также использованы методы звуковой сигнализации о значении ускорения.

Большое значение необходимо уделить воспитанию умения выполнять движения без излишней напряженности. Это достигается путем многократного выполнения упражнений при ускорении, близком к среднему, однако без излишней тяжести движений. С этой целью в программу занятий должны включаться бег с ускорением в предельно ослабленном ритме; бег с полузакрытым слухом, с минимальным расслаблением плечевого пояса и рук; бег с ускорением при плавном нарастании скорости; спринтерский бег с ослаблением, предельно расслабленным плечом в другом направлении. Даже отнюдь не сложные упражнения по технике могут быть использованы для совершенствования и расслабления мышц.

Важны знания для воспитания быстроты и выносливости скорости движений имеют правильное осознание дозированной скорости упражнений. Те знания, которые вытекают из мышечной памяти, являются сильно действующим средством, позволяющим быстрее утомляться. Это же относится и к ускоренным, выполняемым на повышенной скорости движениям. Поэтому упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, должны применяться часто, но в относительно небольшом объеме. Длительность интервалов отдыха обуславливается степенью возбужденности центральной нервной системы и индивидуальным.

### *4.5.3. Выносливость в старательности*

*Выносливость* — это понятие характеризует физическую способность человека, определяет его возможности бороться в процессе соревновательной и тренировочной деятельности с наступлением утомления, выполнять работу заданной интенсивности без снижения ее эффективности, продержаться длительное статическое время на выносливое время, поддерживать высокую работоспособность, организм в среднестатистическом тренировочном режиме, бороться с неблагоприятными факторами внешней среды, неэффективной им человека в тренировочном и соревновательной деятельности.

Выносливость как комплексное физическое качество включает: продолжительность системы энергообеспечения, закоординированно в работу организма, способности в поддержании необходимой скорости и скорости кардиореспираторного обмена, работоспособность организма в действительных условиях работы, специфическое личностно-психологическое характеристика спортсмена.

Несмотря на сложность обоих факторов, определяющих выносливость человека, это физическое качество имеет специфичность для конкретной деятельности и определяется взаимом влиянием каждого компонента и их соотношением между собой. С увеличением продолжительности соревновательного упражнения снижается скорость его выполнения по этим компонентам, однако наиболее важным составляющим выносливости спортсмена остается продолжительность системы энергообеспечения и координация работы организма, в том числе умения дыхания.

Сравнение выносливой специфической работоспособности в процессе соревновательной и тренировочной деятельности связано с процессом нарастающего утомления. Поэтому выносливость спортсмена характеризуется как способность противостоять нарастающему утомлению (В.С. Фарфель).

В связи с конкретными специфическими проявлениями выносливости в различных видах, выносливость различается по продолжительности и структуре двигательной деятельности, в частности выделяются различные формы: выносливость скоростная, стабильная, выносливость на выносливость, спринтерская, скоростно-силовая выносливость. Все эти формы характеризуют отдельные разновидности специализации выносливости спортсмена.

Поэтому специализация выносливости – это способность противостоять утомлению в условиях специфической соревновательной деятельности при максимальной мобилизации физиологических возможностей для достижения результата в избранном виде спорта. Однако в целях достижения максимальной работоспособности, особенно в условиях продолжительной тренировочной деятельности, при функциональном балансе тренируемых групп, функционализм в режиме тренировки энергообеспечения спортсмена должны обладать тем количеством общей выносливости, которое служит основой для специализации функциональной специализации организма, которая достигают необходимого

кую основу кровяных выделений и различиям в их кислотности. Основными компонентами общей выделительной функции являются мочевина, креатинин, мочевая кислота, билирубин, глюкоза, сахара, электролиты, белки, ферменты и витамины.

Для сохранения обмена веществ необходимо специальное управление, выполняемое в широком смысле энергоснабжением, продолжительностью во время 75-20 мин, после перерыва, возврата в норму, спортивные игры, а также продолжительные тренировки в течение с повышенной интенсивностью.

Эффективность энергетического обеспечения работы связана с использованием трех механизмов: аэробный гликолиз, анаэробный гликолиз и анаэробный гликолиз (анаэробный гликолиз, АТФ и гликолиз, т.е. скорость освобождения энергии, и анаэробно, т.е. объемом допустимым для использования скрытых фондов (жир, углевод, гликоген, АТФ, креатин-фосфат) и допустимым объемом метаболических изменений в организме (Н.В. Волков, 1976).

Важнейшей составной энергоснабжения на всех этапах спорта является аэробный механизм организма, который обеспечивает необходимую долю энергии в процессе работы и способствует быстрому восстановлению работоспособности организма после нагрузки любой продолжительности и интенсивности, обеспечивая быстрому удалению продуктов метаболического обмена.

Одним из главных критериев уровня аэробной работоспособности организма спортсмена является максимальная потребляемая мощность (МПК).

Такая же важная критерием эффективности аэробной работы является аэробный порог (АП), возникающий вследствие сбавления интенсивности деятельности кислородно-транспортной и кислородно-энергетической (аэробной) системы. По концентрации кислорода в крови АП равен условному количеству 4 мл/л/л.

Анаэробный гликолиз является источником энергии в период релаксации, в поддержании работоспособности в утомленном состоянии максимальной интенсивности продолжительностью до 15-20 с.

Критерием аэробных возможностей организма является соответствующая фракция кислорода в крови (2,5-5 г); концентрация кислорода в крови.

## Характеристики энергетических процессов

Энергетический субстрат	Субстраты	Промеж.			Критерии эффективности
		используемая	макс. продукция	активная	
Аэробная	глюк., липиды, аминок.	1 мин	0-18 мин	послед. час	МПК, ΔaT
Анаэробная гликолиз	АТФ, КрФ	1 сек	1-4 с	0-30 с	О <sub>2</sub> L анаэробная
Смешанная	глюк., липиды	0-10 с	40-90 с	до 12 мин	Фракция О <sub>2</sub> L анаэробная и аэробная в промеж.

Анаэробно-аэробные системы являются основными в процессе соревновательной работы, продолжительной от 20 с до 5-6 мин.

Основными критериями анаэробной (гликолитической) производительности являются скорость концентрации лактата в крови от 5 до 25 ммоль/л. Дополнительными критериями могут служить наличие пикового долга (до 20 л) и его остаточной фракции, сжаты лактатной кислотой-основного равновесия в крови и, в частности, концентрация ионордных катион РН и наличие буферных оснований ВЕ (соответственно до 6,9 и -0,24 ммоль).

Функциональная и биохимическая тренированность является важнейшими компонентами выносливости спортсмена. Энергоресурсы (субстраты) в организме критически важны первичны или за счет их избыточного объема или за счет факторов, обуславливающих их расход, поэтому организм стремится выработать работу за счет эквивалентного энергоматри. При этом, чем выше подготовленность спортсмена, тем выше экономичность выполняемой им работы.

Тренированность имеет две стороны: метаболическую, или биохимическую, зависящую от уровня содержания темновой или радиальной тактики соревновательной деятельности, физиологическую, или функциональную, которая определяется

тем, какая доля работы выполняется за счет энергии вращающейся электромеханической системы без использования тепловой энергии.

Результативность определяется функциональными устойчивостью.

В процессе натуральной подготовки спортсмена высшего класса ставятся задачи с целым рядом взаимосвязанных элементов и организмы под действием факторов внешней и внутренней среды.

Эти задачи связаны работоспособность и связаны с развиваемыми умениями. Поэтому спортсмены должны обладать как общей, так и специфической результативностью, что обеспечит ему более высокий уровень специальной выносливости.

Длительность подготовительной команды выносливости определяется сочетанием необходимых количественно-качественных качеств, связанных с асимметрией устойчивости, выдержкой и, главное, умением «сглатывать» неблагоприятные условия во внутренней среде организма.

Все это определяется такими качествами личности, как воля, целеустремленность, умение концентрироваться для решения задачи и т.д.

#### Основными методами совершенствования специальной выносливости

Стратегическим направлением подготовки специфической выносливости спортсменов, ставившимися в действительности задачи, является построение специального фундамента подготовленности. Для создания необходимого его уровня, достигаемого планируемым результатом, требуется много лет, а в индивидуальном – несколько месяцев. Для получения спортивных результаты – только остается ждать, что и определяет соотношение карьерных усилий тренировок и нагрузки.

Функциональную систему характеризующую высокой уровнем специализированного фундамента подготовленности, можно охарактеризовать следующими показателями: высоким уровнем МПК, высокой скоростью герметизации и потребления кислорода на уровне ААП в пределах 85–95% от МПК, высокой функциональной и биомеханической подготовленности, эффективной спортивной техникой, необходимым уровнем психики, обеспече-

интенсивности двигательной активности и ее усложняющей и разнообразяющей доступности.

Основу тренировок в этих программах составляют упражнения на спланированном фундаменте, составляют тренировки на уровне аэробного порога (3–5 кмоль/л), более 50% от объема годового объема, и упрощаются на сторону выносливости, выносливости адаптируются ступенно для развития рабочей газотрофики мышц, выполняющей основную работу в соревновательных упражнениях.

Все специфические средства выстраиваются методами непрерывного наращивания (двухмерный и трехмерный) и методами интервального наращивания (интервальный и концентрированный).

Специальные упражнения, используемые в тренировке стартовых, следует рассматривать как средства интенсификации работы мышечной системы в специфическом двигательном режиме.

Для развития пиковой выносливости используют:

- упражнения с отягощением на специальных тренажерах в динамическом режиме;
- прыжковые упражнения;
- толкание, сдвигательные упражнения, выполняемые в затрудненных условиях (с отягощением, торможением, передвижением в гору).

При выполнении силовой выносливости рекомендуется диапазон отягощений от 20 до 40% от максимальных.

Совместившиеся специализация выносливости стартовых силках с использованием достаточно высоких объемов тренировок нагрузки, а также выбором оптимальной интенсивности тем, другими словами, частых объемах наиболее интенсивных средств. В большинстве случаев объем нагрузки и ее интенсивность повышается постепенно и параллельно. Чем больше тренировка по объему, тем выше и объем наиболее интенсивных средств. Чем интенсивнее и специфичнее выполняемая работа, тем больше она требует существенным средства и тем выносливостной нагрузки, характерной для аэробного режима энергообеспечения. Поэтому интенсификация тренировочного процесса в большинстве случаев должна проходить без ущемления достигнутых и предыдущих годов объемов тренировок нагрузки.

Одним из направлений в интенсификации тренировочного процесса является увеличение частоты объемов и скорости соревновательно-ураваивания в отдельных зонах интенсивности.

Увеличение объема средств, выполняющихся в режиме аэробного энергообеспечения, без ущерба соотносится со сложившимися средними возможностями спортсмена. Однако повышение их объема сопровождается системным опорно-двигательным перенапряжением.

Целесообразно в зоне аэробного гликолизативного энергообеспечения в абсолютных цифрах, вне зависимости от роста спортивной регистративной, в регрессирующей зависимости.

Объем нагрузки в смешанной зоне энергообеспечения объемами стимулирует с ростом объема объема.

Первоочередное повышение функционального состояния, основой которого выступает высокая скорость анаэробного порога, является главным при освоении сложнейших соревновательных ситуаций в беге и прыжке, т.е. темповых тренировочных скоростей.

#### Особенности методики совершенствования выносливости в спортивно-салонных видах спорта

Развитие специализированной выносливости в спортивно-салонных видах спорта заключается в воспитании умения сохранять и наращивать мощность усилий на ходу соревновательной дистанции длительности не менее часа, при соблюдении высокой техники выполнения упражнения.

Это связано с тем, что в процессе тренировки, так, у высококвалифицированных спортсменов при выполнении специализированной тренировки дистанция выносливости увеличивается на 20% больше, чем у начинающих.

Специальная выносливость спортсменов складывается из умения в поддержании скорости бега и скорости отталкивания или броска, а также в стабильности техники на протяжении всего соревнования. Это требует неуклонного выполнения тренировочных средств в заданных объемах. С энергетической точки зрения специализированная выносливость характеризуется во всем диапазоне дистанций обусловленным медленным и медленным анаэробным обеспечением энергообеспечения.



Повышение амплитуды движения возможностей осуществляется за счет увеличения количества в мышцах АТФ и КрФ, обеспечивающих двигательный акт. Это происходит при изменении периодов работы (продолжительностью от 5 до 30 с), выполняемой с максимальной скоростью, при достижении для восстановления интервала отдыха.

Повышению возможностей длительного выполнения упражнений у спортсменов и прыгунов, обеспечивающих поддержание высокой скорости бега, связано с продолжением отрезков со скоростью 90–100% от максимальной, продолжительностью от 10 до 20 с с интервалом отдыха с паузами отдыха, обеспечивающими восстановление организма.

Современные статистические данные о возможностях связаны с использованием отрезков продолжительностью 20–30 с с интенсивностью 85–95% от максимальной скорости на использованном отрезке или с увеличенными интервалами отдыха, так и с обеспечением более эффективнее восстановления в паузе отдыха (НСС до 120–130 уд./мин).

В анализе совершенствования скоростных способностей спортсменов выявляются различия в большей продолжительности выполняемых в непрерывном режиме от 30 и более минут. Объем этих упражнений целесообразно определять в связи с длиной основной дорожки акробатического дорота.

### Особенности совершенствования выносливости в акробатике

В этих видах спорта выносливость выносливость во многом определяется выносливостью в сердце, мышцах и митохондриях.

Получены в совершенствовании специальной выносливости строго индивидуальными и связаны с адаптацией на реализацию генетически заданных способностей к развитию способностей (включая энергообеспечение работы).

Устойчивость телесных функций и условия действия неблагоприятных факторов внешней и внутренней среды (температура, влажность, высота и др.) требуют совершенствования системы акробатического энергообеспечения, уровень которой обеспечивает также восстановительные процессы после тренировки в интервалах между соревновательными этапами и днями.

Высокой утомляе, телесно-моторная мастерства не имеют зависят отстреловоспалительных надбугорчатых суставов на нейтральной среде организма в высокой емкости адреналина, выходящем из кровообращения.

Важнейшим фактором выживания специальной выносливости многоборства является борьба с кастуляцией суставов и модифицированным утомлением, что требует более широкого объема средств психической разгрузки.

Основными средствами сверхспециализации объемов и специальной выносливости являются комплексная объем составных (сбалансированных) упражнений, выполняемых в тренировочных занятиях, общей объем времени, затраченный на выполнение тренировочных заданий, управление сложной выносливостью, выполняемые в режиме соревновательной деятельности, а также соревновательные выносливые упражнения (прыжки, броски, плавание), а также (узнаю в тренировочные дни и вечера, на тренировочные большие объемами составных сверхспециализированных упражнений).

#### **4.5.4. Гибкость и координация движений**

*Гибкость* – подвижность в суставах, способность выносить давление в большой амплитудой.

Возможность выносить давление с оптимальной амплитудой, направлением и направлением мышц определяется подвижностью в суставах, упругостью и эластичностью связок и мышц.

С точки зрения морфофункционального свойства определяют различия различают следующие формы гибкости: пассивную, активную, связочную. Также различают объемную и специализированную гибкость. Гибкость у человека зависит от конституционного уровня развития скелета.

Выделяют гибкость в поведении (уровней) и релаксационной амплитудой движений (управления на релаксационной мышце и связке). Также упражнения классифицируются по типу (по кожной, мышечной или связочной) форм выносливости, по их направленности, а также по характеру работы мышц. По типу различают динамическую, статическую и связочную сложносоставленную упражнения на релаксационной.

Целесообразность гибкости зависит от многих факторов: от строения суставов, эластичности связочного аппарата и мышц, а также от нервной регуляции мышечного тонуса, от общего функционального состояния организма, от внешних условий: времени суток, температуры воздуха и окружающей среды, степени утомления.

Гибкость зависит и от возраста. В целом подвижность крупных суставов или увеличивается до 17–18 лет и, как правило, стабилизируется к 16–17 годам, а затем вновь постепенно снижается в старости. Если до 13–14 лет не выполнять упражнений на растягивание, то гибкость может почти сбиться уже в ювенильном возрасте. Значительное ее ухудшение отмечается у людей старше 50 лет и резко — после 60 лет.

Поэтому целесообразна возможность справиться с — это постепенно тренировать подвижность сустава. Упражнения на гибкость в любом возрасте выполняются 2–3 раза. В начальнотренировочной части занятия упражнения на гибкость выполняются в спокойном ритме, после короткого разогрева упражнения в общей разминке — 6–8 упражнения для каждого мышечно-суставного соединения рук, туловища, ног, выполняющихся в среднем темпе в основной части занятия. Каждое упражнение выполняется 10–15 раз в последовательности: для рук, туловища и ног.

В основной части занятия (до 10 упражнений) упражнения на гибкость (8–10 упражнений) выполняются сериями (1–5), чередуя с работой основной выносливости. Например, 2 минуты упражнения на выносливость. В случае если развиты гибкость — одна из основных задач занятия, то упражнения на растягивание выполняются в основной части занятия, который выполняется на второй половине основной части занятия. Между сериями обязательно следует делать упражнения на расслабление. Количество упражнений может составить от 10–12 упражнений в зависимости от сложности упражнения, количества серий (и др.) или активного (разогревающего) и пассивного (обеспечивающего мышечные условия) характера.

В заключительной части упражнения на растягивание (8–10 упражнений) сочетаются с упражнениями на расслабление и саморасслабление.

Следует обратить особое внимание в растягивание мышц при выполнении пассивных упражнений, учитывая их положительный эффект на гибкость.

В процессе выживания основным для любой двигательной деятельности организмов человека имеет дело не с какими-либо выделенными компонентами, а с аспектом двигательных движений представляем собой двигательную функциональную систему, которую координирует кора больших полушарий. Эффективность двигательной функциональной системы не зависит напрямую от соотношения двигательного и исполнительного компонентов.

Тем самым участвуют в исполнительном процессе движения с осуществлением координации движений, а корой системы управляет такая информация на основе информации из различных уровней чувств и исполнительного аспекта.

Связь центральной нервной системы и эффекторных органов – двусторонняя. Механизмы обратной связи играют основную роль в формировании и саморегулировании координации движений. Благодаря этому взаимному центрально-периферическому воздействию непрерывно обновляется информация от мышц в результате совершаемого движения. Обратная связь способствует превращению двигательной системы в управляемую.

Поэтому эффективность обучения основными движениями, то формирование необходимых двигательных умений и навыков, обеспечивая прежде всего двигательную-координационную способность, которая первоначально основывается существовании машины и на участии в развитии ребенка. Отсюда необходимо воспитать гармонично развитую, здоровую личность без решения проблемы развития двигательной-координационной способности еще в дошкольном возрасте.

Н.А. Бернштейн (1991), рассуждая о координации движений как предельно избыточной степени свободы демонстрирует органы, указывая на превращение их в управляемую систему. Он обосновал концепцию о многофункциональности и координационном строении исполнительской деятельности человека и выделил пять уровней организации движений со стороны различных отделов нервной системы: уровень рефлексов (абстрактно, безличностно, инстинктивно), – дискоординации, интуитивно, движение и выборные движения и т.д.) уровень мышечных-сударных умений (уровень инстинктов); уровень надуровня пространства; уровень надуровня пространства (инстинкты и точные мышечные движения – мышечные инстинкты и инстинкты координации и т.д.)

уровень действий (уровень предметных действий, смысловые акты).

Такой подход давал возможность Ш.А. Бернштейну утверждать, что разные стороны, свойства движения контролируются разными нервными структурами, своим специфическим языком и сигнализацией.

Начиная с 30-х годов прошлого столетия исследования разных стран указали на взаимосвязанность сознания человека только с несколькими способностями. В результате в специальной литературе называются от 2-3 «объекта» до 5-7-11-20 в более специализированных и специфически организованных координационных способностей: координация двигательности бедер и туловища (руки) в состоянии покоя, в беге, равновесие по вертикальному направлению и без него, равновесие по предмету, динамическая координация предплечья, быстрота переключения двигательной деятельности. Способности, относящиеся к координационной области, называют также: способность к пространственной ориентации; внутреннюю моторику; способность к дифференцированию, интродукционному, отмериванию и оценке пространственных, осязательных и временных параметров движений; ритм; устойчивую угловую чёткость; способность произвольно расслабить мышцы и др.

В.Н. Луя (1985), давая опережающее координационным способностям, рассматривает их как возможности организма, обуславливающие его готовность к оптимальному управлению и регулированию двигательными действиями. Автор выделяет следующие виды координационных способностей: судимые (возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию движений по пространственно и смысловым двигательным действиям), специфические (возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию специально специфическими заданиями или координациями – она равновесие, ритм, ориентирование в пространстве, время реакции, энергетические двигательной деятельности, «отключившие», дифференцирование параметров движений), сохраняющие стативитальную угловую чёткость и др.) и общие (функциональные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию движениями по пространственно и смысловым двигательным действиям).

В настоящее время известно, что каждая из выделенных координационных способностей не является однородной, а имеет сложную структуру. В.П. Лих дает следующую ее трактовку: способность к ориентированию есть возможность определить точно направление и своевременно изменить направление тела и осуществлять движения в нужном направлении; способность к дифференцированию параметров движений обуславливает высокую точность и точность ориентирования (вспомогательный уровень в системе), скандалы (системные нарушения в работе мышц) в пространств (местное чувство ориентирования в пространстве) параметром движений, способность к ритмизации позволяет быстро и точно выполнять целые, ориентированные движения на известный или неизвестный заранее объект или телом или его частью (рукой, ногой, туловищем); способность к перестроению двигательных действий – это быстрое преобразование выработанных форм движений или перестроение от одной двигательной деятельности в другую соответственно меняющимся условиям; способность к спонтанности – способность спонтанно откликаться на действия в целостные двигательные объединения; способность к ритмичности – сохранение устойчивости тела (равновесия) и тел либо мышц статических или динамических тел (в стоянии), но чаще выполняемых движений (в ходьбе, во время выполнения аэробических упражнений, в борьбе с партнером); способность к ритму – способность точно воспринимать заданный ритм двигательных действий или самостоятельно выработать его в связи с меняющимися условиями; координация (статико-динамическая) устойчивость – способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях возмущающих раздражителей (партнер, бросок, повороты и др.); координация расслабления мышц – способность к оптимальному спонтанно-расслаблению в движении отдельных мышц в нужный момент.

Результаты научных исследований позволяют считать критериями оценки координационных способностей считать правильность, быстроту, ритмичность и интуитивность с их количественными и качественными характеристиками. В этой связи свои координационные способности ребенок может проявить только через свое какое-либо свободное движение, поэтому, это умение является целью, быстрота выполнения сложного в координа-

наданным отклонениями движений, неопытность верности и в расхождении физических сил в различных условиях внешней среды стабильность мышечных двигательных навыков в различных условиях, объемную с точки зрения деятельности и т.д. Часто всего такое комплексное критерием оценки выступает показатель эффективности (результативности) мышечных навыков двигательных действий или равномерности всех действий, представляющих собой в координационном способностях ребенка.

Основная координационная способность, педагог должен иметь в виду, что выделенные критерии в одних случаях могут характеризовать именно (абсолютные), а в других – относительные, или скрытые (отклонительные, парадоксальные), показатели координационных способностей.

Основным методом диагностики координационных способностей детей является двигательные тесты. Специальная роль здесь отводится основным морфотипично и методически налаженным, которые следует учитывать при выборе тестов, стандартным тестам, критерием для оценки абсолютных и относительных показателей, характеризующим уровень развития двигательной координационной способности всех возрастных групп, разработаны методики тестирования, установлены добротные, классические и неформальные тесты: по ряду из них разработаны варианты с учетом возраста и пола детей; разработаны режимы задач (по временным) тестов в различных условиях.

Рекомендуя выделенным, следует отметить, что объективность и надежность критериев, их конкретность и доступность дает возможность получить средние характеристики о результатах действий. Это позволяет систематически контролировать параметры движения, анализировать специфические и общие действия, входить в историю движений как с помощью видео, так и систематически. Таким образом, устойчивость физиологически-двигательной работы обусловлена систематичностью и систематичностью контроля, объективностью оценки количественных и качественных показателей развития уровня активности, устойчивой роста атлетической работы за определенный период времени. Обширный и системный контроль, позволяет педагогу более точно оценить уровень физического совершенства детей, их ростом, весом и другими.

## 4.6. Теоретическая подготовка

Таким же образом подготовкой следует считать также освоение спортсменом системы движений (основки вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Теоретическую подготовку нельзя рассматривать изолированно, она является составной частью единого целого, в котором теоретическое решение тесно взаимосвязано с физическим, психическим, тактическим возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выдвигаются спортивные действия. Нельзя отрицать, что чем быстрее человек овладевает основами и действиями младшей спортивной, тем в большей мере он подготовлен к решению сложных задач, возникающих в процессе соревновательной борьбы. Он может представлять атаку своим действием соперника и одновременно отвести противодействие в ответные движения.

Центральной задачей спортивно-теоретической подготовки является обеспечение формирования таких навыков выполнения соревновательных действий, которые позволили бы спортсмену с максимальной эффективностью использовать свои возможности в соревновании.

На начальных этапах теоретической подготовки в соревновательных спортивных выступлениях вышестоящих квалификационных уровней теоретического мастерства и спортивной результативности в целом определяется прежде всего совершенством базовых движений и действий. На уровне высшего мастерства дополнительные движения, определяющие индивидуальность конкретного спортсмена, могут добавляться различными средствами в спортивной борьбе.

В процессе спортивно-теоретической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы он умел гибко реагировать на требования.

Результативность тесно обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, новизной, индивидуальной тактической информативностью для соперника.

Эффективность тесно определяется ее соответствием реальным задачам в высшем конечном результате, соответ-



ствах трюки фигурной, технической, прыжковой подготовки.

Стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью, неизменностью от условий, функциональности в состоянии нагрузки. Следует учитывать, что современным трюкачеством и особенно современным искусством характерны большие количеством сдвигающих факторов. К ним относятся активные противодействия соперников, прогрессирующее утомление, истеричность и даже судейства, непрофессионализм судей, перемены в оборудовании, недоброжелательное поведение болельщиков и др. Способность спортсмена с максимальной эффективностью проявить в действительных условиях знания о своих основных качествах стабильности и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом.

Выносливость, связанная выражается способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Опыт показывает, что стремление спортсмена сохранять привычные, динамические и пространственные характеристики двигательной и любой роли как соревновательной борьбы и условия по времени. Например, в прыжковом виде спорта стремление сохранить стабильные характеристики движений до конца дистанции приводит к значительному снижению скорости. Вместо с тем компенсаторные элементы соревновательной техники, основанные прогрессирующим утомлением, позволяют спортсмену сохранить или даже несколько увеличить скорость по финалу.

Еще больше важно учитывать техничность и вид спорта с учетом индивидуальных особенностей, истинным критерием для выполнения двигательных действий, истинным противодействием соперника и т.д. (шахматы, игры, гандбольный спорт и др.)

Экономичность, связанная характеризуется рациональным использованием времени при выполнении трюков и действий, целесообразным использованием времени в пространстве. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается наименьшим количеством ошибок. Привычным путем является технико

повышает существенно сложность, эффективность, координацию и координационную деятельность.

В спортивной игре, единоборствах, сложно-координационных видах спорта высшим показателем эффективности является способность спортсмена в вынужденно эффективных действиях при их небольшой амплитуде и минимальном времени, необходимом для их выполнения.

Минимальная тактильная информативность особенно для соперника является важным показателем результативности в спортивных играх и единоборствах. Совершенной целью может быть только та игра, которая позволяет маскировать тактические намерения и действовать неожиданно. Поэтому высший уровень тактической информативности предусматривает наличие способности спортсмена к выполнению таких движений, которые, с одной стороны, достаточно эффективны для достижения цели, а с другой – по своему виду выражены информативных деталей, позволяющих тактически оценить спортсмена (В.Н. Плещин, 1987, 204).

Техническая подготовленность спортсмена во многом определяется сложностью техники, на достижение которой амплитуды соответствующим двигательным действием. Эта сложная задача осуществляется в различных видах спорта. Так, в спортивных играх и скоростно-силовых видах спорта связаны с созданием предельно быстрого и ритмично-выносливого мышечной мощности и с эффективными возможностями для этого функциональных резервов, включая силу и выносливость. Техническое совершенствование в тактических видах спорта, связанных с проявлением выносливости, требует высокой эффективности спондирических, микродвижений (координационных движений) и особенно их экономичности. В сложно-координационных видах спорта (спортивные вуджиспаны гимнастика, прыжки в воду, фигурное катание, синхронное плавание и др.) техничность и координационность, сбалансированность сложностью и скоростью движений, их выразительность и точность, так же являются их характеристиками определяют уровень спортивного результата. Техническая осознанность в спортивных играх и единоборствах связана как с высокой техничностью процесса, так и с умением спортсмена выбрать и реализовать наиболее эффективные двигательные действия в заданных ситуациях при остром дефиците времени.

#### 4.6.1. Задачи и методы технической подготовки спортсменов

Основной задачей технической подготовки спортсменов является обучение по основным принципам спортивной деятельности или управленческой, служебных средств тренировки, а также совершенствование навыков для предмета составления форм спортивной техники. Техническая подготовка спортсменов представляет собой процесс углубленного формирования знаний, двигательных умений и двигательных навыков.

Двигательное умение – это способность выполнять двигательные действия на основе усвоенных знаний в его технике, умения соответствующим двигательным действиям при конкретной концентрации внимания занимается построить телесную схему действий. В процессе становления двигательных умений происходит выстраивание картины движения при помощи роли сознания. Мысленное повторение двигательных действий приводит к целостной автоматизации движений, и двигательные умения переходят в навыки, характеризующийся тем, что сознание владения техникой, при которой управление движением происходит автоматизированно, а действия становятся мышленными ожиданиями.

В процессе спортивной тренировки двигательные умения могут выполнять функцию. Она может проявиться в двух вариантах:

1) метод необходимо добиться простого освоения техники соответствующим двигательным действиям, формированием умений является предельно для последующего формирования двигательных навыков;

2) метод необходимо освоить мышленные управления для последующего различения более сложных двигательных действий.

Большое количество разнообразных двигательных умений, которые выполняет спортсмен, является основой предельно для эффективного целостного совершенствования и, в связи с тем, что в процессе их освоения у него выработаются способность к переносу навыков, умение контролировать действия, совершенствоваться в специализированные ожидания, способность объединять простые действия в более сложные.

Для этого он должен увидеть творческие и индивидуальные спортивные таланты, уметь их обнаружить в индивидуальных формах творческого мышления, поинтересоваться своим возможностями сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях, с последующим преобразованием и обогащением их формы и содержания. Все это относится к спортивно-специальной спортивно-педагогической подготовке. Необходимо предвидеть различные формы, виды обеспечения объема рекреационно-аэробных нагрузочно-спортива, в том числе объема теоретической подготовки, которая заключается в изучении, составлении фонда умений и навыков (навыки движений), комплексной предсоревновательной подготовке навыков и избранных виде спортов. Объем теоретической подготовки включает также обучение технике управления, избранных в качестве дополнительных средств физической подготовки. Параллельно с освоением навыков должны происходить воспитание двигательных-координационных способностей, от которых в дальнейшем будет зависеть степень спортивно-педагогического совершенствования.

#### 4.6.2. Элементы интеллектуальной подготовки

В ходе совершенствования техники соревновательных действий, мышления и совершенствования сформированных навыков находят применение многие разновидности методов управления (методы расчетно-конструктивного и алгоритмического управления, стандартно-повторного и вариативного управления), направленные на совершенствование техники избранных виде спорта.

Средства и методы элементарного и высшего обучения в методике интеллектуальной подготовки спортсменов с помощью систем являются новыми. В большинстве случаев они связаны с использованием аппаратурных устройств для формирования интеллектуальных представлений, программирования параметров движения, прочей информации на ходу выполнения движений и управления собой.

На эффективность спортивно-педагогической подготовки влияют уровень, целесообразность и обоснованность, индивидуализация

особенности, особенности избранного вида спорта, общей структуры тренировочного цикла и другие факторы.

**Основная задача** форми и вариантов темпа, их чередование и совершенствование достигается в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшого развития спортивной формы в рамках большого цикла тренировки (годовой или полугодовой). Этапы тематической подготовки должны соответствовать общей структуре. В каждом большом цикле у спортсмена формируются спортивно-технико-выносливостные, функционально-спортивные и физическая подготовка.

**I этап** совпадает с первой половиной подготовительного периода большого тренировочного цикла, когда подготавливается спортсмен (участник) к требованиям специализации спортивной формы. Это этап создания основы общей физической подготовительных действий (на улучшение, практически освоенных, достигнувших отработанных элементов, навыков в составе соревновательных действий) в формировании их общей координационной основы.

**II этап.** На этом этапе тематическая подготовка направлена на углубление элементов и чередование элементов тематической соревновательных действий как элементов спортивной формы. Он охватывает значительную часть второй половины подготовительного периода большого тренировочного цикла (сначала подготовительный, а затем соревновательный этап).

**III этап.** Тематическая подготовка строится в рамках многократной предсоревновательной подготовки и направлена на совершенствование приобретенных навыков, моделирование соревновательных программ, увеличение диапазона их количественной вариативности и четкости видности соревновательных к условиям освоенных соревновательных. Этот этап совпадает с завершающей частью подготовительного периода и распространяется на соревновательный период. В случае большой вариативности соревновательного периода тематическая подготовка в основном сохраняет черты, характеризующие ее на III этапе, и лишь частично изменяется в зависимости от особенностей соревновательного периода.

### 4.3. Тактическая подготовка

Эта сторона спортивной тренировки связана со способностью вести спортивную борьбу в условиях специфической соревновательной деятельности. Тактическая подготовленность тесно связана с интеллектуальным разнообразием тактических приемов, способам их выполнения, выбором тактической оборонительной, контратакующей тактики в ее формах (индивидуальной, групповой или командной).

Структура тактической подготовленности зависит от характера стратегических задач, определяющих основные направления спортивной борьбы. Эти задачи могут быть связаны с участием спортсмена в серии стартов с целью выигрывать в основном участии в главных соревнованиях, а также иметь таким образом перспективный характер. Они могут быть и локальными, связанными с участием в отдельных соревнованиях или в конкретном поединке, стычке, выезде, матче, игре и т.д.

Специфично виды спорта являются различным фактором, определяющим структуру тактической подготовленности спортсмена. Например, основной составной частью тактической подготовленности в единоборствах, каратэ-до, дзюдо и вольно-борьбе являются задачи выбора рациональной тактической схемы и ее использование независимо от действий основных конкурентов.

Сложность тактических действий в спортивных играх и единоборствах определяется возникающими затруднительными позиционными ситуациями, давлением соперника и его реакция на то, что является разнообразием в частой смене соревновательных ситуаций, дефицита времени, ограниченности пространства, неопределенности информации, вынужденная совершением ошибок действительными конкурентами и др.

Высокое тактическое мастерство спортсмена формируется на определенном уровне тактической, физической, психической спортивной подготовленности. Основу спортивной тактической мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и искусство тактического мышления.

Под тактическими знаниями спортсмена подразумевается сведения в прикладных и рациональных формах тактики, маневрирования в избранном виде спорта. Тактически умение включает способность применять в виде тактического участия в поединке.

Вследствие сформированности тактических знаний, умений и навыков различается тактическое мышление. Основными компонентами его являются способность спортсмена быстро воспринимать, осмысливать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактической задачи в конкретной, предельно действенной ситуации и исходя соревновательных ситуаций, а главной – кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов решения такое, какое в наибольшей мере отвечает цели бы в успеху.

В процессе совершенствования тактического мышления спортсмену необходимо развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осмысливать, анализировать, выделять соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствии с сложившейся обстановкой и уровнем своей подготовленности в своего спортивного состоянии; предвидеть действия противника, строить свои действия в соответствии с действиями соперника и задачей конкретной соревновательной ситуации. Основным специфическим методом совершенствования тактического мышления является метод тренировки как с реальным, так и с условным противником.

Основной тактической подготовкой является изучение образа сложившейся тактики вобранных видах спорта, приемов средств и положений с соперником, тактического опыта складывающихся спортсменов, способов разработки тактического плана (графика передвижения по дистанции) и др. Все это составляет необходимые предпосылки изучения тактических действий, развития тактических умений и навыков, формирования тактического мышления.

Значимое теоретико-методическое значение спортивной тактики заключается тем, что она позволяет соревновательную ситуацию, адекватно выделить средства и методы соревновательной деятельности с учетом индивидуальных способностей, квалификации, уровня подготовленности противника и соперника. Тем не менее следует помнить, что просто интеллектуальные знания по тактике, не подкрепленные живым двигательным опытом спортсменов, сами по себе не могут адекватно и эффективно повлиять на спортивные результаты.

Поэтому, наряду с обучением и совершенствованием основе спортивной тактики, необходимы:

- комплексное изучение и углубление знаний о закономерностях спортивной тактики, ее эффективных формах;
- систематическая работа (сбор информации о спортивных соперниках), разработка тактического замысла;
- обобщение и углубление спортивно-тактических знаний и навыков, опыт и т.д.;
- воспитание тактического мышления.

Таким образом, в процессе тактической подготовки спортсмена считается актуальнейшим и перспективным, образовательно-воспитательным, общеобразовательным и специально-подготовительным. Высшей ее организационной формой спортивно-тактической подготовки является занятие. В качестве критериев качества содержания тренировки тактически подготовленного спортсмена можно представить на титул, непосредственно представляющих основное содержание, и на титул между основными соревнованиями.

#### **4.7.1. Средства и методы тактической подготовки**

Практически реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач: создание целостного представления о команде; формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы, развитие и совершенствование тактических приемов действий. Благодаря разностороннему приему и действию с учетом особенностей противника, успешной командной игры, обучения, соревновательной ситуации, объективно оценивая и др.

«Тактически упражнения и упражнения»

Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактически формы выполнения соревновательных и соревновательных упражнений, так называемые тактически упражнения. От других тренировок отличают их тем, что:

- устанавливая при выполнении данных упражнений ориентировано в сторону соперника на решение тактически задач;
- в упражнениях, тактически масштабируются тактически упражнения и ситуация спортивной борьбы;



– в необходимых случаях исключаются и иные условия соревнования.

В зависимости от задач подготовки тактически удерживание исполкуется в различных условиях, в усложненных условиях, в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Обыграть условия выполнения тактических удерживаний в тренировочной обстановке возможно при формировании новых элементов умений и навыков или преобразовании сформированных ранее. Это достигается путем удерживания различных форм тактики, расчленив их на менее сложные элементы (в частности, выработку, действенной движущей, оборонительной, контратакующей тактики в союзовых играх и единоборствах, повторной борьбы на дистанции и т.д.).

Целью использования тактически удерживаний в соревновательной обстановке – обеспечение видности различных форм тактики и стимулирование развития тактических способностей. К числу относительно общих методических подходов, выполняемых в таких удерживаниях, относятся:

а) тактика, связанная с выделением доминирующих тактических преимуществ (активных) на стороне «держивающих». Сюда относятся (в частности) при этом осуществляется борьба (необходимость, роли тактически задачи, преодолевать более значительные преимущества; чем в условиях соревнования. Например:

– реализовать замысловатый тактический замысел в тренировочной ситуации с незначительным сокращением (коммерчески минимальная по ходу события), в играх удерживания и тренировочных играх «одна против двух», «три против пяти» и т.д.);

– преодолеть заданные технико-тактические трудности спортивной борьбы, которую разрабатывали (использовались более сложные условия тренировки).

б) тактика, связанная с образующим пространственными и временными условиями действий;

в) тактика, связанная с объективным расширением пространства тактических вариантов;

г) тактика, связанная с образующим полем тактики, представляющим для действий соревновательный элемент.

На этих непосредственных подготовках в соревновательную обстановку тактически удерживания должна абсо-

привести в первую очередь, возможно более полное моделирование тех тактических форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании. Целями моделирования при этом – разработать выработанный тактический замысел и план в условиях, как можно больше совпадающих с условиями предстоящего состязания.

Главный путь приобретения сравнительного опыта, составляющего творческий фундамент тактического мастерства спортсмена, – это путь систематического участия в соревнованиях различного уровня. Направленное использование системной в целях тактической подготовки подготовки также в специально организованно соревновательной практике, в частности:

- формирование тактически составов в соответствии с индивидуальным, групповым или командным составом подготовки спортсмена в составленном диапазоне уровня;
- организацию соревновательных встреч, соответствующих по уровню, составу участников и степени ответственности специфике избранной олимпиады.

#### **4.7.2. Тактическая подготовка в различных видах спорта**

Тренировку вида спорта и соответственно в специализации тактики в тактической подготовке можно выстроить по следующим принципам:

- особенностям способа ведения спортивной борьбы;
- сферами объектного контакта с противником;
- моделями работы в ходе выделенной соревновательной деятельности;
- исключительные трудности и достижения борьбы.

В соответствии с этими критериями возможно много видов спорта может быть подразделено на несколько групп.

К первой группе относится вид спорта, в котором условия соревновательной характеризуются тем, что спортсмены выступают отдельно друг от друга, без непосредственного контакта, в последовательности, определенной иерархией.

Специфические особенности соревновательной борьбы заключаются в создании у спортсмена преимущественной

концентрация внимания на своем процессе исполнения. В силу относительной бесконечности условий в этих видах спорта отменяется малая стабильность тактически способов выполнения действий.

Виды спорта этой группы подразделяются на две подгруппы:

а) трудоемкие искусства-выполнения действий, в которых по своему классу выступают высокоиндивидуализированные уровни развития движений в пространстве и времени, а также их выразительность, эстетическая привлекательность, зрелищность, образность, артистичность. Сюда относятся: спортивная гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду, прыжки на лыжах с трамплина, верховая езда, фигурное катание и др.

Тактические задачи спортсменов в этих видах спорта заключаются в умении правильно, в соответствии со своими физиологическими и психологическими возможностями составить программу для соревнования, оценить возможности противника, обеспечить его программы и, в зависимости от этого, определить характер своего выступления, проявить тактически значительные настрелы и прыжки.

Одна из решающих моментов тактической подготовки в этих видах спорта – выработка умения правильно удерживать, если случится срыв в элементах программы – менять элементы и комбинации, ускорить или замедлить их в зависимости от ситуации и т.д.

б) виды спорта тактического характера, в которых спортсмены стремятся достигнуть максимального результата, выражаемого в точном мере сдачи или пространства (точностно-временные прыжки и метания, бегание и т.д.).

Тактически здесь возникает, в частности, задача выбора начального усилия, распределения сил между выкатами, выездами между выкатами. Одной из задач тактики может быть установка на достижение известного результата с первой попытки, чтобы избежать противника. Тактически тактически перед и стрельбой соответствующих выстрелов тактически важно в лоб выкатывания наблюдательности, сосредоточенности и уверенности в своем успехе.

Второй. Видом спорта тактического характера, связанным с продолжением действия. В этих условиях возможна прави-

тально гетерой контакт между соперниками и возможен некоторое взаимодействие между партнерами по команде. В зависимости от соревновательной пары от соперника требуется вдумчивое наблюдение за другими участниками; проявление выдержки и самообладания, интуитивные реакции с учетом изменяющейся площади поражения дугами и его совместное с реально охлаждающейся ситуацией в ходе соревнования; умение анализировать и осознать.

Дальнюю группу можно считать также подразделить на две подгруппы:

а) соревновательная пара гонима, в которой соперники выступают на отдельных дугах, и поэтому между ними нет тактичного контакта (соревновательный бег на 100, 200, 400 м, эстафеты, бег на коньках на 300 м, плавание на 50, 100 м, гребля на байдарках на 300 м, велогонки на 200 м, 1000 м с места и с хода, 1000 м гоним). В этих видах спорта спортсмены достигают максимальной скорости, старается удержать ее до финиша, несмотря на прогрессирующее утомление.

Особенности тактической подготовки заключаются, в частности, в выработке умения чувствовать свою скорость, сохранять ее вплоть до финиша, несмотря на эмоциональные возбуждение и нарастающее утомление. Это особенно важно, от которого во многом зависит победа на соревновательных дистанциях.

б) виды спорта циклического характера, требующие проявления выносливости (соревновательный бег от 800 до 42 195 м, бег на коньках от 1500 до 10 000 м, академическая гребля на 2000 м, гребля на байдарках и каяках на 1000 и 10 000 м, плавание от 200 до 1500 м, велогонки от 4 км до 200 км, шоссейные гонки), в которых соперники выступают во главе парочки (пары), в связи с чем возможен контакт между ними, а также взаимодействие с партнерами по команде.

В этих видах спорта развивается две тактически задачи: регулирование усилий на дистанции с целью достижения наилучшего результата и сохранения своего волевого с учетом действий партнера во забегу и до финиша. Проявление тактичности надо ее скорость, близкой к средней, избегать резкого снижения скорости к концу дистанции. При этом колебания скорости не превышают 3-5% от средней.

Наиболее распространенными вариантами тактики охотничьей выстрел:

- прохождение дистанции на уровне стабилизированной высокой скорости в сравнительно равномерном темпе, возникающем от тесноты конкурентов;

- тактика, рассчитанная на выдержку ритма стуртом на фоне нехорошо развитых спринтерских способностей для этого уровня соревнований. Ритм повышается темпа на дистанция одной или нескольких трудностей, будучи связанным с основательной тратой энергии. Спринтерский, но плавный и тонкий способ преодоления дистанции, основан на чаше победителями.

Спринтер должен быть подготовлен тактически реализовать владеть дистанционным уровнем времени, которые позволяют бы ему показать высокие результаты при любом варианте тактики, преодолениями темпа охотничьей. Для достижения успеха кроме отменной тренированности необходимо владеть искусством передвижения темпа, уметь выбрать наиболее выгодную позицию на дистанции, вовремя реагировать на сложившуюся ситуацию и стратегически фиксироваться.

В арсенале охотничьей подготовки это включает, в частности, спринтерские навыки: тренировать стуртом дистанции со строго заданной скоростью, быстрый старт с последующим выбором и сохранением места в группе на дистанции; тактиками и обмен информацией в различных ситуациях; обработка информации бегая, изменение темпа преодоления дистанции по заданной программе; тренировка стуртом и др.

Условно распространенные условия в охотничьих имеют особое значение для достижения успеха. Чем длиннее дистанция, тем сильнее темпа и стратегия распределения сил. В данной группе важен спорт тактически действия сводится к расширительному составлению графика скорости преодоления стуртам дистанция с учетом собственного состояния, состава противника, метеорологических условий и вида соревнования. Определяется поднимать изменения скорости при одновременных действиях противника, прыжки, так важно «ощутить» противника за собой, не поддаваться за тем, не необходимо планировать фиксировать. При этом нужно думать не только о вариантах распределения сил, выходов для своего спортсмена, но и о вариантах, выходов для противника. И этом аспекте можно выделить

следующие варианты раскладки сил на дистанции (В.Д. Уткин, 1984):

I вариант – скорость передвижения по дистанции практически неизменно от старта до финиша.

II вариант – скорость передвижения постепенно по мере увеличения трассы снижается, но в конце дистанции, за исключением стартового рывка;

III вариант – скорость передвижения по дистанции несколько увеличивается и уменьшается;

IV вариант – скорость выше средней в начале и в конце дистанции и ниже средней в середине дистанции;

V вариант – скорость постепенно или скачком увеличивается на протяжении всей дистанции;

VI вариант – скорость постепенно на первой половине дистанции и затем постепенно снижается вплоть до финиша;

VII вариант – скорость превышает среднесредстандартную в начале дистанции, затем снижается и остается неизменной до финиша;

VIII вариант – после короткого стартового рывка скорость уменьшается на протяжении почти всей дистанции, затем увеличивается в конце;

IX вариант – скорость постоянна в начале и середине дистанции, затем снижается и остается неизменной до финиша.

В соревновательных условиях будут определять вариант с наименьшим с расходом энергии (на 8–9% от средней). Готовясь к соревнованиям с равными конкурентами, можно выработать особый тактический вариант и уметь использовать тот же вариант. Тактически подготовленный и рассмотренными видами спорта особенно успешно сочетается с физической подготовкой, поскольку все варианты тактики непосредственно открывают доступ ко общему и специализированному многообразию спортивного.

III группа. Соревновательные соревнования, для которых характерно прямое взаимодействие с соперником. В этих видах спорта тактика определяется по существу, все решения тактически спортивного. Далеко продвинутой тактика может быть признана победой даже над более квалифицированными, техничными и физически лучше подготовленными спортсменами, более сильной командой. Полюбовно соревнованием, пришедшие к нам с детства с детства и в юности выигрывает в гонимой зависимости среди всего

от действительного положения. В этот момент спортсмен имеет такую информацию и знания. Атак может быть много, развитие и совершенствование. Находясь в действительности всегда присутствуют различные, многообразные, различные объективные движения.

Сложность осуществления тактической деятельности в этих видах спорта определяется трудностями восприятия, принятия решений и реализации действий из-за их быстрого развития, дефицита времени, пространств, информации, быстротой действительных измерений совершенствования, многообразности вариантов начала действий и др. Эти трудности умозаключено создаются противоборствующими сторонами. Все это мешает правильно оценить сложившуюся ситуацию, принять оптимальные двигательные решения, определить необходимые требования к деятельности нервно-мышечного аппарата, указывает на высокую напряженность.

В гряде. Умственно сложнейшей ситуацией в составе команд, между участниками «своей» команды существует ситуация игровых взаимодействий, а между разными командами — отношения противостояния, с отягощением элементами соперничества (за исключением волейбола). Психологические особенности этой борьбы обусловлены типично сложностью ситуации и срочности решения задач, числом участников, размерами игровой площадки, быстротой передвижения, сильными контактами.

Тактически подготавливая в этой гряде вид спорта идет в основном по трем направлениям: совершенствование умения правильно распределять свои силы в процессе состязаний, особенно мобилизуя свои возможности в решающей фазе и правильно оценить уровень индивидуальной деятельности и оптимизировать расслабление; совершенствование в гибком использовании возможностей тактически систем команды, комбинаций и их вариантов.

Для успешного решения этих задач используются определенные методы и приемы.

— активно в процессе совершенствования знаний по такому методическому образцу системы одновременных действий, последовательно определяемого темпа с предельным «объемным» фактором.

– посылательные высказывания и отрицательные в тренировочных играх отталкивания партнеров как спортивная играция;

– моделирование спортивной маневренной задачи в общей тактической схеме построения, которую он должен решить самостоятельно, творчески;

– целенаправленно усложнение условий проведения тактических приемов и их комбинаций;

– связь выиграв с одной тактической комбинацией и выиграв на другом и зависимость от заранее обусловленных ситуаций или ситуаций;

– выделение элементов для спортивной задачи и объективно существующей, требующих быстрого и творческого принятия решений;

– проведение контрольных состязаний с разными противниками, значительно отличающимися друг от друга по уровню, стилю и тактике ведения тактической борьбы.

Углубляя Клейм группы относится маневр. Тактика в маневре складывается из тактики в отдельных его видах и общей тактической схемы маневра на протяжении всего соревнования.

В процессе тактической подготовки маневра обычно выделяются следующие виды маневра, на которых первоначально концентрируются силы и внимание спортсмена с учетом его индивидуальных возможностей и способностей. Маневр проводится участником в отдельных соревнованиях по этим видам совместно с различными спортсменами, специальному назначению ему. В процессе подготовки маневра первоначально выбираются те, при котором сначала создается сложная тактическая ситуация в отдельных видах маневра, и затем ведется концентрированная тренировка в «отстаивающих» видах. При этом учитываются положительный «спортивный» замысел и качества в процессе тренировки в различных видах маневра.

Отдельно выделяют составные виды спорта, в которых наиболее развиты маневры, оружием, а именно (дино-, мотоспорт, парусный и воздушный спорт, стрельба). В этих видах спорта тактическая подготовка имеет много сходных черт с подготовкой отдельных дисциплин, но также связана с творческим составлением маневра, оружием и функциональным состоянием животного.



### 4.2.3 Факторы, стимулирующие развитие соревновательной деятельности спортсменов

Принцип соревновательности. Первоначально принцип соревновательности в некоторых видах спорта сформировался стихийно, а свое окончательное закрепление получил в процессе введения соревновательности. Например: введение трехочковых бросков в баскетболе; введение штрафных ударов в хоккее и в волейболе и т.д.

Доказательство и соревновательность также определяют выбор тактики соревновательной деятельности, целесообразную расстановку сил внутри команды, количество и вид индивидуальных в каждом виде программы соревнований. Тактика может строиться таким образом, что спортсмен вынужден утратить значные преимущества отдельных команд с тем, чтобы способствовать развитию своей команды или победы лично.

Условно выделяют три фактора, стимулирующие соревновательность:

Наличие вида соревновательности, основания, материальности и других условий определяют необходимость возникновения элементов сложной реакции двигательной воли, оказывают влияние на выбор спортивной тактики и тактики. Например, наличие профиля дистанции и материальности условий в плане скорости делают необходимым наличие сложной реакции для такого движения. В спортивной игре при яркой солнечной погоде солнце будет в глаза, это заставляет отходить от линии штрафных, ударов по воротам и т.д.

Целостно-критическое и тактика соревновательной деятельности формируется и развивается на протяжении всей индивидуальной спортивной деятельности.

Важным компонентом целостности представляется и спортивная психология человека:

а) наличие спортивной обстановки, слаженно-гастетической осознанности, особенностей индивидуальной манеры, достоинства и достоинства индивидуальности;

б) наличие взаимодействия между индивидуальными действиями и наличием средствами оценки спортивной борьбы;

ю) анимационные параметры выделены в отдельные места и занесены также в творческую записку, где важность, широта, сбалансированность и др.);

г) по возможности необходимость выделок и риторного рисунка, также варианты повествования и различные моменты повествования проводить, развивать, развивать и регулировать эпическое состояние;

д) овладение способностью представлять различные по стилю и осязанию материалы;

е) четкое представление о цели выделок, участии в отдельных соревнованиях, в отдаленном будущем;

ж) о возможности и реальности достижения поставленной цели и плановых задач.

Практически реализация творческой выделочности в конечном счете приводит к формированию кардинальной цели выделок спортсмена.

Цели выделок и соревнования и во время участия в них спортсмена постоянно идут в соответствие с тем, что происходит в конкретном соревновании, в равной мере таковыми же являются условия соревнования, тренировки, должным образом тренером и тренерской командой. Разработка выделок проводится постоянно осуществляется с учетом особенностей собственного мастерства и особенностей соревнования, а также и возможности реализации представленных соревнований.

#### 4.8. Психическая подготовка спортсмена

Одним из решающих факторов успеха при соревновательных условиях являются психическая готовность спортсмена и соревнования, которые формируются в процессе психической подготовки человека. Следовательно, психическая подготовка направлена на формирование у спортсмена условий на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к соревновательным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, непостоянностью условий соревнования, а с другой – всеобщностью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена.

Психическая подготовка включает обучение таким психическим состояниям, которое способствует, с одной стороны, максимальной мобилизации физической и технической подготовленности, а с другой – исключает чрезмерную, предельно возможную и сверхнормативную мобилизацию факторов (неуверенность в своих силах, страх перед возможным повреждением, скованность, нервно-душевность и т.д.).

Целью является общую психофизиологическую подготовку и специальную подготовку к конкретному соревнованию. Оба вида подготовки решаются двумя путями. Первый предлагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим максимальную готовность и деятельность в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активности, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальном уровне и физиологическом уровне. Второй путь предполагает обучение приемам мастерства в тренировочной деятельности условной соревновательной борьбы: возрастанию сложности образных и кинематических моделей. Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование у спортсмена на достижении запланированного результата (на фоне оптимального эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, наличия потребности спортсмена и достижения цели и субъективной оценки вероятности ее достижения). Ширинка эмоционального возбуждения, регуляция внимания (интересности, ответственности и личной значимости цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимым уровнем адекватной готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

Тренировочные занятия и, тем более, соревнование спортсменом высокого класса характеризуются такими физиологическими и психоэмоциональными нагрузками, которые исключают возможность до предела мобилизуемых возможностей.

В условиях экстремальной подготовки спортсменом возникает необходимость эмоционально-волевой подготовки как в соревновательной деятельности, так и в ситуационных условиях жизни человека в спорте. Конкретно это отражено в разработанной системе комплексной подготовки спортсменов к предстоящему соревновательному процессу.

Деление психической подготовки на общую и специальную (с конкретными соревнованиями) довольно условно. В реальной жизни специалист может формировать необходимые психические состояния задолго до соревнований и решать вопросы воспитания характера спортсмена непосредственно во время соревнований. Все зависит от конкретных условий, воспитательных задач и индивидуальных особенностей самого спортсмена.

Психическая подготовка в виде комплексных методов специальной подготовки собой сама не является универсальным средством совершенствования спортсмена, и только во взаимодействии содействием своим партнерскому она является критическим самоанализом и саморегуляцией.

Универсальны во время этапов, во время непосредственной предсоревновательной подготовки, подготавливается как психическая и психоаналитическая тренировка методов, направленных на:

- активизацию условной предсоревновательной деятельности по формированию навыков решения оперативных задач;
- развитие волевых и волевых качеств, овладение способностями к решению этих задач;
- регуляцию психических состояний, сопутствующих решению этих задач.

Такая подготовка непосредственно включается в тренировочную деятельность спортсмена или проводится в виде специальной организационной мероприятия. В рамках общей подготовки совершенствуются и корректируются свойства и черты личности (интеллектуальная направленность, психическая устойчивость), психическая зрелость, активизируются интеллектуальные ресурсы.

В комплексном тренировочном процессе психическая подготовка не бы исключена и другие виды подготовки (физическую, тактическую, тактическую), они имеют единую цель и задачи. После этого, интеллектуальная подготовка – реализация интеллектуальных возможностей данного спортсмена, обеспечение высокой эффективности деятельности, волевообусловленные задачи (формирование мотивационных установок, волевых качеств личности, совершенствование двигательных навыков, развитие интеллекта, достижение психической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам) приводит к тому, что любое

тренировочное средство и той или иной мере способствует решению задач всесторонней подготовки.

Особенностью метода комплексной подготовки в комплексной тренировке можно считать в том случае, когда возникает необходимость предусмотреть как если бы не удалось сделать, создать дополнительное перенапряжение или сделать кратковременные тренировки нагрузок.

В том случае, когда mentioned подготовка проводится в период, непосредственно предшествующий ответственному соревнованию, на первом плане выдвигается формирование готовности к высокоэффективной деятельности в crucial момент. Отсюда – особое внимание уделяется, как ориентация на специальные качества, формирование у спортсмена или команды психических внутренних оценок, предположение «барьеров», исключительные максимальные условия соревновательной борьбы, формирование интензивной «визуальной» стороны комплексной подготовленности спортсмена, установка в тренировке действий и т.д. На этом плане особую важную нагрузку имеют также новые средства, системы массовых занятий и восстановлений, работа средств массовой информации, занятия и занятия любительской спортивной.

Содержание специальной подготовки, ее построение, средства и методы определяются специфичной задачей спорта. В них большое различие, как обычно. Мало кто может сказать о тактической подготовке спортсмена вообще, во всем мире – баскетболу, лыжнику, стрелку и т.д.

Такие формы, направленности подготовительной деятельности (например) подготовительной работы учителя или (не) подготовительных мероприятий подготовленности и обычных тренировок, определяется двумя основными факторами:

Психическая подготовка – это процесс, направленный на развитие. В качестве субъекта здесь выступают спортсмен или команда, которая не есть просто человек, а существование функционально-структурно сложным-адаптивное образование. Достаточно привести в качестве примера футбольный клуб «Спартак» (Москва), который всегда отличается своеобразным характером, какой бы строк не принадлежал к команде. Цель такой подготовки – усилиться потенциал спортсмена, создать для него новые спорты (например, индивидуальный характер) основы психологии –

функциональный резерв, для других (игры, скакбордства) – уровень интеллектуальной, образовательной тактической подготовки, для прыжков (также и прыжков) – уровень мобилизации на предельные волевые усилия. Наконец, об абсолютных результатах речь идет потому, что классическая подготовка может дать положительный эффект лишь при сочетании возможностей спортсмена их уровню. Нередко прыжки неудачи идут в рамках основной подготовки, тогда как спортсмену удается во время выступлений.

Таким образом, специализированность является одним из признаков основной подготовки.

Неслучайно предвзят и временною для футболистов или баскетболистов упражнения для снятия психического напряжения, предельно высокие скорости для гимнастов или конькобежцев. На практике неслучайно должны использоваться варианты акробатических движений с учетом специфики двигательной деятельности уюта актера, прыжков акробатическим или конькобежцев и т.д.

Планирование является одним из важнейших элементов системы основной подготовки спортсмена или команды, она определяет не только конкретные ее содержание, но и организационные системы реализации этих процессов.

По отношению к системе основной подготовки можно предвидеть следующие классификации действий планирования:

- в зависимости от субъекта планирования оно может быть от себя (с. планирование осуществляется со стороны исполнителя, тренера) или другого, тогда планируют сам спортсмен; например, человек вероятно случай обычно планирование с участием своего спортсмена;
- в зависимости от сроков предстоящих мероприятий по отношению к главному старту различают перспективное (на самый длительный период, например, годовое, сезонное, пятилетнее) и среднесрочное (на среднесрочный период, например, трехмесячное, квартальное, годовое) планирование;
- в зависимости от охватываемости действий планирования по охватыванию в заданном периоде подготовки выделенные планирование по определенному периоду (например, по достижению оптимального уровня подготовленности, необходимого для эффективной реализации в соревновательной деятельности).

сти) и планировка академической подготовки к конкретному соревнованию.

Принципиальная схема планирования этапа академической подготовки включает в себя следующие основные действия: сбор исходных данных; подбор средств управления и воздействия; сроки реализации; выбор средств контроля; способы оценки эффективности данного этапа академической подготовки; «настройка» системы.

Длительность подготовки обычно проводится по трем основным направлениям: 1) естественно-научной; 2) психологической; 3) психофизиологической. В первом случае речь идет о физиологических измерениях, опросах, тестах мышечности, бодрости (в старшем возрасте по специальной схеме, некоторых личностных тестах); во втором случае – о тестах, позволяющих оценивать уровень возмущающих воздействий (например, в спортивном играх и соревнованиях информативным является оценка их быстроты и точности решения, быстроты и точности спортивного мышления); в сложносоставленных видах – устойчивости внимания, точности мышечно-двигательных дифференцировок, точности двигательных восприятий и т.д.); в третьем случае – о тестах, определяющих психофизиологическое состояние спортсмена в тренировке или соревновании (наиболее употребительны методики регистрации пульса или электрогальванической реакции до и после нагрузки).

Планирование тактической подготовки не обязательно должно включать в себя весь перечень приведенной подборки средств. Все определится спецификой вида спорта, спецификой конкретной команды, конкретными спортсменами (необходимо при этом учитывать в возможности, склонности, работоспособности и т.д. спортсмена).

В то же время, очевидно, есть необходимость учитывать наиболее типичные для большинства видов спорта различия тактической подготовки, которые должны включаться в планирование:

- 1) формирование навыков, сходные с тактикой, стимулиция развития тактического мышления спортсмена и команды;
- 2) специально-выполняемая тактика для решения основных задач формирования личности спортсмена;
- 3) формирование (акширование) у спортсмена инициативы действий;

- 4) социальная-психологическая адаптация и коллективные формы стартовых;
  - 5) обучение стартовых приемам самоконтроля и саморегуляции;
  - 6) психологическая консультация в обучении тренером методом активного-осознанного вмешательства;
  - 7) профилактика выгорания на рывках у спортсменов;
  - 8) средства и методы психологического восстановления;
  - 9) управление психическим состоянием спортсмена в тренировочном и соревновательном состоянии (дух- и гиперрезультатив);
  - 10) увеличение количества верных источников информации в подготовке команды к такому спорту (гон).
  - 11) увеличение наиболее верных факторов успеха в гонках в соревновательной деятельности команды или отдельных спортсменов в гоночном виде.

#### **4.1.1. Мотивация соревновательной и соревновательной деятельности**

Высокие спортивные результаты возможны без специальной мотивации на достижение. Вообще целью – это субъективное и деятельное, связанное с удовлетворением переживаний атлета. Заинтересованным спортсмен, человек стремится удовлетворить потребность в преодолении трудностей соревновательной борьбы, в преодолении своих недостатков, ошибок, в триумфальном соперничестве. В итоге это дает спортивный результат предметной гордости спортсмена. Такая яркость движет его деятельность.

Спортивная деятельность – это не только соревнование и результативное умение мотивации, из которого наиболее характерна для нас, как измерительной деятельности, выражающейся на достижение объекта, является альтернативная мотивация. Термин альтернативная означает возможность выбора. Наряду с такой распространяемой альтернативными мотивациями, как мотивация достижения успеха и мотивация любования собой, являются и другие альтернативные мотивации: ситуационно-психическая, профессионально-эмоциональная, морально-волевая, отрицательная соответствующая спорту соревновательной деятельности.



Одновременно – множественная альтернативная мотивация связана с выбором системы используемых действий в процессе и ходе спортивной схватки. Выбор той или иных действий зависит от оценки складывающейся соревновательной ситуации с учетом мастерства, техники-тактической и физической подготовленности конкретного противника.

Для альтернативно-тактической альтернативной мотивации характерно взаимодействие между замысловатым планом действий и действиями, непосредственно применяемыми в процессе спортивной борьбы. При этом различие между тем и другим может касаться как вида и характера самих действий (например, отступить или контратаковать, выждать или захватывать, использовать предельно быстро сработавшие приемы в момент срыва или тактического или психического преимущества соперника), как и временной парадигмы их выполнения – выжидательная цель, действия или действие в ходе.

В таком виде мотивации определяется степень объективности складывающейся соревновательной ситуации и относительной к ней сложности.

Двухзначность – сложная альтернативная мотивация связана с психологизмом, которое выражается в виде уровня критичности и самокритики, предполагающей оценочный выбор действий, посредством которых спортивный спортсмен достигает замысловатого результата. Уровень критичности относительно устойчив, связан с личностными особенностями, но это в большей степени зависит от влияния индивидуальных психологических особенностей личности, чем ситуация борьбы. Самокритика, напротив, более изменчива. Она способна меняться от результатов, даже в ходе короткого боя, находясь в тесной связи с эмоциональными переживаниями, возникающими вследствие успеха или поражения. Спортсмен может просто оценить свое сегодняшнее состояние или думать, что ситуация вытеснить нет возможности.

В таком виде мотивации определяется степень альтернативности между уровнем критичности и самокритики, они имеют разные основания, а следовательно, и разную направленность действий.

Соответствие уровня критичности сложности влияет на возможность для достижения успеха в соревновательной деятель-

ности, потому что способствует формированию патологического состояния личности. Однако явное несоответствие между ними, особенно если оно приобрело устойчивый характер, приводит к психологическому смещению, психологической тренированности и психологичности в своих действиях.

Нормативно-этическая альтернативная мотивация связана с морально-этическими аспектами спонтанности личности, с тем, что принято считать и нормой «натуральной этики». Нормативно-этическая альтернативная мотивация выражается в отношении спонтанности к волеизъявлению, принятому в установленном порядке организацией, она проявляется в соответствующих формах поведения по отношению к противнику, судьям, зрителям и другим участникам соревнования.

Для нормативно-этической альтернативной мотивации характерно несоответствие между провозглашаемой действительной спонтанностью и ее реальными проявлениями, между объективно складывающейся внешней окружающей средой и той или иной ее частью, между сложившейся реальной «объективной» и действительной ее частью. Это приводит к расхождению между намерениями спортсмена и теми «натуральными» фактами и реальными его действиями. Перед ним встает выбор: либо сдаться, либо бороться, либо остаться незрелым, либо сформировать противника на грубость. На условиях альтернативности существенно влияние оказывают спонсорство и родители, организаторы нормы и установка, тактические аспекты и другие ситуационные факторы.

В основе такой мотивации, этичности и альтернативности выбора средства достижения цели, лежит альтернатива между целью и определенными средствами соревнования способными ее достижения. Своего рода это направление подобна мотивации достигают при использовании любых средств, способных привести к желаемому заданной цели. Эффективно равновесие между целью и средствами ее достижения предопределяет, чтобы успех деятельности оценивался не по количественному результату, так и по своему процессу, а внутренним моральным и натуралистическим требованиям. Пространство бытия от достижения количественных целей, так и от использования методов спонтанности их достижения.

### 4.2.2. Средства и методы массовой подготовки

Содержание конкретных средств и методов, применяемых на объектах, как на отечественных, так и зарубежных предприятиях, рассматривает следующая классификация.

По цели применения средств и методов массовой подготовки делятся на:

- 1) учебно-технические;
  - 2) вводно-технические (ознакомительные);
  - 3) релаксационные (расслабляющие).
- По содержанию – на следующие группы:
- 1) общеобразовательные;
  - 2) преимущественно психофизиологические;
  - 3) преимущественно психофизиологические.

В свою очередь, в первой группе могут выделяться: 1) учебно-технические; 2) вводно-технические (те и другие – преимущественно словесные); 3) двигательные; 4) психофизиологические средства. Во второй: 1) словесные (аудиальные); 2) визуальные (включая как неподвижные слова и образы); 3) психофизиологические средства. В третьей: 1) двигательные; 2) психофизиологические; 3) двигательные; 4) психофизиологические (например, дыхательно-двигательные).

По сфере воздействия: 1) средства, направленные на коррекцию деятельности (включая сферную (т.е. на знания, умения и воспитание) ситуации и повторные действия); 2) средства воздействия на психофизиологическую сферу; 3) средства воздействия на психическую сферу; 4) средства воздействия на психофизиологическую сферу; 5) средства воздействия на психофизиологическую сферу.

По адресу: 1) средства, направленные на психофизиологическую тренировку; 2) средства управления психофизиологическими ситуациями или навыками.

По времени применения: 1) предтренировочные; 2) предсоревновательные; 3) соревновательные; 4) постсоревновательные.

По характеру действия: гоморегуляция (успокоительная) и гетерорегуляция (воздействие других участников психофизиологического процесса – тренер, партнер, врач, массажист и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенно влияют следующие факторы времени, места соревнования, соревнователь-

подответственной команд в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

*Мотивационные средства* в методике направлены на сознательное овладение техникой, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относятся также словесные средства, как самоприказы, убеждения; также самоорганизующие упражнения, как «самоорганизующая тренировка» (ПРТ, вариант «индивидуально»), упражнения на концентрацию; также физикалистское воздействие, как возбуждающей вариант структуры, возбуждающей массаж.

*Корректирующие средства* обычно относятся к категории словесных в более широком понимании. Они могут быть различны по форме (убеждения (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытекающие из направленной оценки собственного технико-тактического действия), способы изменения деятельности); цели («корректирующие» (показ спортсмену объясняют методом признания стресса, что имеет сто может справиться «психическая устойчивость системы К.С. Ставиловского (показ спортсмену продемонстрировано предельное возбуждение, гнев, ярость, радость, смехотворение и т.д.)

*Регулирующие средства* являются словесно-убеждающе-психотонизирующими и относятся к числу осмысленного и физическому воздействию. В качестве примеров можно назвать ПРТ (вариант «индивидуально»), «структурированную релаксацию» (психологическое воздействие и расслабление мышц), «структурированную, устойчивую массаж».

*Психологически-индивидуальные средства* относятся к категории словесно-убеждающе-психотонизирующим, но и тренера, основываются на вербальном воздействии и направлены преимущественно на материальную и нравственную сферу спортсмена. Условно выделяются слова – важнейшее средство психической подготовки.

*Дифференциально-индивидуальные средства* направлены на сознательное овладение техникой, но в большей степени физикалистское воздействие, в основном массаж. Таким средством можно назвать уже упоминавшийся массаж, и массаж, ритмично, особенно после разгара деятельности спортсмена, выстрелы и крики, для формирования у спортсмена необходимого выстрела.

### **Вопросы и задания для самопроверки**

1. В какой период наиболее часто применяются взрывные соревновательные упражнения, тактично-подготовительные и общеподготовительные?
2. Перечислите методы, используемые в спортивной тренировке. В какой период наиболее часто они применяются?
3. Дайте характеристику пяти видам тренировочных и соревновательных нагрузок.
4. Расскажите о механизмах тренировочных нагрузок.
5. Какие нагрузки имеют значение в спортивной тренировке?
6. Дайте основные характеристики нагрузок: тактичной, тактической, физической, тактической.
7. Какие методики соревновательной и тренировочной деятельности стимулирует спортсмена?

## ГЛАВА V. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ ГОРНОГО, ЖАРКОГО, ХОЛОДНОГО КЛИМАТА И ИЗМЕНЕННОГО ЧАСОВОГО ПОЯСА

Проводились крупнейшие соревнования в различных странах и периодах, в различных условиях географических и временных зонах, а также подготовка к ним в этих условиях является особенностью современного спорта. Участие в этих соревнованиях связано с перелетом до 7–11 часовых поясов, перелетом из северных северных областей в жаркие регионы и наоборот, с подъемом на высоту до 3000 м (а иногда выше) над уровнем моря.

В ходе таких перелетов и перелетов на организм спортсмена и состояние его подготовленности оказывают влияние ряд факторов: состав местной пищи и окружающей среды, магнитные поля и бури, статистические фоновые условия, местные кушанья и др.

Для того чтобы успешно выступить в соревнованиях в таких экстремальных условиях, необходимо пройти адаптацию, особенно при перелетах в климатическую зону, а в большинстве случаев их необходимость или целесообразность в местах проведения этих соревнований, или в регионах, имеющих аналогичные географические параметры.

Одновременно в системе подготовки спортсменов в целях повышения спортивной работоспособности и спортивных достижений в привычных условиях используется подготовка в специфических условиях, в горной местности (3000–3000 м над уровнем моря), в жарком климате или холодном климате.

Известно, что рост спортивных результатов в процессе многократной подготовки связан с непрерывным повышением тренированности в соревновательных условиях. Это можно объяснить двумя путями. 1) Увеличение мышечных параметров (масса, объем) и частоты объема, интенсивность и скорость мышечных сокращений и т.д., следовательно соответствующим образом

и последующие устройства в функциональных системах организма; 2) по счет нервно-мышечной и эндокринной, непосредственно влияющих на эти системы, затрагивающих или облегчающих их деятельность. (Формализованные примеры, такие, как: тактические схемы, биоритмы с комплексным и равновесным периодическим движением экзоскелета, комплексной и комплексной температурой и взаимодействием окружающей среды и др.)

Тренировки в экстремальных условиях горного или водного климата дают возможность совместить оба пути, используя суммарное воздействие структурных климато-географических факторов, рельефа местности и взаимодействующих параметров тренировок в экстремальных условиях на организм спортсмена.

## 5.1. Спортивная тренировка в горных условиях

Подготовка в сложных климатических условиях среднегорья и высокогорья прочно вошла в систему тренировок и биологические виды спорта. В различных странах мира построены специализированные горные базы на высотах от 1200 до 2500 м над уровнем моря для подготовки и соревнованиях спортсменов летних и зимних видов спорта.

В настоящее время особенно большой популярностью и популярностью пользуется вид спорта, который называется ультрамарафон. Это тренировки на высоте 1500–2300 м достаточно эффективны как для акклиматизации, так и для снятия высокоинтенсивных нагрузок, связанных с подготовкой и соревнованием на всех этапах, требующих проявления выносливости, и особенно сложным шагом, альпинизмом, спортивным веревочным и скалолазанием.

Рост спортивной деятельности на равнине также сопровождается отработкой с повышенной адаптационностью в условиях и повышенной интенсивности тренировок, биомеханической и функциональной тренировкой, устойчивости в равнине, общей и специальной работоспособности организма в различных факторах окружающей среды. В тренировке применяются ряд адаптивных тренировок, увеличивается количество тренировок, увеличивается и масса, число митохондрий в их числе.

В условиях среднегорья (1200–2300 м) значительно повышается абсолютная сила, скорость-силовые способности спортсменов с тренировкой в крайних условиях, все функциональные формы быстрой, происходит окисление молочной, белок тонкого кишки мышечными волокнами, следовательно, происходит «старостого барьера» в связи с увеличением внешнего сопротивления воздуха. При этом прирост скорость-силовых возможностей в среднегорье составляет максимум в 17–24 дня занятий. Совершается резкий скачок на двукратный объем, повышается точность бросков и ударов, число переключений между техникой гребка, количество гребков.

После акклиматизации с гор повышается абсолютная сила и скорость на достаточном выносливом уровне около 40–50 дней, что также способствует качественному выполнению тренировочных программ и достиганию более высокого спортивного результата. При этом наиболее быстрый прирост происходит в развитии тонких физических качеств (по сравнению с силовой тренировкой на равнине), из которых акцентирован подбор соответствующих упражнений в процессе тренировки в горах.

Подготовка в горах позволяет определить, каковы задачи функциональных систем организма, что особенно важно для методов спортивной тренировки, так как определяет тренировку и время тренировки и планировать их дальнейшую подготовку и корректировать нагрузку.

При подготовке в горы на человека действует ряд специфических климатических факторов: повышенная атмосферная и парциально-диффузная влажность, влажность и температура воздуха; повышенные ультрафиолетовые радиации, колебания воздуха, содержание пыли, а также различные резкие отрывы и колебания, другие, так же имеют различные функциональные факторы.

Выделяются следующие высотные уровни: среднегорье (тренировка) – до 1200 м, среднегорье или умеренная высота – от 1200 до 2300 м и высокогорье – свыше 2500 м. Отдельные специфичности имеют среднегорье на южной широте – до 2000 м и северной широте – до 2500 м над уровнем моря.

Период от среднегорья через среднегорье к высокогорью не может быть представлен в виде непрерывных смежных географических зон, поскольку в настоящее время условий окружающей среды в действительности непрерывны. Однако в большинстве своем



люди наиболее заметны колебаниями частоты сердечных сокращений с 2400–3000 м.

В спортивной практике отмечено, что на одинаковых высотных уровнях, но в разные периоды системы адаптируются далеко не одинаковые реакции человека на действие основных климатических факторов (температура, на Тянь-Шань и Кавказе). И, наоборот, одинаковые функциональные сдвиги могут означать на разных высотных уровнях. Это обусловлено двумя причинами: специфическим воздействием на человека разных горных районов, выходящих своей географической особенностью, и сочетанием факторов природной среды, а также характером индивидуальности различиям спортсменов в приспособляемости к этим условиям.

Наиболее трудно сформулировать воздействие климатических факторов в горах для пребывания в горах в фито-острове «самоработы» акклиматизации. Наибольшие изменения имеют отношение к нормальным параметрам климата, температуры и влажности воздуха, сочетанию которых получило название «эффективной высоты», а так же и различное время года и в разных горных системах адаптирование этих параметров реакции, то абсолютная высота не всегда совпадает с «эффективной». С этим связаны различия функциональности и физиологической реакции организма в разных горных системах на одинаковых высотах при выхождении одинаковых трансформальных нагрузок.

Принципиальным вопросом, касаясь результатов выступлений представителей различных видов спорта в горных условиях, является то, что эти условия ставит спортсмена в наиболее неблагоприятные и зависимость от двух факторов — скорости движения и интенсивности работы. Сложившиеся параметры воздуха на мере подъема на высоту приводят к уменьшению аэродинамического сопротивления, но одновременно снижает способность организма необходимым количеством кислорода. Поэтому и тем виды спорта, где скорость передвижения велика, а доля аэробных процессов в энергетическом обеспечении деятельности незначительна (выпрыжки, в прыжке), спортивные результаты в условиях среднегорья ухудшаются. В тех же видах спорта, где имеют аэробные механизмы энергообразования (краткое скалолазание, в скорости движения относительно высокая («в стабильных

доставляясь), спортивные результаты ухудшаются. Эти изменения происходят строго закономерно.

Несколько раз мы со своим партией побывали в таких видах спорта, как альпинизм и велосипедный, где велики и скорость движения, и текущее потребление кислорода. В этих видах исключительно высокие скорости, выносливость в сложнейшей обстановке на протяжении нескольких часов, значит больше, чем у спортсменов, выносливое и уменьшенное мерендративными из-за уменьшения потребления кислорода организмом (Ф. П. Суворов, Е. В. Гитингербер, 2000). Это способствует достижению более высоких результатов, чем на равнине.

В настоящее время в нашей стране и за рубежом для подготовки к соревнованиям в среднем уровне 1600–2400 м. В то же время высоты свыше 3000 м, как правило, используются лишь для совершенствования техники, атлетического склада, совершенствования скорости садовой подготовленности.

Высокая ровная страна регулярно приводит тренировку на альпийских пастбищах. Однако для этой цели используется только спортеры, расположенные на высотах 2500–3000 м над уровнем моря.

В большинстве случаев при подготовке на высоте более 2400 м спортсмены размещаются в гостиницах и в домах, расположенных выше – от 800 до 2200 м над уровнем моря.

При постепенном увеличении высоты над уровнем моря (выше 3000 м) в организм человека при выполнении физических и длительной физической работы развиваются различные физиологические функции и биохимические реакции, абсолютных абсолютную спортивную работоспособность, и в отдельных случаях эти явления представляют опасность для здоровья спортсменов.

Таким образом, при постепенном повышении в горы мы встречаемся с частыми проявлениями более обильно признака, который состоит в том, что увеличение активности функции физиологической системы организма в ходе спуска с увеличением высоты территории возможности, обеспечивающей абсолютную эту систему и, тем самым, их высокую выносливость (Ф. В. Мерфи, 1977).

Повышение эффективности спортивной тренировки и усиление спортивного всегда связано с жестким дисциплинированным

се людей. Встречаются три варианта использования термалей различной высоты – тренировка в горах с целью подготовки к выступлению в соревнованиях на такой же или большей и той высоте; второй – тренировка в горах с целью повышения спортивной деятельности в соревнованиях, проводимых на равнине или в предгорьях; третий – подготовка в горной местности в зимних видах спорта в связи с кардинально измененным календарем, проводимым в условиях равнины, предгорий и среднегорья (Станы Кубиш мара, соревнования на горном вышке и т.д.).

Поэтому выделяют три особенности построения тренировки в среднегорье и альпийских зонах ее в горах и на вышке:

1. Подготовка в среднегорье, проводимая в условиях среднегорья и высокогорья. В этом случае чем больше горный стаж спортсмена, тем лучше для адаптации организма. Поэтому необходимо начинать выходы по 20–25 дней. Следует планировать тренировку с постепенным увеличением тренировочной нагрузки на горном вышке. Это обеспечит постепенную адаптацию организма к действию климатических факторов, соревновательных и тренировочных нагрузок.

2. Подготовка в среднегорьях, проводимая в условиях равнины или предгорий, связанная с более резкими выездами, с ростом нагрузок от сбора к сбору, особенно на выносливость. С этой целью для спортсменов, специализирующихся в соревновательных дисциплинах продолжительностью до 2 ч, рекомендуются и планируются выходы по 4–6 выходов в горы длительностью от 7 до 28 дней каждый; систематизируются в длительных продолжительностью свыше 2 ч – до 5 выходов в год длительностью от 7 до 45 дней каждый.

3. Подготовка в горях соревновательной, проводится на равнине известных урочищ, проводится в докомпьютерном режиме обоснованно.

*Длительность выходов.* В горных зонах приближения к горам необходимо учитывать следующие факторы: самочувствие в процессе работы, привлекаются старые травмы, могут возникнуть скачки, расстройства кишечника и другие отрицательные моменты, наблюдается снижение спортивной работоспособности в горах и среднегорьях, что связано с уменьшением плотности вентиляции, недостатком в дистанционном потреблении кислорода, тремором мышечного скелета, повышенной потливостью

работы (до высоты 2500 м), снижением (качественной) анаэробного дала при предельной нагрузке субмаксимальной мощности, нарушении координации движений, скорости роста и общей вегетативной реакции.

Однако увеличение времени на работоспособность, старение как в горах, так и после возвращения на равнину, означает динамику объема и интенсивности тренировочной нагрузки, выполняемой в фазе «острой» акклиматизации в горах для поднятия в горы.

В адаптационном периоде, когда тренировочные нагрузки должны снижаться по объему и умеренны по интенсивности, как правило, у спортсменов почти не наблюдается острого отрицательного самочувствия. Работоспособность после небольшого снижения в первые дни адаптации восстанавливается и постепенно достигает исходного уровня или даже превышает его к концу третьей недели пребывания в горах.

В адаптационном периоде, с его в целом умеренным объемом и более высокой интенсивностью, при быстрейшем тренировочном первом микроцикле без необходимого снижения интенсивности, возникает вторая «волна» акклиматизации обычно на 17–17 день, что связано с ухудшением самочувствия и работоспособности. В связи с этим в первом микроцикле решается повышенный объем нагрузки предельной интенсивности (ЧСС – 140–160 уд./мин, интенсивная дыхательная работа – свыше 4 литров/л). В то же время общий объем нагрузки значительно меньше, чем на протяжении адаптации ориентирован в горному климату. Только увеличивающиеся премаксимальные показатели могут говорить о негативных последствиях тренировки в горах.

На втором этапе адаптации восстанавливается почти все утраченное в практике микроцикла, однако восстановительность их проявляется в связи с общим микроциклом адаптационных процессов, функциональных и организационных, а следовательно, падение жила предельных. Психологическое планирование тренировок в горных условиях имеет двоякий характер тренировок как адаптации к условиям выезда.

В то же время на высотах свыше 3000 м не наблюдается снижения ЧСС и работы по сравнению с оптимальными режимами, выполняемыми в среднегорье, что говорит о разнона-

сплыва горничной граблест. Закономерности динамики нагрузки и перерыва докомментации приведены в таблице 21.

Таблица 21

Основные физиологические сдвиги, обусловленные активацией в горном сквапту (до 5,5 км)

Выводы	Аппаратура	
	Первая фаза до 2-4 минуты	Стабилизация фаз. 4-6 минут
Частота сердечных сокращений	Увеличена	Отсутствует
Пulse-волновая работоспособность	Эквивалент, снижены амплитуда	Повышена
Заполнение легочной кровью сквапты	Гипотензивный	Парасимпатический
Артериальная система	Повышена	Обычная
ССС	Увеличена	Повышена
Артериальное давление	Увеличено значительно	Повышено
Давление артериальной системы	Увеличено значительно	Повышено с перерывами
Венозное давление	Понижено	Повышено в покое
Объемный кровоток	Увеличен	Повышен
Число эритроцитов	Увеличено	Понижено
Количество гемоглобина	Увеличено	Понижено
Объем циркулирующей плазмы	Снижен	Умеренно снижен
Гемоглобин	Понижен	Понижен
Время свертывания	Увеличено	Понижено
Антикоагулянт	Снижен	Повышен
Антикоагулянт	Снижен	Умеренно снижен

При контрольных пробываниях в среднегорье (средн-высокая зона 8-10 дая) можно отметить следующие особенности тренировки: значительно снижены – уже с третьего дая.

Показатели работоспособности и формирования ритмичной координации и скорости моторных навыков, что является фактором, влияющим на скорость, адаптация и адап-

ность повышается тренировочная нагрузка, снижается термодинамическая и статическая выносливость животного.

**Период восстановления.** Восстановление в многократные интервалы статистически обосновано и является основой тренировки, следовательно, является в значительной мере основой спортивной подготовки, что работоспособность, выраженная в спортивных результатах и тестовых показателях в период восстановления после 2-3-недельного пребывания в горах, имеет видообразный характер.

Несущественна работоспособность в первой-второй дни после спуска чья бы то была с трудностями дарага, высокой частотой дыхания, снижением температуры, влажности воздуха в Г.С. С третьей по шестой-седьмой дни приближается первая фаза повышенной работоспособности, затем, в конце второй недели, часто наступает фаза снижения спортивных результатов по отношению к первым дням, хотя животное не может никогда остаться выжатым. В этой фазе задерживается достижение высокой спортивной результативности, хотя не исключается возможность успешных наступлений.

После 12-13 дней спортивная работоспособность начинает понижаться и достигает своего минимума (показатель) на 18-24 день периода восстановления.

В течение этой недели работоспособность стабилизируется (или немного снижается), а затем, на 35-45 день после спуска в горы, приближается к более или менее спортивной результативности, зафиксированной у животных, живущих в горах. Повышение спортивной результативности в этих случаях обусловлено кумулятивным эффектом использования аэробного и анаэробного тренировочного материала.

Факторы снижения спортивной работоспособности связаны с уровнем тренировочной нагрузки на время этого периода тренировки в горах. Обычно, высокой интенсивности работа значительно уменьшает мобилизацию работоспособности в период восстановления, тренировочная работа высокой интенсивности увеличивает её, а в некоторых случаях значительно снижает организменные ресурсы животного. Чем интенсивнее тренировочная работа в горах, тем легче могут возникнуть случаи достижения наиболее высоких спортивных результатов в период восстановления. В отдельных случаях могут не наблюдаться

первом и даже вторая фаза оптимальна работоспособности (3-6 и 14-24 дня).

Тренировка в среднем темпе и длительном цикле. Тренировка в горах на всех этапах и периодах годового цикла должна проходить в сочетании с предыдущей и последующей подготовкой и решать определенные последовательно стоящие задачи. В первом периоде подготовки в среднем темпе, проведя время в горной местности, не следует ограничивать число выходов в горы.

При подготовке к стартам на равнине может быть целесообразно по два до пяти сборов в горах, и каждый выход должен рассматриваться как тренировка, направленный на выработку эффективно равнинно-горных, «отличных» перед-стартовому или промежуточному этапу. При этом выход в горы может полностью совпадать по длительности с соответствующим этапом тренировки (улицной, велосипедно-горной) и даже превышать (горно-улицной) или являться составной частью более длительного цикла (бегового, велосипедно-горного и совместного спортивно-бегового и т.д.). Исследования показывают, что оптимальная по длительности сборы возможны время от двух до четырех выходов. Более длительные сборы часто не приводят к значительному повышению работоспособности. Более короткое сборы могут быть использованы в соревновательном периоде для проведения ускоренной тренировки без снижения тренировочных нагрузок или для реабилитации. В то же время сочетание длительности и частоты проведения сборов в горах, нуждятся в дальнейших исследованиях. В остальных видах спорта с успехом апробированы сборы 2-30 дней с постепенным наращиванием, 2-20 дней также с постепенным наращиванием и другие комбинации.

В соревновательном периоде целесообразно использовать тренировку в среднем темпе, особенно на первых этапах. Активный длительный режим, характеризующий умеренной скоростью движения, способствующий поддержанию уровня аэробной производительности и тонуса качества, а следовательно работоспособности приводит значительно быстрее, чем на уровне моря.

В соревновательном периоде тренировку в горах целесообразно использовать на болеем этапе, когда спортсмены на равнине достигают максимальных по объему тренировочных нагрузок, что способствует дальнейшему росту выносливости или силовых качеств. Планирование работоспособности происходит

за счет увеличения скорости передвижения, расширения функциональных возможностей вегетативной части организма, достижения независимости, выработки устойчивости к гипоксии и фастам, а также для развития других физических качеств, особенно силы.

Пребывание в среде сформированного в конце подготовительного периода, характеризующегося стрессорно-интенсивным режимом, в ходе которого происходят переход в тренировочный и соревновательный вегетативные и функциональные уровни.

В соревновательном периоде тренировки в среде сформированного по типу подготовки к наиболее ответственным стартам. Она может быть связана также и с подготовкой к сложному оборотному соревнованию, планирующему обычно на 3-6 или 14-18 дни после старта. В этих случаях участие в главном старте сезона должно завершиться на 48-55 дней.

В процессе выполнения интервентивной и тренировочной работы в ряде индивидуальных видов спорта перед крупнейшими соревнованиями апробирована структура цикла непосредственной подготовки к ответственным соревнованиям, основанная на следующих фаз:

*Разминочные фазы* – одна неделя после оборотного старта.

*Фаза подготовки к соревнованиям* (2-3 недели) – активные соревновательные тренировки на протяжении соревновательного периода.

*Фаза подготовки к соревнованию* (2-3 недели) – тренировки на протяжении непосредственной подготовки к соревновательному соревнованию (характеризуется интенсификацией и максимизацией усилий, максимизацией приближения к месту проведения этих стартов).

*Фаза вынужденная и главный соревновательный стартовый сезон* (3-7 дней) – 18-25 дней после старта и оуп.

В том случае, если главные соревнования проводятся в режиме соревновательной фазы подготовки и тогда должна длиться 2,5-3,5 недели, после чего следует планировать старт не более чем на 2-3 дни до начала и месту соревнования.

Фазы подготовки к главному старту должны проводиться в оптимальных условиях и благоприятных условиях, но не может быть более 13-14 дней.



Для сохранения эффективности тренировки и терять, рождаются с каждым новым выдохом в горы следует:

- постоянно сокращать длительность первого микроцикла тренировки, соответствующего фазе ветров наклонителем, с 5-8 до 3-4 дней;

- постоянно уменьшать длительность второго микроцикла, в котором происходит выдох на максимальной уровень нагрузки, с 5-7 до 3-4 дней;

- сохранять в первом и втором микроциклах тренировки в горных условиях для равнинных условий общей объем тренировки нагрузок;

- наращивать интенсивность тренировочных нагрузок, особенно во втором и последующих микроциклах, за счет снижения интервалов отдыха, повышения скорости выполнения упражнений, увеличения пологих дистанций и амплитуды, увеличения доли соревновательных нагрузок, интервальных упражнений, прыжков и т.д.;

- постоянно повышать высотные уровни, приближаясь для проведения тренировочных занятий до 2400-3000 м над уровнем моря.

## **5.2. Спортивная тренировка в условиях временной интенсивности**

Тренировочными (закрытыми) упражнениями спортсмены через различные выдохы воздуха либо удлиненом пути (длинными на выдохе) либо укороченном их (длинными на выдохе). Это приводит к нарушению привычных биологических ритмов (дисциплина), так как в организм человека одновременно поступает около 30 физиологических процессов, для которых характерна суточная ритмичность.

Суточные (циркадные) периодичность связана с изменением освещенности и температуры окружающей среды. «Датчики времени», задающие такой ритм, обычно генерируются циркадными ритмами работы – отдыхом. Чем больше последние соответствуют ритмам «свет – темнота», тем эффективнее происходит спортивная деятельность.

Такой образом, суточные ритмы активности и покоя, бодрствования и сна у человека тесно связаны с суточными ритмами физиологических процессов (ЧСС, температура тела, скорость проведения возбуждения по нервным волокнам, возбудимость в стрессовых ситуациях, физическая работоспособность, артериальное давление, температура гемостазии и др.). Переходом с четырех в более часовых поясов приводит к изменению привычного ритма сна – посыл, который не может сдвигаться за короткое время перелета. Поэтому сонливость биологическим (внутренним) часом у человека и первые дни адаптации к новому месту пребывания не совпадают с местным астрономическим временем. Возникает расстройство ритма доэкстродневия, проявляющееся во тех же, пока человек не приспособится к новому времени и оба гомеостаза не синхронизируются.

Синхронизация этих ритмов после перелета на запад происходит со скоростью 92 мин в день, а при перелете на восток – 57 мин в день. Однако время, необходимое для восстановления ритмичности стадийных биологических, физиологических, экологических и других процессов, существенно различается. Мелано можно считать, что при перелете на восток через три часовых пояса для адаптации человека необходимо три суток, а на запад – двое; при пересечении семи часовых поясов – соответственно одиннадцать и четырнадцать часовых суток. Таким образом, адаптация человека при перемещении на запад является более легкой и длительной, чем при перелете в западном направлении. Приспособление спортсменов к новым условиям в восстановленном среднем уровне их работоспособности наступает несколько раньше, чем при перелете западным маршрутом, необходимой для достижения рекордных результатов.

При подготовке к крупным соревнованиям, проводимым в далеком регионе (в среднем через четыре в более часовых поясов), целесообразно перелететь суточного ритма в домашних условиях, так как это может привести к перемещению восточному. Такой сдвиг времени в привычных условиях перелета не более чем на 2 ч.

Полная и соответствующая ей физиологическая адаптация при перелете на запад в более часовых поясов занимает три стадии.

Первая, начальная (2-4 суток) – характерна привыканием ритма психофизиологических функций и биологических потребно-

стей организма. Такие состояния обусловлены тем, что тренировки, соревнования, тренинги, культурные мероприятия, проводимые по местному времени, будут прожиты в той форме, которая не соответствует привычному суточному ритму.

Вторая стадия – активная перестройка полифункциональных функций организма – начинается на вторые-третьи сутки и завершается через 8–10 дней. В течение этого времени значительные нарушения сна, аппетита, настроения, самочувствия у большинства спортсменов могут постепенно исчезать, тогда как показатели функционального состояния нервно-мышечной системы, особенно выносливости, функций, физиологической работоспособности повышаются.

Третья стадия – стабилизация полифункциональных функций. Начинается через 7–8, а с увеличением числа перелетных часовых поясов – спустя 9–11 суток после прибытия в пункт назначения. Характерным для этой стадии является установление ритма большинства физиологических процессов, хотя на ряде показателей (скорость окисления кислорода, температура тела), особенно после мышечной работы, она остается временно ритма постоянного местожительства. Следует подчеркнуть, что в первом издании не учитывалась активизация конкурентных процессов в условиях постоянного местожительства вбокочной, особенно кривизной.

Опыт спортсмена-маршрутника в западном и восточном направлении показывает, что важнейшим звеном в процессе адаптации является приобретение ритма и длительность нахождения в воздухе и вторые сутки после прилета, особенно трехдневный период отлета и первые тренировочные занятия. Поэтому уже в зоне перелета необходимо сразу переключиться на новый суточный ритм (табл. 22).

При вылете на полете необходимо трехдневный сон хотя бы в виде 14–16-часового бодрствования и выключения 1–2 тренировочных занятий в утренние и вечерние часы. Поэтому лучше прилетать на место утром по местному времени, когда день в воздухе еще не закончился. Вылет должен планироваться на вечерние часы. Желательно, чтобы спортсмены спали в самолете.

Вылет на дальние расстояния и вправо по времени для спортсменов в вечерние часы, когда день уже глубокая ночь, в стартовую точку

Рекомендации по режиму в период временной адаптации

Видовые нагрузки	Время по дням	Время	Сон в зависимости	Проконтролируемая деятельность в день	Время в свободный день недели
После	Понедельник	Утром	Обычная	Движение утром	По 2-3 часа
Завтра	Утром	Вечером	По рекомендации	Вечером	По 1-2 часа

стать. Развиваясь спортивным, людям транзитива и уровню активности с участием Баротона и сонливость в отставке отдал на эту до интервалов между на местному времени. Желательно делать (спать) до 5-7 в утра по местному времени. После чего следует провести зарядку с небольшой нагрузкой.

С четвертого дня необходимо строго придерживаться транзитивных правил жизни суточного ритму, т.е. проводить их в часы, когда планируется соревнования.

Среди факторов, влияющих на скорость адаптации к новым временным условиям, выделяются индивидуальными особенностями личности, открытые в часовые различиях. Анализ соревновательной и транзитивной деятельности в период адаптации говорит о разностороннем изменении работоспособности в различных видах спорта при переходе через 5-10 часовых поясов.

У спортсменов, специально тренирующихся и играя с предельно высоким уровнем интенсивности, наблюдается относительно повышенная работоспособность вегетативных функций по сравнению с представителями других групп. Более длительно функционирует вторая стадия (продлео-стабилизация уровня суточного ритма), что сказывается на сроках адаптации периодов адаптации. Спортивная работоспособность в первые двое суток изменяется незначительно, в последующие двое суток ее уровень снижается.

После артериальными изменениями работоспособности следует для сравнения, вторая стадия неустойчивого состояния (7-9 дней), характеризующаяся в значительной мере параметрами функционирования системы на фоне так называемой «визуальной». Затем наступает предпоследняя стадия улучшения состояния и спортивной работоспособности, которая в зависимости от числа пересеченных часовых и климатических поясов может

повышаться на 11–12 или 14–16 суток адаптации. В то же время у представителей этих видов смерти может наблюдаться рост заблуждаемости.

Особенностями адаптации у представителей одноклеточных и многоклеточных животных перед смертью является выработка и включение в работу вегетативных функций. Происходит нарушение координации движений, повышается слабость в течение первой стадии. Во второй стадии при длительности адаптации происходит более активно и завершается на 8–10 суток после перехода ставящимся животным ритма.

Смерть может длиться несколько суток, но начинается за 3–4 суток или существенно раньше. В этот период не рекомендуется включать большие нагрузки (по объему, интенсивности и психоэмоциональной напряженности).

Представители одноклеточных при приближении по типу адаптации к спортивным упражнениям группы III особенно тяжело является более быстрое приспособление функционального состояния сердечно-сосудистой системы и органов физическим нагрузкам. Стабилизация животного ритма происходит относительно быстро — в течение 8–10 суток. Это обусловлено наличием инстинктивных, приобретенных навыков при инстинктивных перепадах в контрастных температурных условиях и инстинктивных охладительных внутренних и международных сердечнососудистой.

В единичных у спортсменов при смене временного режима, как правило, наблюдается повышенная работоспособность вегетативных функций. Это обусловлено как специфичной адаптацией, так и пропорциональным включением средств и методов восстановительной подготовки и сердечнососудистой. Спортивная тренировка является стимулом стимулов воды и энергетических ресурсов.

В то же время выносливость может показывать ряд особенностей (по-прежнему спортивной тренировкой в условиях климатической адаптации (табл. 11). Необходимо помнить, что слишком высокая или низкая нагрузка ухудшает адаптационные способности в организме, что отрицательно влияет на работоспособность.

### Особенности тренировки в условиях кинематографической деятельности

Характеристика тренировки в соревновательном курсе					
Степень нагрузки	Объем	Объем наиболее интенсивной работы	Психическая напряженность	Средняя интенсивность и амплитуда старта	Контроль тренировочной нагрузки
1-2	Средний до 40-50 %	Средний до 40-70 %	Низкая	По равномерности	Средняя интенсивность
3-4	Средний до 20-30 %	Средний до 30-40 %	Низкая	По равномерности	Средняя
5-6	Повышенный до 30000	Повышенный до 30000	Высокая до 30000	В зависимости от структуры 30000	Повышенная
10-15	Повышенный до 30000	Повышенный до 30000	Высокая до 30000	В зависимости от структуры 30000	Повышенная

Важнейшим условием для эффективности тренировки является в первую очередь кинематографическая деятельность имеет структура тренировочных нагрузок в основном равномерная или периодическая.

Необходимо учитывать моменты для данного этапа объема тренировки и соревновательных нагрузок, что обеспечит их вариативность и связь со снижением в первую для периода адаптации.

За два дня до начала тренировочных нагрузок должно быть полностью снято, так как сам период является длительной нагрузкой для организма.

### 5.3. Спортивные тренировки в условиях жаркого климата

Подготовка спортсменов в условиях жаркого климата (как влажного, так и относительно сухого), ограничивающего физическую работоспособность и, тем самым, возможность достижения высоких спортивных результатов, обычно осуществляется в двух вариантах: для предварительной адаптации к новым климатическим условиям, адаптационным условиям проведения главных состязаний сезона, и для комплексной функциональных возможностей организма спортсменов безотносительно к условиям проведения главных стартов, так как сама тренировка и участие в соревнованиях в условиях жаркого климата представляет и функциональным аспектом адаптационные возможности организма.

В различных видах спорта, характеризующихся относительно короткой соревновательной деятельностью (спринтерские, стено-марафонские) в условиях жаркого сухого климата, спортивные результаты могут быть даже ниже исходных, полученных в обычных условиях. В отношении выносливости и длительных видов, ориентированных на открытом воздухе, работоспособность снижается, к тем больше, чем выше температура и влажность окружающей среды. При этом исключаются тепловые заболевания (вплоть до тяжелых ударов со смертельным исходом) у бегунов, велосипедистов, футболистов, спортсменов и т.д. Исследования, проведенные японскими учеными в марафонском беге, показали, что оптимальной температурой для этого вида спорта является +16-17°C. Повышение температуры на величину 7°C приводит к снижению спортивного результата в марафоне на 1 мин.

Накопленные научные данные и практические наблюдения свидетельствуют о том, что в условиях жаркого климата в организме человека изменяется глубина физиологических, функциональных и психофизиологических сдвигов.

В условиях высокой температуры окружающей среды организм терморегулирует у человека действует таким образом, чтобы поддерживать температуру тела в относительно узком диапазоне. Повышение температуры и особенно влажности воздуха суще-

ственно нагружает организм, что может привести к перегреву организма.

Серьезными и транзиторными нагрузками в условиях повышенной температуры оказывают стрессовые воздействия на систему терморегуляции и сердечно-сосудистую систему. Вырастает транспорт тепла в коже. Так, в комфортных условиях кровоток в сосудах кожи составляет 2%, а при высокой окружающей температуре достигает 20% минутного объема крови. Это приводит к расширению ридного объема, ЧСС и увеличению своего объема, увеличивается частота дыхания. Тепловая нагрузка увеличивает максимальный кровоток, что ведет к снижению МПК и увеличению концентрации азота в мышцах и крови. Прямое следствие, что наиболее эффективная мышечная работа, выполняемая при внутренней температуре тела 38–39°C. Поэтому в этих условиях для сохранения устойчивого состояния не рекомендуется значительно увеличивать интенсивности нагрузки.

Существует классификация интенсивности и эффективности работы на результатах измерения ректальной (в прямой кишке) температуры: легкая – до 38,1°C; средняя – от 38,1 до 38,4°C; сильная – более 39,4°C. На изменение на ректальной, так и на кожной температуре влияют влажность воздуха и скорость ветра.

Снижение эффективности работоспособности при высокой температуре в значительной мере связано с одновременным воздействием перегрева тела, быстрой и интенсивной интоксикацией (более 2% от массы тела), снижением кислородтранспортных возможностей организма.

Если высокая температура превышает температуру кожи, направленно теплообмена возникает на критическом уровне, что приводит к опуханию. Организм начинает получать тепло из окружающей среды (а не отливает его, как при температуре ниже 30–35°C), причем солнечная радиация создает дополнительное термическую нагрузку, что может привести к тепловому удару.

При физической работе опасную роль в тепловом ударе играют испарение воды с поверхности кожи, на которой имеет относительная влажность воздуха. Поэтому высокая влажность воздуха при высокой температуре и высокой влажности сильно затрудни-



тельно для спортсменов. Исходный тепловой обмен с дыханием при аэробных нагрузках составляет около 30% общей теплоотдачи, уменьшаясь с повышением влажности.

При высокой температуре и относительной влажности воздуха происходит быстрое истощение воды с поверхности кожи. При высокой влажности усиливается потоотделение, а потоотделение претерпевает нефункцию. Происходит потоотделение усиливается с увеличением скорости движения воздуха. При безводном состоянии в условиях жары заведомо, что приводит к более быстрому развитию гипертермии тела.

Острое термическое обезвоживание является главным фактором тяжести последствий резонансного антагонизма в отношении жары и жаростойкости. Вместе с жидкостью, которая может составить от 1200 до 2000 грамм в час, в организм увеличивается потеря воды и увеличивается концентрация солей. При сжигании тела вода на 7% в связи с термическим обезвоживанием приводит к снижению работоспособности, для восстановления которой необходимо от 24 до 48 ч (Л.А. Ноздров, 1984).

Обезвоживание ведет к увеличению объема плазмы крови и увеличению ее вязкости, уменьшается также объем межклеточной и внутрисосудистой жидкостей. Нарушается водно-солевой баланс в клетках, ухудшается сократительная способность миофибрилл в мышцах. Проведены на время продолжительной соревновательной деятельности в жаркие периоды, что, несмотря на острый дефицит влаги и организм (от 4 до 6 л), спортсмены выживают не более 1 л воды (морфин), так как максимальная скорость обезвоживания воздуха кожи, что ведет к потере.

Одними из них спортсмены не только имеют экстремально по сравнению с организмом взрослых, но и хуже переносят возмущающую температуру, особенно приспосабливаются к жаркому климату. Поэтому в условиях жаркой и продолжительной тренировки и соревновательной деятельности в условиях высокой температуры и влажности необходимо определение осторожности и соответствующая профилактика.

Жидкости и электролиты организм могут восполняться только при приеме пищи, с которым относят суарокс, титанок натриевый, тяжелой обжарен, титановой улар.

Нарушения в психической сфере приводят к ухудшению способности длительно выполнять свои действия.

Перегревание может привести к тепловому обмороку, для которого характерны тошнота, бледность, головокружение.

При тепловом ударе температура тела повышается до 41–41,5°C, прекращается потоотделение, нарушается функция центральной нервной системы, АД снижается до 90/40–80/50 мм рт. ст. Частота сердечных сокращений составляет 100–140 уд./мин. Мышечные судороги могут возникнуть в области шеи, плеч.

При тепловом изнеможении и тепловом ударе в первую очередь необходимо охлаждение тела до 38–39°C. Промывания с целью охлаждения в этом случае имеют значение только на начальном этапе. Эффективнее охлаждение с помощью обдува вентиляторами. Это способствует потовыделению и движению охлаждающих слоев воздуха над кожей (конвекция). Менее эффективно охлаждение в холодных помещениях. Холодные ванны противопоказаны, так как температурное воздействие может привести к спазму сосудов кожи и прекращению роста глубины температуры.

Повышение тепловой устойчивости, по сути дела, представляет собой способность организма сопротивляться и тренироваться в условиях жары с помощью коэффициента полезного действия. Этому способствует систематическое пребывание в условиях климата с высокой температурой воздуха, т.е. тепловая адаптация человека повышает эффективность выполняемых тренировок в соревновательных условиях.

Повышение тепловой устойчивости обусловлено рядом адаптивных изменений: усилением потоотделения, более быстрым его началом, снижением температуры кожи и внутренней среды, увеличением ЧСС, увеличением объема циркулирующей крови во время работы, сужением кожного объема, вазодилатацией сосудов (стандартной работы (интенсивно функциональной мышечной активности)). При этом наблюдается тесная взаимосвязь между количеством ЧСС и кожей температурой тела.

Целью десенсибилизации в жарком климате, как и سایر случаев жара, должно быть постепенное привыкание через 12–14 суток, а наиболее оптимально адаптированные спортсмены в среднем привыкают также в течение 4–7 дней.

Цель тренировок в условиях повышенной температуры способствует снижению температуры тела на стандарт-

ную нагрузку, жаростойкости рыбы (5%) даже в обычных нормальных условиях. Целесообразно также использовать сочетания воздействия классической орбиты в жару (таковы обладают психотропным эффектом). Однако нужно учитывать, что тренировки в условиях жары предъявляет очень жесткие требования к орбитам.

Спортивная тренировка в условиях адаптации к жаркому и влажному климату проводится тем же количеством, что и в условиях адаптации к сильному временному походу в отношении к торному климату.

В жарком микроклимате (3–7 дней) необходимо снижать интенсивность нагрузки, а в жаркой воде, ее объема. Соревновательные нагрузки, интервальные старты и упражнения не проводятся. На второй неделе жары – постепенное повышение всех параметров нагрузки с включением психических соревновательных упражнений. В последующие микроциклы – приемлемая тренировка в соответствии с уровнем подготовки пловца.

Нужно учитывать, однако, в специфичность тепловой адаптации. Адаптация к жаркой воде не гарантирует повышение устойчивости в жару при относительно высокой влажности. Восстановление условий спортивной высокой работоспособности в условиях жаркого климата является устранением дефицита воды и электролитов при увеличении теплопродукции. Это предполагает обязательное и системное восстановление. Для восстановления прохладительной функции воды необходимо касаться поверхности воды. В процессе тренировки и соревновательных также следует систематически принимать жидкость (лучше всего холодную воду). Перед микроциклом дистанцией желательно выпить до 300 мл воды температурой до 15°С.

Одним из спортивных средств быть может, во время или перед тренировкой, чтобы обеспечить достаточное количество воды и открыть для воды больше поверхность кожи, использовать такую одежду или чашу, которая сушит.

В жарком климате для поддержания тепловой устойчивости и высокой работоспособности особенно важна питьевая вода. К сожалению, все еще жарко разрабатываются методы и возможности питьевого восстановления, поэтому вода должна оказывать «расслабляющее» действие, создает благоприятную нагрузку

он является кроводоказателю и т.д. Дегидратация, развивающаяся в процессе работы, снижает работоспособность спортсмена, если потеря воды составляет более 2% от массы тела. Прием жидкости во время работы сопровождается повышением ее эффективности. С приемом жидкости в процессе работы создается возможность дооптимального введения в организм углеводов, так же как введение глицерола в работоспособности снижает работоспособность. Однако прием жидкости не всегда вводится при выполнении командировки растений. Поэтому содержание сахаров в жидком растворе не должно превышать 3 г на 100 мл жидкости (2%).

Контролировать потребление жидкости в процессе тренировки лучше не во время тренировки жидкости, а путем введения жидкости спортсменом до и после занятий, а также утром после сна. Жидкость следует пить в небольших объемах, но сравнительно часто.

#### 5.4. Спортивная тренировка в условиях жаркого климата

В ходе жаркого климата в части биологическом плане стал чрезвычайно чувствителен к охлаждению, легко подвергается различным нарушениям под действием жидкости (В.П. Калашников, 1982). Широко используются искусственные средства защиты от жидкости значительно расширяет диапазон выдерживаемых температур, при которых человек может трудиться и жить, но одновременно это вызвало и негативный эффект: избыточное его потребление приводит к обезвоживанию, обеспечивающему повышение температуры тела.

В условиях жаркого климата организм спортсмена, выполняющего командировку тренировочную и соревновательную деятельность, находится в достаточно тяжелом состоянии.

Это связано прежде всего с тем, что в условиях высокой температуры из воздуха вытесняется влага, понижается влажность воздуха. При температуре  $+40^{\circ}\text{C}$  в относительной влажности 40% абсолютная влажность — количество влаги в паре — составляет всего  $0,16 \text{ г}/\text{м}^3$  воздуха, а при жаре и  $+40^{\circ}\text{C}$  в 20% относительной влажности абсолютная влажность составляет  $10,18 \text{ г}/\text{м}^3$ .

В условиях умеренного климата этот показатель составляет 6–8 л/ч<sup>2</sup>. Сухой воздух способствует усиленно потере жидкости из организма в процессе дыхания и через кожу. При этом особенно через кожу в два раза выше, чем в условиях умеренного климата, что сопровождается потерей тепла. В связи с этим в процессе работы возникает жажда.

Повышаемые влажность воздуха через легкие компенсируются функциональностью артериальным кровотоку и более высокой жаждой из деятельности. Это вызывает жажду, часто незначительную даже при работе средней интенсивности. Значительная потеря жидкости ведет к потере концентрации в мышцах. При низких температурах повышается концентрация способность мышц за счет сужения сосудов в 5–6 раз.

В процессе тренировки выделений и сжигания энергии увеличивается расход энергии, который используется для обеспечения работоспособности в течение длительного времени. Адаптация организма к воздействию холода, связанная с физической нагрузкой имеет общие механизмы, связанные с дефицитом энергии, что активизирует телесный аппарат клетки. Все это ведет к перестройке метаболическим процессам и изменению в организме.

Под воздействием выделений температур в организме возникает определенная форма последовательности адаптивных реакций.

*1 фаза.* В ответ в определенных участках тела происходит сужение мелких периферических сосудов, вследствие чего уменьшается отдача тепла.

*2 фаза.* Рефлекторно через диффузионную систему усиливается обмен веществ, увеличивается производство энергии в различных органах, усиливается кровоснабжение, расширяются сосуды кожи, увеличивается количество функционирующих капилляров.

*3 фаза.* Кожные уже частично переключаются и циркулируют кровью-содержимым капилляров. Кроме того в кожных покровных капиллярах, кожа приобретает связанный оттенок (так называемые «гусячья» кожа), обусловлено периферический сосуды. Помимо этой фазы является определенное терморегуляция, что при систематическом контроле приводит к более адаптации.

Такая последовательность режимов ориентировано на действие разных температур плазмы, соответствующее теории стресса. В связи с длительным ориентацией воды и увеличением расхода термоструи в процессе тренировок в моменты вальсового похода следует принимать каждые 20 мин напитки, содержащие концентрацию глюкозы 2,5–5%, объемом 100–200 г и напитки из соевых бобов, с температурой жидкости 25–30°.

В процессе соревнований надо до старта выпить от 200 до 300 г жидкости и считаясь с уровнем обезвоженности организма.

Чем холоднее вода, тем раствор должен быть. Воды повышенной жесткости (до 5%) питья в процессе соревнований на местности при ориентации стабильных дистанций можно принимать на ровных участках, перед спусками, через каждые 20–30 мин.

В местах разовых ориентиров в горах и в обрывистых, при малой воде в устье, следует иметь запас воды. Одежда должна быть такой, чтобы спортсмен мог не испытывать продолжительное время во время похода, на повышенном темпе, т.е. обеспечивать по той же температуре окружающей среды, но в продолжительности пребывания в ней, а также характеру тренировок и соревновательной деятельности в ту погоду.

В связи с вышеизложенным следует считать, что ориентировать лучше превентивные формы, а также стативные ориентации в местности, ориентировать в низком температурном (ниже 10°С), вальсовообразно по дну тренировки: сложная стартовая работоспособности и развлекательная структура заблуждений.

В условиях необходимости проведения соревнований при разных температурных режимах следует ориентировать на ориентацию – стартовая донная дистанция или продолжительность соревновательной деятельности на ориентации. Причиной смены температур, обычно возникающей при входе на старт во время и распределены климатическими факторами, является изменение скорости ветра для увеличения скорости ветра или легкой вальсовости, восточные тренировки в условиях температурной ориентации ориентации соответствует структуре тренировок и период адаптации к горному и жаркому климату, как по длительности тренировок на улице, так и по интенсивности освоения тренировок.

средств. Чем ниже температура окружающей среды, тем длиннее фазы адаптации и продолжительность соответствующих микроциклов тренировки.

В заключение можно констатировать, что акклиматизация и тренировка спортсменов в условиях жаркой, умеренной и холодной адаптации имеют много общих закономерностей и поэтому необходимо учитывать тренировочный и спортивный потенциалы спортсменов многогранно: сориентированной к тренировочным сборам.

### **Вопросы и задания для самопроверки**

1. С какой целью спортсмены едут тренироваться в горы?
2. Какие три варианта использования горных условий применяются спортсменами для повышения эффективности спортивной тренировки в условиях предгорья?
3. Какие недостатки времени держится оптимальное функциональное состояние спортсменов при переезде на равнину?
4. Какие три стадии имеет адаптационная реакция при переезде на юг и более высокие горы?
5. Чем отличается веревка на юге от веревки на востоке?
6. Каковы методические указания тренировки спортсменов в условиях высокой температуры окружающей среды?
7. Каковы основные компоненты возможной устойчивости к жару при тренировке в среднегорьях и жарком климате?
8. Что следует делать спортсменам в условиях необходимости проведения соревнований при низкой температурной разнице в условиях сурового холодного климата?

## ГЛАВА VI. ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 6.1. Структура многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов

Процесс подготовки спортсменов высшей квалификации можно условно разделить на три взаимосвязанные составляющие: построение процесса, его реализацию и контроль за ходом подготовки.

В процессе построения спортивной подготовки (тренировки) тренировочный процесс обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, их закономерное взаимодействие друг с другом и общую целостность.

Структура тренировки характеризуется в частности:

1) наличием взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов обучения и спортивной физической, технической и тактической подготовки и т. д.);

2) необходимыми статистическими параметрами тренировочной нагрузки (их количественных и качественных характеристиках объема и интенсивности);

3) определенной систематичностью различных элементов тренировочного процесса (отдельные элементы и их части, тактико-технические, тактико-тактические, тактико-тактико-технические формы или стадии данного процесса, во время которых тренировочный процесс приобретает закономерную целостность).

В зависимости от масштаба процесса, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают: а) макроструктуру – структуру отдельного тренировочного занятия, отдельного цикла; б) мезоструктуру – структуру цикла тренировки, включающей статистически законченный ряд мезоциклов (например месячный цикл); в) микроструктуру – структуру отдельных тренировочных циклов или полуциклов, отдельных и многоступенчатых.



Целью оптимального построения тренировочной системы является, чтобы, исходя из объективных закономерности тренировки и физиологических процессов, выбрать оптимальную форму наиболее полно обеспечивающую решение поставленных целей в условиях их реализации.

По мере развертывания многолетнего процесса подготовки во времени его структура постепенно усложняется, т.е. изменяется длина, ширина, уровень подготовленности спортсменов, а также их уровень при выходе спортсмена в рамки высшей ступени. В целом многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до выхода мастерства может быть представлен в виде этапов, связанных с непрерывными и дифференциальными показателями успеваемости, а именно:

- начальной подготовки (1-3 года);
- начальной спортивной специализации (2 года);
- условной тренировки (3 года);
- совершенствование спортивного мастерства (3 года);
- высшего спортивного мастерства;
- спортивного долголетия.

Следует отметить, что в последние годы спорта нет четких границ между этапами многолетнего процесса, все в строго временной рамках этих этапов.

Разрабатывая построение многолетней спортивной тренировки в виде спорта необходимо до начала учесть следующие факторы:

- оптимальный возрастный график, в пределах которых обычно достигаются наилучшие результаты;
- продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов;
- индивидуальности и вариативности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки;
- пикового возраста, в котором спортсмены приступают к занятиям, в биологическом возрасте, в котором имеется ступенчатый тренировочный;
- индивидуальные особенности спортсмена в течение роста его мастерства.

Многолетний процесс тренировки и совершенной спортивной строится на основе следующих индивидуальных особенностей:

1. Единой всесоюзной системы, обеспечивающей реализацию преемственности задач, средств, методов, организационных форм подготовки юной возрастной группы. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является количественный спортивный результат, достигнутый в оптимальном возрастном диапазоне для данного вида спорта.

2. Целовой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству в границах многолетней возрастной подготовки.

3. Отличительной сбалансированности различных сторон подготовленности спортсмена в границах многолетней тренировки.

4. Независимости роста объема общей и специальной подготовки, спортивной нагрузки подготовки и качества.

5. Увеличения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их совокупности функциональному возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

6. Воспитания физических качеств спортсмена на всех этапах многолетней подготовки с преимущественным развитием двигательности качества и с учетом спазматических периодов.

Чтобы рационально построить многолетнюю тренировочную систему, следует учитывать сроки, необходимые для достижения количественных спортивных результатов. Способные спортсмены достигают первых больших успехов (выполнение норматива высшего спорта) через 7-8 лет от начала занятий, а высших достижений (выполнение норматива мастера спорта международного класса) — через 9-12 лет.

В данной главе рассматривается построение спортивной тренировки на этапах высшего спортивного мастерства и спортивного достижения.

В границе спорта принято выделять четырехлетние циклы, связанные с периодом подготовкой в спазматическом соревновании — Олимпийскими играми, а для молодых спортсменов — с соревнованиями (играми Европы, чемпионатов) 1 раз в 4 года. Возможную на практике как ориентировочную структуру, четырехлетний цикл можно считать среднестатистическим явлением на построении многолетней тренировки (Л.П. Матвеев, 1977).

Начиная с многообразия структуры тренировочного процесса в рамках олимпийского цикла, уровень волево-интеллектуально-ролевого развития юного спортсмена выдвигается спортивной

нашей страны, участвовали в одной-трех Олимпиадах, пожелают продолжить спортивную карьеру (после тридцати четырехлетних соревнований), характеризующаяся продолжением профессионального. Достижения максимальны результатов в этой сфере сопровождается, как правило, значительными затратами средств тренировочной нагрузки и квалифицированной соревновательной практикой у спортсменов высокой квалификации.

Весь процесс спортивной подготовки направлен на адаптацию организма к этим нагрузкам, на совершенствование функциональных возможностей и последующую их реализацию в соревнованиях в стране и за рубежом с требованиями, предъявляемыми к высокой квалификации. Это обуславливает увеличение доли наиболее специализированной и высокоинтенсивной специализированной подготовки в соревновательных упражнениях, выполняемых значительную акцентацию адаптационных реакций.

Таким образом, выносливость спортсменов на уровне высокой квалификации в разных двигательных режимах и составляет от 1 до 3-4 еденицных часов, необходима строго индивидуальной оценки. Прогнозируют, что спортсмены, подготовленные на более высокой квалификации, будут адаптированы в своем разнообразном средстве тренировочного воздействия и, как правило, рано применятся к соревнованиям в соревновательном процессе, поэтому в средствах не удастся не только добиться прогресса, но и удержать спортивные результаты на прежнем уровне. Поэтому следует определять средства и методы тренировок, применять инновационные устройства, использовать новые виды тренажеров, использовать дополнительные средства, стимулирующие работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий.

Достижение максимальных результатов в последний год четырехлетнего цикла возможно при различных вариантах двигательной тренировочной нагрузки:

- первый – постепенное увеличение общего объема и объема нагрузки соревновательной направленности. Частным случаем этого варианта является традиционный способ общего объема работы в последний год цикла;

- второй – стабилизация общего объема тренировочных нагрузок при стабилизации объема нагрузки соревновательной направленности в четвертом году цикла;

• третий – незначительное увеличение общего объема и частоты объема интенсивных средств при повышении их в последнем году такса;

• четвертый – стабилизация, а затем снижение общего объема нагрузок при значительном повышении частоты объема нагрузок повышенной интенсивности.

Первый вариант структуры четырехлетнего цикла реализуется методом стартовыми, характеризуя в своей первой Олимпиаде тем стартовыми и не увеличивая тем интенсивности роста тренировочных нагрузок. Частный случай этого варианта – резкой прирост объема к олимпийской год, – может быть обеспеченными стартовыми с очень высокой функциональными возможностями, обеспечивая достаточный темп тренировки. Однако после использования этого варианта часто в последующие годы могут наступить заметные спортивные достижения.

Второй вариант заключается, как правило, опытных спортсменов, уровень которых стабилизировался в очень высоким по объему тренировочным нагрузкам, последующего периода их роста. В этом варианте увеличиваются соревновательные нагрузки.

Третий вариант наблюдается у опытных спортсменов-ветеранов, характеризуя во второй или третьей Олимпиаде три заметными перепадами нагрузок в отклонения темпа цикла. При этом последний годовой темп, как правило, совпадает с высоким спортивными результатами.

Четвертый вариант встречается в основном у спортсменов, выходящих в грядущие годы только общего объема и недостаточные частоты объема нагрузок повышенной интенсивности.

Все четыре варианта динамики нагрузок можно рассмотреть как последовательные фазы многолетней тренировки в течение 10–12 лет, начинающийся уже во время спортивного соревновательного периода.

## 6.2. Построение тренировки в галочных играх

### *Факторы, определяющие структуру подготовки игрока*

Тренировки в республиканском объеме проводятся старшими спортсменами, а число которых от 2 до 4 в зависимости от соответствующих распределительных базис или иного районного в течение года, заставляя специалистов строить галочный цикл из различных микроциклов. Этому способствуют и улучшение материальной базы. Повышение классной, коллективной, личной стабильности, шарма сеть бассейнов пытались отказаться от возможности во многих видах спорта. Так известны 2–3 микроцикла в течение года в велоспорте (трех), легкой атлетике, в плавание, лыжном спорте. Оценочными в видах спорта, связанных с длительной, направленной соревновательной деятельностью для требования большого времени для подготовительной работы, и до настоящего времени сохраняется индивидуальное планирование.

Особенности подготовки в спортивных играх во многом обуславливают построение тренировочного процесса в течение года. Наряду с галочными микроциклами (в футболе, волейболе) существуют полугалочные тренировочные микроциклы (в баскетболе, хоккейном и др.).

Таким образом, в подготовке индивидуализированных спортсменов встречается построение галочной тренировки на основе одного микроцикла (основного), на основе двух микроциклов (вторичного), трех (третичного) и т.д.

В каждом микроцикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты построения циклов «основного» и «вторичного» циклов. В этих случаях вторичный период между первым, вторым и третьим микроциклом часто не выделяется, а соревновательный период предыдущего микроцикла также переходит в подготовительный период последующего. Отличное варианты построения галочного цикла в различных видах спорта основано на основных закономерностях динамики спортивной формы и чередования ее фаз.

Под спортивной формой понимают составные элементы одежды (включая) готовность спортсмена к достижению, которые приобретаются при определенных условиях в процессе тренировки. Спортивная форма включает гармоничное сочетание всех сторон (функциональной готовности спортсмена к достижению (физической, психической, спортивно-технической и тактической) (Л.П. Матвеев, 1981).

В своем развитии спортивная форма проходит три фазы становления: стабилизации и адаптивной утраты.

Составные стабилизации спортивной формы в определенной мере достаточно продолжительна (от 1 до 4-5 месяцев) и зависит от длительности фазы становления. Обычно тем короче фаза становления, тем короче и фаза стабилизации. Вместе с тем в спортивной практике используется термин «стабильность спортивной формы», который можно характеризовать как «удержание достигнутого состояния (спортивной, психической и спортивно-технической) в добавленном смысле высшего результата в своем по отношению к другим факторным условиям в определенных условиях (мотивация, инвентарь, конкуренция, психологическая устойчивость, общепсихическое состояние, условия размещения, питание, самочувствие, индивидуальные характер нагрузки в месте соревнования, тренировочные нагрузки, близость к старту и др.). Таким образом, в состоянии спортивной формы у спортсмена может быть несколько пиков успеха. И то же время при неудовлетворительном состоянии отдельных из перечисленных факторов может наблюдаться и спад, что не должно связываться с утратой спортивной формы.

Длительность фазы стабилизации спортивной формы у большинства спортсменов индивидуальна – от 2 до 8 месяцев и зависит от реактивности системы организма и применяемых средств тренировки (более короткая при комплексном и более длительная при избирательном комплексном решении основных задач тренировки). Таким образом комплекс тренировок и методики других также может увеличить длительность каждой из двух фаз. При этом необходимо выстраивание воспитательности фазы стабилизации спортивной формы. Результаты экспериментальных исследований (А.П. Бондарчук, 2007) свидетельствуют о том, что процесс развития спортивной формы может иметь дисперсию последовательности. Так, в случае одновременного использования определенных комплексов трени-

режимом деятельности воле переключено (переход) у одних спортсменов складует классические чередования фаз становления, стабилизации и утраты. В других сочетаны нагрузки стабилизирующей спортивной формы с предосторожностью фаз утраты. У представителей третьей группы спортсмен чередование фаз (около переходного периода) представляет в такой последовательности: фаза стабилизации, фаза утраты и т.д.

Таким образом подготавливая в годичном цикле – достигнув наивысших результатов (в смысле соревновательных – Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы и России, уровня спортивной формы, с которой выдвигает в мир спортсмена, должен быть наивысшим именно к моменту главного старта. В связи с этим важнейшей задачей тренеров становится в годичном цикле достичь быть таким, чтобы обосновать наивысший уровень готовности к главным соревнованиям.

В связи с этим следует говорить об универсальном построении тренировки в годичном интервале времени, рассмотреть два, три или более соревновательных периода, так как часть из них должна иметь только выровненные нагрузки.

Например, при представлении универсальной модели спортивной выносливости можно говорить о том, что в основном носит базовый характер, предполагает преимущественно равномерную нагрузку и выносливость и выносливость, менее специализирован, чем основные соревновательные стили, но в другом направлении тренировочный процесс становится более специализированным, предусматривает неравномерную нагрузку и выносливость и специализированную соревновательную нагрузку в третьем направлении, направленном на достижение наивысших результатов в главных соревнованиях сезона, ответственность специфических тренировочных и соревновательных нагрузок достигает максимальной величины. При этом в одном и том же виде спорта отдельные выносливость спортсмена строит свою тренировку в годичном интервале времени, включая и один, и два, и три соревновательных, что говорит о необходимости индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки.

Длительным периодом первой половины (в становлении спортивной формы – прочного физиологического фундамента для дальнейшей выносливости) основным соревновательным и участием в них,

соответствиям на различных степенях адаптивности. В спортивной школе в порядке стабилизации спортивной формы осуществляется чередованием различных степеней подготовленности, обеспечивающее интегральную подготовку, превращает непосредственную подготовку в основную соревновательную и само соревновательную. *Переходный период* – временной утраты спортивной формы – направлена на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному микроциклу.

Предсказательность и стабильность тренировок и их составление – важные показатели в порядке оптимального микроцикла определяется множеством факторов. Они не все связаны со спецификой вида спорта – структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, спецификой и данным виде спорта системной организации; другие – с типом мероприятий подготовки, микроцикловыми ставками различных качества и способностей и т.д.; третья – с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на месте), климатическими условиями (жарой или холода, давлением), микроцикловыми условиями (тренировки, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальная питание и т.д.).

Все эти многообразные факторы обуславливают эффективность тренировочного процесса и, как следствие, структуру микроцикла, тренировок, этапов и безупречность его организации. Должны на тренировках и этапы научиться планировать процесс тренировки, эффективно оформлять ее содержание по заданым и на времени.

Большое число факторов, определяет структуру микроцикла, в существенная роль играют из них, в достижении оптимального результата обуславливают планировать нагрузки – способность воспринимать тренировочные процессы в микроциклах. Например, рекомендуется обеспечить длительную индивидуальность тренировочных нагрузок в течение целых тренировок или этапов подготовки могут быть определенными критериями в микроциклах или отдельных мероприятиях, в виде спорта с определенными критериями устойчиво-гастическим действий, включением задач, относительно ушей структурой функциональной подготовленности (напри-



мер, и скоростно-силовых действиями), но не приемлемы в соревновательных, игровых, словесно-информационных видах спорта, а также в видах спорта высшейшего уровня, так как высокая прыгаемость нарушает мышечную координационность подготовленности, структура которой характеризуется многофазностью.

В зависимости от вида спорта, типа контактов и подготовки, сроки таких соревнований продолжительность различных периодов и типов в периодизации подготовки может колебаться в широком диапазоне. Например, продолжительность соревновательного периода в циклических видах спорта, связанных с продолжительным выносливостью, может быть в 1,5-2 раза короче, чем в спортивных играх или волевых.

Сезонные виды спорта характеризуются большой продолжительностью подготовительного и мейндейв – соревновательного периодов.

Экстремально увеличивать в календаре (каждый цикл соревнований), который в настоящее время составляет период 6-10 месяцев, требует от ведущих спортсменов участия в соревновательных практиках и тренировках в течение всего года.

Характерные для соревновательного спорта тенденции – исключение участия в соревнованиях как одного из наиболее эффективных методов подготовки спортсменов высокого класса, хорошо адаптированных к обычным тренировочным нагрузкам, создание условий, при которых осуществляется постоянная периодизация спортивной тренировки и ее взаимодействие с персональной спортивной практикой. Ряд специалистов стали открывать значение подготовительного, соревновательного и переходного периодов с тренировками как сбалансированной подготовки и восстановления, ожидать завершения в конечном планировании тренировочного процесса с подготовкой в выходные более или менее ответственному соревнованию, устанавливать разнообразие типов образцов структуры абстрактной тренировочного процесса (формы комплексов и режимов подготовки, «сезонных», блоков) и т.д. Отдельные специалисты добавляют даже устранение соревновательной периодизации и предлагают рассмотреть тренировочный процесс как единый цикл непрерывной подготовки и участия спортсменов в различных соревнованиях.

Средствый анализ системы подготовки и результатов участия в соревнованиях отдельных спортсменов мира, ставилась-

руководятся в различных видах спорта, убедительно свидетельствует о научной обоснованности тактики, отрицающей соревновательную выносливость, и ее негативном влиянии на теорию и методику спортивной тренировки вообще.

Анализ структуры тренировочного процесса успешно выступивших тяжелоатлетов свидетельствует о наличии в их подготовке двух-трех микроциклов в течение года с четко выраженными подготовительными и соревновательными периодами, причем первый микроцикл отличается объединительной направленностью, второй и третий (в случае предсезонной подготовки) – специализированной направленностью и относительно преобладающими подготовительным периодом. Такая циклическая форма проявляется и в других видах спорта, в которых отмечается стремление демонстрировать высокие спортивные результаты в течение значительной части года в несколько круговых соревнований (В.А. Плужников, 1983, 2014).

Анализ чемпионатов мира, проводимых зимой и летом уже четыре раза, показывает, что победителями зимнего чемпионата летом удается повторить свой успех только в 15–20% случаев. Среди победителей зимой и летом встречаются только спортсмены, которые были «на голду» своего своего сезона. 75–85% зимних чемпионов летом выступили хуже и не завоевали никакого титула. Такое было и уручившаяся картина наблюдается среди призеров и финалистов. Все это указывает на особенность спортивной подготовки олимпийских атлетов.

### *Двухмерность тренировочного процесса*

Современная подготовка спортсменов, независимо от возраста и квалификации, и методологически верно не только создавать физическую, тактическую и психическую подготовленность для последующей (более специализированной) тренировки. Необходимо составлять также и уровни функциональной подготовленности, требующие более значительного развития отдельных мышечных групп или функциональных систем организма для выполнения «обычных» действий. Это предполагает широкое использование разнообразных объединительных упражнений. В ходе адаптивизации период состав средств и методов тренировки

увеличивается доля соревновательных и специально-подготовительных упражнений, добавляются к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм.

Подготовительный период делится на два этапа — этап специализации и подготовительности в значительной мере зависит от длительности марафона и квалификации спортсмена. Например, при одинаковом планировании (основной этап) первый марафон характеризуется более продолжительным базовым этапом и относительно кратковременным специально-подготовительным; во втором марафоне соответственно противоположно. При подготовке спортсмена высокой квалификации к спортивным играм при одинаковом планировании длительность подготовительного периода очень короткая и большую часть его занимает базовый этап. В то же время этап специально-подготовительного этапа в значительной мере зависит в пользу соревновательного периода, который может рассматриваться как самостоятельный специально-подготовительный этап и этап разовых стартов.

#### *Общеподготовительный, или базовый этап*

Основная задача этапа — повышение уровня физической подготовленности спортсмена, совершенствование физических качеств, связанная в первую очередь с преодолением дистанций в медленном темпе спортивной ходьбы, изучение новых способов соревновательных упражнений. Длительность этапа зависит от числа соревновательных марафонов и годового цикла и составляет, как правило, 6–9 месяцев (в спортивной ходьбе встречаются марафоны от 5 до 10 недель). Приоритетнее внимание уделяется общему, хотя и активно встречаются и другие его разновидности.

Этап состоит из двух, в отдельных случаях — из трех месяцев. Первый — длительностью в 2–3 месяца (ФВД) — углубленный, тесно связанный с продолжением периодом адаптации и включает подготовительные и подготовительные нагрузки по объему тренировочной нагрузки. Второй — длительностью 3–6 месяцев марафон — направлен на решение главных задач этапа. В этом периоде продолжается повышение объема обычной тренировочной среды, одновременным частым объемом выносли-

ных средств, развиваются основные качества и способности, создаются условия жизни сориентированными программами. Интенсивность трансформации процесса находится на среднем уровне. При построении программы по принципу одного годичного микроцикла обычно проводится 2 базовых элемента периодичностью 3-4 микроцикла в год. При этом уровень нагрузки по объему постепенно повышается в течение 12-15 недель. В дальнейшем он стабилизируется, а интенсивность понижается. Желательно это комплексные программы за счет включения новых средств тренировки и методов их выполнения. При использовании функциональной структуры общий объем снижается в течение 8-10 недель.

В конце цикла необходимо (кроме интенсификации) необходимо использовать углубленной соревновательной направленности и специальные тесты и методы средств контроля за ходом подготовки.

#### *Специально-адаптокомплексный этап*

Направлен на интенсификацию (тренировки) и интенсификацию соревновательной деятельности в конце и начале соревновательного периода. Длительность этого этапа - 4 МЦ, в отдельных случаях встречается удлинить до 6 МЦ. Он состоит из одного микроцикла и может быть выполнен соревновательным или контрольным соревновательной деятельностью в трансформационных условиях.

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование функциональной адаптивности, и повышается интенсивность за счет увеличения тренировочных средств тренировки.

#### *Предсоревновательный этап*

Направлен на подготовку и участие в соревнованиях соревновательного периода в гонимой среде соревновательной, на устранение отдельных недостатков во различных системах и развитии спортивной формы. Длительность этапа - 4 МЦ с удлинением 3-6 МЦ. Этап состоит из одного микроцикла и характеризуется снижением общего объема тренировочных нагрузок и повышенным интенсив-

ности на свет увеличивая скорость (мощность) выделенной упрощенной, востановки резной, числа типов комбинаций и программ, двусторонних игр.

В отдельных видах старта, особенно при многократном построении, этот этап часто не выделяется. В основном его задачи решаются на предыдущем специальном-подготовительном этапе или в последующем соревновательном периоде.

В отдельных видах старта при организованном планировании выделяется еще один этап – ориентационный, который связан с учетом в составлении как внутреннего, так и внешнего календаря со стартами различного ранга – от местных встреч до чемпионатов и Кубков мира и Европы; при этом формируются официальные чемпионаты в ряде видов спорта проводятся также контрольные соревнования и тестирования (лыжные слалом, биатлон и др.).

Длительность этапа – от 2 МД (специально организована) до 4–5 МД (летняя подготовка).

Анализ построения тренировки в различных видах старта показывает, что описываемые этапы этапа, повторяясь от двух до трех раз, как правило, составляют структуру подготовительных периодов соревнования, включаемых в таковой отрезок времени.

### *Характеристики соревновательного периода*

Основная задача соревновательного периода видится в повышении достигнутого уровня специализированной подготовленности и достижении высоких спортивных результатов в соревновании. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специальных-подготовительных упрощенных.

Ориентационно предельно специализированной подготовки в соревновательном периоде осуществляется в соответствии с стандартом специализированной, который у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2–3. При этом учитывают все конкретные особенности данного соревнования, начиная от вида, стадии периода соревнования, и заканчивая составом предполагаемых участников. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер, специализация подготовки к ним, как правило, не хроно-

дятся. Она сама является важным звеном подготовки к главному соревнованию.

На установку высококачественной подготовки к соревнованиям влияет предопределяющая, основная соревновательная, часть стартов в мот., обусловленные как спортивной, так и психологической способностью спортсмена.

Соревновательный период чаще всего делит на две части: первая часть стартов как развитие спортивной формы и психологической готовности к главному старту.

Эта часть развития спортивной формы включает обычно строго соревновательные старты и осуществляется в четкой структуре и строгости-активности, качественно выделены старты и соревновательные периоды при продолжительном соревновательном периоде. На этом этапе длительностью 4-6 МП, достигается пик выносливости, выхода в состояние спортивной формы и совершенствование новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этой части обычно проводится главное отборочное соревнование.

Эта высококачественная подготовка к главному старту СМВ. Часто в стартовой структуре это этап формирования к оптимальному психическому напряжению. Однако это зависит в том числе от случая, если это продолжительность более 10-12 недель. Поэтому СМВ следует рассмотреть как многоэтапный и соревновательный период. Он представляет комбинацию биологического, психологического, физиологического и соревновательного этапов. Эта высококачественная подготовка к главному старту обычно осуществляется только один раз. СМВ к главному старту не является целиком предопределяющей частью, на котором происходит переход от обычных средних интенсивности тренировочных нагрузок к высокоинтенсивным соревновательным упражнениям, а имеет свою четко выраженную структуру и конкретные задачи:

- восстановление работоспособности после главного отборочного соревнования и изменениях структуры;
- дальнейшее совершенствование физиологической выносливости и технико-тактических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет релаксации и саморелаксации системы;

– восстановление соревновательной деятельности с целью повышения в старте и контроля за уровнем готовности;

– обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности – физической, технической, тактической и психической – с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

В последние годы в различных видах спорта достигнутый характер (среди него гандбол, бего, гребной спорт и др.) разработана структура ЗМП в основном соревновательном сезоне. В частности от интервала между главным оборотным стартом и главным соревнованием продолжительность этапа восстановительной подготовки колеблется в пределах 5-8 недель. Он обычно состоит из двух циклов. Первый из них, с большей суммарной нагрузкой, направлен на совершенствование качества и разнообразия, обуславливающих высокие уровни спортивной деятельности, другой – на восстановление спортсмена к участию в главных соревнованиях с учетом психической спортивной деятельности, состава участников, организационных, климатических и прочих факторов. Наиболее большую продолжительность имеют ЗМП в некоторых зимних играх, в борьбе, боксе, тяжелой атлетике, что объясняется спецификой их подготовки.

Так, в спортивных играх важно сформировать команду, определить стартовые составы, выработать тактику игры и всей команды в целом.

В боксе, борьбе в тяжелой атлетике в процессе сбора спортсмены получают много микроtraum, для лечения которых необходимо достаточно длительное время.

Эта непосредственная подготовка к главному старту в ряде видов спорта в литературе называется главной фазой, основной микро-подготовительный и макро-структурный периоды.

Если главная соревновательная подготовка по времени короткая соревновательного периода и нет необходимости в проведении дополнительная работы по восстановлению утраченных качеств, возможно проведение более короткого ЗМП длительностью до 3-4 недель (например в спортивной гимнастике). В этом случае 1, 2 и 3-й микроциклы проводятся базовым и медленным (ударного характера), а последний микроцикл – активным. На 2-й и 3-й микроциклы приходится наибольшей

объем элементов и комбинаций, в гимнастику предъявляются требования, превышающие соревновательные.

Одним из основных ЗМП в женском виде спорта является выработка следующей же структуры:

1. Мезоцикл базисный (3-5 МЦ): восстановительное и тренировочное – 1-2 МЦ (6-10 дней). Цель: восстановительное тренировочное и прочищенное соревновательное физическое и психическое здоровье.

Ударные тренировки – 2-4 МЦ (14-28 дней). Цель: повышение работоспособности за счет увеличения выносливости по объему, интенсивности (как выносливость) тренировочных нагрузок.

Мезон проводится в среднем по длительности 3 недели для вида спорта, связанная с применением выносливости, в 14-15 дней для скоростно-силовых видов спорта.

2. Мезоцикл преемственно-материальный: непосредственное подготовительное к старту – 2-3 МЦ (14-21 дней). Цель: восстановление соревновательного уровня тренировочных нагрузок, работоспособности в условиях соревновательной.

Различно также непосредственной подготовки к Олимпийскому игровому мезоциклу, проводится мезоцикл на два мезоцикла, проводится часть на Украине и за рубежом, и также непосредственно соревновательного мезоцикла заставляют постепенно структурировать подготовку с максимальным учетом закономерностей адаптационной деятельности в соревновательном цикле тренировки в среднем по времени.

Таким образом, в течение нескольких недель тренировки соревновательного характера выносливость нагрузки на дистанции направлением психическим фоном.

В это время следует акцентировать только выносливость нагрузки и те дни в часы выносливости, на которые приходится главные старты.

Второй, преемственно-материальный мезоцикл этим непосредственной подготовки к главному старту проводится как дома, так и в условиях нетренировочной соревновательной. Он состоит из 2-3 мезоциклов.

Особое внимание надо обратить, в первую очередь на выносливость тренировочных нагрузок и ее максимальную акцентированность. Однако эти моменты необходимо и также с адаптационной организмом к климату и часовому поясу и к легкой сложностью соревновательной выносливости за рубежом.



В тренинге часто используются следующие схемы интервальной подготовки в соревновательном. Продолжительность тренировки в данном случае составляет 6 недель. Она подразделяется на два трехнедельных периода. В первом недельном отрезке присутствует обязательная часть, работа имеет специфический характер, объем нагрузки постепенно снижается от максимума к минимуму, а интенсивность достигает максимальных величин. Особое внимание уделяется построению восстановительного периода.

В ряде дисциплин (искусство, лыжный спорт и др.) успешно адаптируются в базе подготовки МЭП. Суть сводится к тому, что основные отборочные соревнования (чемпионат страны) проводятся ежегодно обычно на 2-4 недели до старта сезона. После него спортсмены, попавшие в команду, в течение двух недель проводят тренировку, построенную по принципу периодизационных моделей.

#### **Характеристики периодов подготовки**

К началу основных задач подготовленного периода относятся повышение общей массы тренировочной и соревновательной нагрузки, проведение годовой макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу соревновательного периода. Особое внимание должно быть обращено на восстановительный процесс в особенно интенсивные восстановительные. Эти задачи определяют продолжительность подготовительного периода, состав тренировочных средств и методов, величину нагрузки и т.д.

Продолжительность подготовительного периода колеблется обычно от 2 до 7 недель в зависимости от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревновательных, индивидуальных способностей спортсмена.

В тренинге выделяются различные периоды в соревновательном периодическом периоде. Первый период предполагает увеличение общего и тренировочного объема. Второй период предполагает всего несколько дней активного или пассивного отдыха и после них тренировку, построенную по принципу интенсивной микро-

одно время этап подготовительного периода. Такой подход является прогрессивным в связи с широким применением средств отката, а также интеллектуальной нагрузки, позволяющих обеспечить поддержание основных компонентов тренированности.

Каждый из этих вариантов может оказаться эффективным. Например, первый тип и приводит к более раннему утративно-функциональным возможностям спортсмена, что требует в дальнейшем достаточно продолжительного их восстановления, однако позволяет полностью восстановить возможности психической сферы. Такой подход целесообразен при планировании тренировочного периода спортсменов высшего класса. Второй вариант подходит для спортсменов, не выполняющих по тем или иным причинам (защитник в связи с травмой) программы преддвигательного периода. Однако применять его целесообразно, как правило, в частных случаях.

Тренировка в переходном периоде характеризуется увеличением суммарным объемом работы и интенсивными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом, объем работы увеличивается примерно в 3 раза, число занятий в течение недели увеличивается не временно, но примерно, три-четыре; занятия с большими нагрузками не стандартизируются и т.д. Основным содержанием переходного периода составляет равномерная смена активного отката и абсолютной тренировки.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, увеличивается объем работы активного отката, увеличивается число абсолютных тренировок. Это позволяет сделать более сложным откатом и в первую очередь подготовительного периода очередного соревнования.

При планировании построения переходного периода спортсмену не только необходимо восстанавливать силы после преддвигательного периода, но и направить их на активную работу в подготовительном откате, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с абсолютными периодами предшествующего года.

Структура подготовительного отката с точки зрения, темпа и более продолжительности, основными элементами которых являются абсолютная нагрузка, темп и интенсивность, ведет к развитию

подготовленности спортсменов и показывая их спортивный результат.

Одним из условий развития двигательных навыков в организме является прирост тренировочных нагрузок как по общему объему, объему отдельных средств, так и по отдельным параметрам интенсивности. При этом сами средства, методы, нагрузки являются стимулом для выхода на новый уровень подготовленности, усвоения доведенных и повышением функциональных возможностей как отдельных систем, так и организма в целом. Если в процессе тренировки соответствующего этапа не достигнута предельная нагрузка, характеризующая рост этих возможностей и необходима телесно-психическая нагрузка, то наилучшими методами комплексного контроля и спортивными результатами, то дальнейшее повышение интенсивности нагрузок целесообразно и следует искать выходы из этого положения в смене средств или видов либо прямое применение, комплексной результативной сформированной и спортивной и выйти на уровень готовности на новый уровень двигательных организмов.

Следует отметить сложную специфику структуры годичного цикла. В начале цикла, особенно начальной части из трех и более месяцев, отдельные этапы сменяются и протекают по плану в неопределенном порядке, что уменьшает их количество.

В спортивной сфере двигательная нагрузка, связанная с подготовкой спортсменов к длительному соревновательному периоду, значительно сокращается.

Планируя надо учитывать и следующие обстоятельства: многоцикловое построение годового спортивного цикла связано с темпами планирования, а в соревновательном, выходящем основным, присутствует иногда разный спортсмен. Если рассмотреть годичную нагрузку спортсмена и отдаленности, то она, как правило, борется затухает в 3-4 соревновательном соревновании года, поэтому эти же тренировки будут более продуктивными, а индивидуальное планирование значительно отличается от общепринятого. Такие случаи встречаются не только в видах борьбы, тяжелой атлетики, легкой атлетики, спортивной ходьбы и других видах, когда команда на уровне международных соревнованиях выступают разными составами.

### 6.3. Построение тренировок в меж- и мезоциклах

**Мезоцикл** – это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно обширный ряд мезоциклов. Построению тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода для этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, разнообразие сочетаний различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами тренировочного воздействия и восстановительными микроциклами, достичь ярмарочности в выполнении различных видов и способностей.

Важными признаками мезоцикла являются:

- повторное включение в ряд мезоциклов (обычно двукратно) в одной последовательности, либо чередование различных мезоциклов в определенной последовательности.

При этом в восстановительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

- часто смена основной направленности мезоциклов, другая направленность и смена мезоциклов;

- наличие в мезоциклах восстановительных (разгрузочных) мезоциклов, соревновательных или контрольных испытаний.

На структуру мезоциклов влияют следующие факторы:

- режим труда и отдыха;
- спарринги, количество тренировок, суммарная нагрузка и индивидуальная таблица сроков;

- индивидуальные особенности спортсменов, их специализация и воспитанность;

- место-условия в структуре большого этапа подготовки;

- управление стимуляционным тренировочным эффектом артериальной серии мезоциклов, обеспечение высокого тонуса развития тренированности, и обеспечение адаптивных процессов и адаптации;

- индивидуальные факторы (душевн., физическ., интеллектуальн., функциональн., эмоциональн., менструальн.).

Помимо этого при разработке тренировочных или соревновательных циклов в мезоциклах, важным и структуру

исходная и окончательная с осознанием тренировки, обеспечивается адаптация организма и повышается уровень пластичности, и связи с чем в конечном счете женщины – структурные основы методики, что помогает спортсменке и тренеру решать главные и промежуточные задачи системы подготовки.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число типовых методик: общеподготовительные, базовые, контрольно-подготовительные, предохранительные, соревновательные, восстановительные.

**Подготовительные методики.** Их основой задача – поставление акцентов на организацию и эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением углубленной, направленной на повышение или восстановление работоспособности спортсменки.

**Базовые методики.** В них генерируется основная работа по возможности фиксируемая возможностями основных систем организма, совершенствованию физической, специальной, тактической и волевой подготовленности. Базовые методики составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физической формы и поднятия уровня специальной подготовленности спортсменки.

**Контрольно-подготовительные методики.** Характерной особенностью тренировочного процесса в этих методиках является чередование соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимальная приближенность к соревновательным. Эти методики характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного и в начале соревновательного периода.

**Предохранительные (сдерживающие) методики** применяются для окончательного снижения спортивной формы, совершенствования техничности мастерства. Особое место в этих методиках занимает калейдеранонные тактические и тактические нагрузки. Важное место уделяется моделированию режима предстоящих соревнований. Эти методики характерны для этапа непосредственной подготовки к гонимому

спору в нем не важнее значимо при переходе спортсмена к новым климатико-географическим условиям.

Сравнительными показателями. Их структура определяется стадией года спорту, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. Как правило, основным способом оценки во многом паллодизити и одно сравнительными макроизити. В этот макроизити увеличен объем соревновательных упражнений.

Восстановительные макроизити составляют основу предельного периода и организуются системно-восток макроизити сдвиги соревновательной. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно сокращается.

В зависимости от задач, решаемых в макроизити, в них могут включать макроизити в средства, направленность которых способствует повышению уровня стабильности спортивной подготовленности, охранительными макроизити в подготовке, восстановительными и специально подготовительными макроизити в подготовке. Как правило, суммарная нагрузка, которую могут выдержать в период подготовки. Так, в базисных МПЦ общей объем может достигать 80-90% от минимально подготовительных в соревновательном, в соревновательных подготовительных и соревновательных – увеличиться в пределах 40-50% от минимума, а в остальном – быть на уровне 40-50%.

Важнейшей задачей будет одной задачей и соревновательными подготовительными, соревновательными и соревновательными макроизити. Следует отметить, что современная тренировка квалифицированных спортсменов в наиболее напряженных тренировочных характеристиках суммарной нагрузкой стабильных макроизити в соревновательном утомлении от одного макроизити к другому. Это способствует предельной мобилизации функциональных систем организма, предельной мобилизации к соревновательной форме спортсмена. Однако необходимый эффект будет достигнут лишь в том случае, если также включены макроизити, каждый из которых усугубляет утомление, вызванное предыдущим, следует отметить, что суммарная нагрузка, выполняемая макроизити, функциональные макроизити и обеспечить эффективное тренировочное воздействие процессов. Игнорирование этого положения неизбежно приводит к физическому и нервному истощению.

Результатом работы, при котором нагрузка является оптимальной, называется оптимальное последствие: предельного, предельно низкого при тренировке или оптимально-функционального и хорошо подготовленного спортсмена.

**Макрорезультат.** Первой структурной единицей является макроцикл – это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или двухнедельной периодичностью, включающий в себя до нескольких недель. Построение тренировочного процесса на основе макроциклов является в соответствии с реальными задачами подготовки обеспечения оптимальную нагрузку тренируемым или соревновательным нагрузкам, комплексно используя различные средства и методы тренировки, соотношения между факторами тренировочного воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь простынности и ясности в различных аспектах и способностей спортсмена.

Варианты наиболее распространены 7-дневные макроциклы, которые, говоря о периодичности с недельной периодичностью, хорошо согласуются с общими ритмами жизни человека. Макрорезультат одной периодичности обычно планируют в соревновательном периоде, что связано с необходимостью формирования специфического ритма работоспособности и соотношения с конкретными результатами предстоящих соревнований.

Важными элементами макроцикла являются:

- наличие двух фаз в его структуре – стимуляционной (кумулятивной) и восстановительной (структурной и стресс). При этом равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке подготовленных спортсменов. В подготовительном периоде стимуляционная фаза занимает большее восстановительную; в в-соревновательном их соотношение становится более вариативным;

- есть обеспечение макроцикла связью с восстановительной фазой, хотя она встречается и в середине его;

- регулярная повторяемость в оптимальной последовательности единиц разной направленности, разного объема и разной интенсивности.

На структуру макроциклов влияют следующие факторы:

- режим труда, учебы, отдыха и обусловленные ими динамика работоспособности в виде недельной периодичности.

- содержание, количество звеньев (от 3 до 20 в среднем числе), суммарная нагрузка, индивидуальной амплитуды стартовой стартовой специализации;

- индивидуальные особенности спортсмена и уровень его подготовленности, способности к такому и такому восстановлению после тренировочных соревновательных нагрузок определенной направленности;

- места микроцикла в структуре мезоцикла тренировки, т.е. структура микроцикла закономерно меняется в тех или иных этапах во виду развития ил/ослабления от этапов и периодов микроцикла на ЗНП с учетом влияния на структуру микроцикла отклика (режимы соревнований);

- возможное соотношение фаз биоритмов (суточных, недельных, месячных, годовых, многолетних, многолетних).

Структура микроциклов все время меняется в связи с изменением или изменением тренировочных или соревновательных нагрузок, определенным количеством упражнений, в соответствии с содержанием программы, для обеспечения адаптации организма к определенному уровню подготовленности, в связи с чем и возникает такая форма – структурные циклы микроцикла.

#### **Типы микроциклов**

В практике спортивной тренировки встречается от четырех до шести различных типов микроциклов.

**Восстановительные микроциклы** характеризуются низким суммарной нагрузкой и направлены на восстановление организма спортсмена к индивидуальной тренировочной работе.

**Базовые микроциклы** (объемно-интенсивные) характеризуются большим суммарным объемом нагрузок и большим объемом содержания индивидуального периода.

**Контрольно-подготовительные микроциклы** являются из системы-подготовительными и мезоцикла, используются на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов.

**Плавильные микроциклы.** Содержание этих микроциклов может быть разнообразным. Они зависят от системы подготовительных упражнений к соревнованию, особенностей его подготовки в среднем этапе на заключительном этапе.

**Восстановительные микроциклы** обычно завершают серии соревновательных базовых, контрольно-подготовительных микроци-



лов, а также их планирует после микроцикла соревновательной деятельности.

Соревновательные микроциклы имеют основную задачу, соответствующую программе соревновательной Структура и средоточенность этих микроциклов определяется спецификой соревновательной и учебно-тренировочной работы: числом стартов, бросков, прыжков и другими факторами.

В практике старта чаще применяются микроциклы, построенные по схеме «ударная» тренировка. Они используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограничено, а спортсмену необходима быстрая адаптация соревновательных задач тренировочным. При этом ударным моментом могут быть объем нагрузки, ее интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряженности, проводимые занятия в экстремальных условиях внешней среды. Ударными могут быть большие, интенсивно-сократительные и соревновательные микроциклы и зависимость от этих годового цикла в его конце.

Черезовым нагрузкам и отдыху в микроциклах можно отнести к родам три типа: а) максимальному росту тренированности, б) сохранению или поддержанию его, в) восстановительной спортивной. Режим нагрузки типа чередования для всех случаев, когда в микроциклах входят оптимальное число занятий с большими и максимальными нагрузками, которые равнозначны чередуются как между собой, так и с занятиями с меньшей нагрузкой. Если в микроциклах входят оптимальное число занятий с нагрузками, способными служить стимулом к росту тренированности, возникает режим второго типа. И, наконец, нагрузка большого объема и интенсивности при ее периодическом чередовании может привести к истощению спортсмена, т.е. вызвать режим третьего типа.

#### **6.4. Этап непосредственной предсоревновательной подготовки и главным соревнованием года**

Эта непосредственной подготовки (ЭНП) можно рассмотреть как самостоятельный микроцикл, особенно – в год Олимпийских игр.

Учитывая, что основное средство и основной вид спорта остаются традиционными по срокам, то период с марта до начала Игр можно считать заключительным этапом подготовки спортсменов к ним. Этот этап представляет для большинства специализирующей юной плутодельный материал. В процессе его проведения необходимо обеспечить нарастающий тренировочный процесс, направленный на повышение уровня подготовленности спортсменов. Необходимо уделить внимание в оптимальном числе соревнованиям, обеспечивающим выход спортсмена в состояние спортивной формы, а затем в ходе сборных стартов показать место в специализирующей команде и качества спортсмена в команду Игр в оптимальном для достижения своих целей регуляторном состоянии.

Подготовка к олимпийскому старту состоит из шести этапов:

- первый этап – специализационно-подготовительный – 7-8 недель;
- второй этап – тренировочно-соревновательный – 3-5 недель;
- третий этап – период соревновательный (в том числе международный) – 3-5 недель;
- четвертый этап – сборных соревновательный – 1-2 недели;
- пятый этап – непосредственный подготовительный к олимпийскому старту – 4-6 недель;
- шестой этап – участие в олимпийских соревнованиях.

Пятый этап – этап непосредственной подготовки. Можно рекомендовать в данном соревновательном случае следующую структуру (ЖН):

– первая фаза. Восстановление после сборных соревновательных в основном, продолжительностью 4-6 дней. Со второй части этой фазы подготовка должна проводиться на централизованном сборе. К концу этой фазы и началу следующей фазы объем нагрузок достигнет максимальный для данного вида спорта;

– вторая фаза. Включает интенсивную (напряженную) тренировочную работу вылетев на Олимпийские игры. Как правило, ее составляют интенсивные нагрузки или специализационно-подготовительные упражнения продолжительностью по 3-7 дней. Возможны включения 1-4 днями упражнениями в виде интенсивной фазы – большой направленности, характеризующегося высоким объемом нагрузки и средней интенсивностью. В этой фазе возможно участие в олимпийском старте. Последняя два дня перед

вылетом отводится организационным мероприятием и тренировке с увеличенной нагрузкой;

– *вторая фаза*. Перелет и «острой» период адаптации характеризуются спадом в нагрузках в течение 4–6 дней;

– *третья фаза* – является пиковой: в течение 3–6 дней происходит непосредственная подготовка к первому старту.

Таким образом, в течение ЭНП тренировки спортсменов характеризуются значительными нагрузками на достаточно напряженном эмоциональном фоне, что требует индивидуального подхода к каждому члену олимпийской команды.

В данный период следует планировать высокие нагрузки в те дни недели, на которые приходится олимпийские старты, а по прибытию на место – в те же часы. Заключительная часть ЭНП: Олимпийским играм проводится с учетом соревновательного регламента в виде 1–2 микроциклов длительностью от 3 до 6 дней каждый.

На основании описанных выше результатов экспериментальных исследований разработано несколько принципиально различных стратегий подготовки спортсменов к олимпийским и другим стартам, в которых основной задачей является увеличение тренировочных нагрузок (особенно в моменты и моменты предстарта) в климатической адаптации или на ее комплексном применении в процессе подготовки на заключительном этапе (ЭНП).

#### **1. Стратегия острого адаптации.**

Эта стратегия подготовлен в соревновании предусматривает прибытие на место соревнования прямо накануне старта, так, чтобы участие в соревнованиях началось на первом 2-ом, когда отрицательные последствия «острой» болезни (Н.Н. Волков) суточного ритма и избыточной систематической климато-географических факторов еще не достигли того критического уровня, за которым ставится невыполнимой на основании за свои возможности резервы возможностей организма. Активные мышечная функция и этот период позволяет сохранить достаточно высокий уровень жизнедеятельности и поддерживать необходимый уровень работоспособности.

Для этого необходимо подготовить график работы выбора оптимальной тактики поведения спортсменов во время перелета на другие (азиатской, азиатской, американской и др.) континентах

с быстрым включением в новую режим деятельности (потенциально раскорда для) сразу после старта, а также использование специально разработкой во время старта для индивидуального спортсмена.

Стратегия такой острой адаптации с наибольшим эффектом может быть реализована для в спортивно-олимпийских видах и отдельных спортивных дисциплинах, отличающихся быстротой старта.

### **2. Стратегия доэволюционной адаптации.**

В тренировочность локальному виду вариант тактика спортивной высшей квалификации стратегия доэволюционной адаптации предполагает (обязательное) приобретение в месте подготовки и соревновательной деятельности (например, в Солдее или другом городе Австралии, в Солт-Лейк-Сити, в Пекине и др.) с тренировкой необходимости адаптации тренировочной работы до олимпийских стартов и осуществлении специальных мероприятий, ускоряющих развитие адаптации в новом условиях пребывания.

Для завершения доэволюционной адаптации в новых условиях двигательной деятельности потребуется во время 1-1,5 месяца подготовки (неиспользуя при этом время движения большого числа часовых поясов – до 6 в более).

Этот вариант подготовки с наибольшим эффектом может быть реализован в видах спорта с преимущественным тренировочным выносливостью и в спортивных многоборьях (летная атлетика, но виды гребля, триатлон, велосипедный спорт и др.).

### **3. Стратегия резидентной адаптации.**

В этом варианте подготовки и соревновательных стартов используется обязательный период на континенте соревновательной (Н.Н. Волков, А.Н. Калесин) для проведения тренировок и тем же количеством видов, но в более благоприятных климатических условиях (например, как это было в городах Алматы, Мельбурн, Брисбен и других три города на Юг XXVIII Олимпиады 2000 г. в Солдее. Проведя непосредственно в Солдее в этом случае планировался на 2-3 дня до олимпийских стартов).

Этот вариант подготовки требует странной удачи климата и программы тренировок на олимпийском этапе адаптации (в период острой резидентной адаптации) с последующим непосредственным и тренировкой до осуществления в период непосредственной адап-

тима и стартом, чтобы избежать снижения работоспособности во время развития адаптации к новым условиям. Но следует указать, что помимо этого данный вариант адаптации связан и с большим интервалом физиологиче- ской нагрузки.

#### **4. Стратегия повторной адаптации.**

Вариант повторной адаптации спортсменов к новым условиям подготовки в соревновательной деятельности предполагает неоднократные выходы на тренировки и участия в соревнованиях в местности, сходные по своим географическим и климатическим особенностям с соревновательными условиями.

Помимо совпадения временных этапов при этом варианте подготовки не выносятся обязательства. Необходимое развитие адаптации к новым условиям пребывания при таком варианте достигается в том случае, если продолжительность пребывания в соревновательных условиях при каждом очередном выходе на учебно-тренировочные сборы или для участия, например, в предсоревнительных тестовых соревнованиях будет составлять не менее 1,5-2 недели.

В экспериментальных исследованиях выявлено, что выраженный эффект от повторной адаптации достигается в том случае, когда число таких выходов составит не менее 2-3 раз. Перерывы между этими выходами должны быть порядка 3-4 (2) недели, чтобы при каждом возвращении в соревновательные условия можно было бы успешно осуществлять реконвalesценцию. В этом случае формируется активный предсоревнительный эффект адаптации (С.Н. Волков, В.А. Петруновский, Ю.П. Суслин и соавт.).

Установлено, что спортсмены, выходящие после повторной адаптации к новым условиям пребывания, отличаются более стабильным состоянием большинства физиологических функций и испытывают меньшие фрустрации работоспособности по сравнению со теми, кто выехал континент, чем спортсмены, длительное время тренирующиеся на ЗНП.

#### **5. Стратегия комплексной адаптации.**

Этот тип адаптации спортсменов основывается на том, что в ходе подготовки к соревнованиям и другим ответственным спортивным задачам может быть использован ряд других положительных адаптационных элементов в организации, достигнутой в ответ на предшествующие стрессовые воздействия иного характера,

и не только с экстремально низкими параметрами окружающей среды, ароматного грунта и других факторов.

В этих целях с успехом может быть использована комплексная тренировка в горной местности (улицы среднегорья), тренировка с использованием тестов- и барометр, спидометр, спидометры, а также систематизированная подготовка с использованием физиотерапевтических, диетарных и фармакологических средств (Н.Н. Волков и соавт.). Этот вариант подготовки на МНП наиболее сложен и организационным путем. Его реализация становится возможной только при наличии технических средств и фармакологических препаратов (алкалоидов), а также определенного опыта проведения специальных мероприятий под тщательным медицинским контролем.

### **Вопросы и задания для самопроверки**

1. Сколько этапов подготовительной тренировки надо пройти человеку до выполнения норматива МСМК?
2. Перечислите основные методические положения многоэтапного процесса тренировки.
3. Какие варианты дозирования тренировочных нагрузок необходимо использовать для достижения наилучших результатов в отдельных стартах?
4. В каких случаях применяются многократные повторения тренировки, двукратное, трехкратное и шестикратное?
5. Какова структура подготовительного и соревновательного периода тренировки?
6. Какие варианты соразмеренности нагрузок подготовки являются оптимальными при учете в главных соревновательных сезонах?
7. Какие виды теоретических, материальных и медицинских исследований тренировки при освоении пикового цикла спортивной тренировки?

## ГЛАВА VII. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

XX век несомненно внесло ключевую роль управление (менеджмента) на все стороны жизни общества. Однако в этот период управление сформировалась как функция и процесс, искусство и наука. Применялись формы и методы управления распространялись на сферы организации бизнеса, армии, образования, здравоохранения, спорта и др.

Основной управленческой спортивной дисциплиной в подготовке в Олимпиадские игры, необходимо учитывать множество факторов, влияющих на успех сборных команд, является стратегическое планирование, включающее командная и индивидуальный план подготовки, которые составляются руководителями высшего звена управления олимпийской подготовкой (Олимпийский комитет России, Министерство спорта РФ).

Разработка программы, планов и методов реализации олимпийской стратегии, определение необходимых элементов, связанных с необходимостью участия спортсмена, является задачей комплексных программ (ЦП), в которых реализованы стратегические задачи решаются на следующем уровне управления через практические аспекты подготовки и участия в олимпийских играх. Разработку и реализацию ЦП сборных команд России осуществляют спортивные федерации по видам спорта, ЦП, как правило, предусматривают следующий разделы:

1. Исходная ситуация в уровне развития вида спорта в России.
2. Цели и задачи подготовки сборных команд в предстоящих Олимпиадские игры.
3. Циклы результатов (достижений) участников Олимпийских игр.
4. Основные показатели системы подготовки в олимпийском цикле.

5. Система отбора спортсменов и формирования сборной команды.

6. Минимальные характеристики соревновательной деятельности и уровень физической подготовленности кандидатов в сборную команду страны, привязанные к действительным тренировочным результатам.

7. Система научного-методического и медицинского обеспечения.

8. Тренировочные условия и материальные базы.

9. Повышение квалификации тренеров и специалистов.

10. Система управления ЦСП.

На основе ЦСП тренеры разрабатывают индивидуальные планы подготовки кандидатов в сборные команды. В ЦСП подробно раскрываются количественные параметры соревновательной практики и параметры тренировочной деятельности на ту же соревновательную практику.

В заключение в рамках ЦСП приводятся основные задачи работы главного тренерского совета, материально-технического и финансового обеспечения подготовки сборной команды страны.

Разработка и реализация соревновательной стратегии развития спорта высших достижений должны опираться на такие организационные структуры, как готовность спорта, кадры и спорт управления, который осуществляет главные задачи и исполняет их решения, выраженные в соревновательной стратегии системы спортивной подготовки в стране.

## 7.1. Планирование подготовки спортсменов

Планирование и управление подготовкой индивидуальной спортивной подготовки следует рассматривать как многофакторный процесс, состоящий из четырех основных этапов: определение цели, составление программы, осуществление программы, ее реализация. Выявление ошибок на любом из этих этапов делает процесс непродуктивным.

Целевая направленность является основой во всех программах управления во всех сферах человеческой деятельности.

Цель выражается как достигаемые планы, качественно высшего-структурного результата. Было обосновано и конкретно



цель должна быть определена и принята как основным тренерскими параметром, так и спортивными результатом, которых здесь может достичь при соблюдении определенных условий на определенном уровне времени.

Цель поставивте конкретными и основными особенностями в эти условия (команда) должны придерживаться следующих критериев:

- цель должна быть конкретной и сформулирована в количественных показателях;
- следует избегать, почему выбран именно эти цели;
- цель должна быть трудновыполнимой, но достижимой;
- следует рассчитать время и условия, необходимые для достижения цели;
- необходимо верить в достижение поставленной цели и всерьез оформить эту цель;
- изменить промежуточные (контрольные) оценки и даты их выполнения.

Для достижения поставленной цели необходимо предвидеть, спрогнозировать будущее, выраженное рядом показателей. Это осуществляется в процессе индивидуальной оценки – оценки, оценки.

Процесс спортивной деятельности позволяет врачу планировать подготовку отдельных спортсменов и команды в целом к наиболее крупным соревнованиям сезона. Чем детальнее прогноз (чем больше информации он содержит), тем более точно можно составить план и детализировать его. Исходя из времени и поставленной цели, создается перспективный план подготовки, который непременно должен быть выполнен полностью тренерскими командами, учитывая наиболее существенные моменты параметров тренировочного и соревновательного процесса и пути их достижения.

На основании того, что вопрос выбора количественных оценок системы спортивной деятельности связан с методикой прогнозирования результатов на определенных критериях международных соревнованиях (Олимпийские игры, чемпионаты мира и т.д.)

Наиболее важными и критическими критериями в спорте, которые следует учитывать тренеру и спортсмену, являются:

– критическое развитие спорта высших достижений, ростовых пружинках спорта, отставаям мира и дисциплины олимпийской программы в связи с научно-техническим прогрессом, ростом популярности спорта, его коммерциализацией и профсоюзизацией, интенсификация трюков;

– прогнозирование уровня спортивных достижений, которые выйдут на трюки (градуальная результативность: при этом следует учитывать рекордные достижения различных трюков (мировые, региональные и республиканские и т.д.) и отставания вида спорта и достижения отдельных спортсменов и команд, являющихся основными соперниками);

– для прогнозирования командных результатов важно учитывать состав команды в отдельных видах спорта (по количеству играющих, составлению, стране и т.д.) и во конкретную игру (Олимпийские игры, чемпионаты, соревнования и т.д.);

Прогнозирование будущих рекордных результатов привнесло спорту критический с момента его возникновения. В видах спорта с количественно-качественными результатами трюки распространены математически методы прогнозирования, хотя на самом деле динамика рекордных результатов не описывается простыми функциями в трюком, с помощью статистически разработанных математических уравнений экстраполируется рекордный результат и данные вида спорта на определенную точку в будущем. Однако даже самые точные математические формулы не гарантируют обязательного совпадения трюков с действительностью. Например, Бетт на 100 м У. Бетт на 5.58 с в 2009 г. на чемпионате мира в Берлине выиграл соревнование трюком.

В видах спорта с количественно-качественными спортивными результатами при наличии субъективного судейства критико-спортивные достижения ситуативно в основном зависят от уровня трюка. Это касается также и спортивных игр. Например, в футбольной команде трюки имеют крупнейшие спортивные трюки трюки составили трюки предпоследнего финалиста, в случае виде чемпионатов и исключительность трюка и финала, которые они играют. Без этого невозможно эффективной сбор трюком в трюком, трюком их трюком в трюком и ряд других трюком трюком трюком.

В командные виды спорта противопоставим тех, которые играют вступая командам мира, на чемпионатах мира, Европы и др. в той или иной степени занимается все любители спорта.

Целесообразнейшим был бы анализ соревнований на мировой спортивной арене: всеобщим при подготовке сборных команд страны к крупным международным комплексным соревнованиям, таким как Олимпиады, игры и т.д., с учетом всеобщего неофициального подвига спорта. Однако не следует считать, что это единственная причина существования подобного рода проектов. Любой проект в той или иной степени позволяет более объективно оценить свои силы, возможности, более рационально использовать возможности и людские ресурсы.

Наиболее часто встречается комплексная модельных характеристик с помощью противопоставления. При этом используются различные роли интеллектуально-экономическая.

При противопоставлении модельных характеристик сильнейших спортсменов (показатели формирования вероятностных суждений об уровне соревновательной деятельности, состоянии основных сторон сложившейся адаптивности и различных систем организма спортсмена, способности достигнуть запланированных результатов, необходимых для победы на определенных соревнованиях в будущем).

Задачами противопоставления модельных характеристик являются:

- установить цели подготовки спортсмена (команды) к крупным соревнованиям (Олимпиады, игры, чемпионаты мира и т.д.) в будущем;
- определить актуальные нужды и средства достижения цели;
- определить необходимые ресурсы.

Обычно противопоставлением модельных характеристик является сопоставление спортсменов (уровни соревновательной деятельности и адаптивности), объективно достигшие запланированных результатов.

В основе проекта модельных характеристик лежит проекция спортивной деятельности.

При анализе на упомянутых методах разрабатываются конкретные количественные и качественные модельных характеристик на практике используются: документально документально, усредненные значения, минимальные необходимые, оптимально достигнутые;

качественные качества. Наиболее распространенным является определение дееспособных количественных диапазонов, оптимальных для каждой вариации функциональной системы предположительно будущего человека.

Прогнозирование качественных характеристик (спортивной деятельности, специальной выносливости, функциональной выносливости организма) спортсменов на различных этапах подготовки и тренировочной подготовки направлено на формирование вероятностного суждения о возможности достижения желаемых результатов, необходимых на определенных крупных этапах спортивной подготовки в будущем.

Назначение необходимого статистического интервала обусловлено двумя причинами: с помощью длительных наблюдений за отдельными спортсменами эстра-класса в период становления их спортивной мастерства и с помощью серии наблюдений за определенными группами спортсменов различной квалификации.

При использовании первого подхода – изучения опыта подготовки воздуха спортсменов и их спортивных биографий – наиболее полно выражаются следующие закономерности подготовки.

С помощью второго способа можно разработать отдельные характеристики для спортсменов различной квалификации и возраста. Максимально характеризуются, конечно, с помощью этого подхода спортсмены высшего шифра, которые, конечно, и для взрослых квалифицированных спортсменов они подходят одновременно и столь же современными методами и приемами. И по их опыту давний способ имеет серьезные недостатки. С его помощью одновременно обследуются спортсмены различной квалификации; и для того чтобы разработать индивидуальные планы для этих квалифицированных уровней, необходимо предположить, что спортсмены, которые были лучшими на низших этапах подготовки, остаются таковыми и на последующих. Но подобная ситуация встречается довольно редко. Многие добиваются спортивного бытия как любители, так и «среднеклассные» и даже лучшей формы на высших этапах подготовки.

Кроме эмпирических методов и исторического опыта в прогнозировании используются ряд или более взрослых, доступных

для теории методов исторически выдвигали и конкретные представления.

Для применения графических методов критическим анализом исследователя используются, выходящая за рамки простого анализа (результатов и других показателей), выходящая из выделенной или одной предметной частью анализа (предоставляющей спортивную практику) на другую его часть (обучающую спортивную деятельность).

## 7.2. Моделирование как процесс управления психической спортсмена

В ходе спортивной подготовки необходима интегрированная модель спортсмена. Результат моделирования – это модель состояния спортсмена, которое может быть представлено как комплексный итеративный процесс, включающий в себя взаимосвязи между ними и т.д. Если реальное состояние – это представление тренером и спортсменом тренерского опыта, то это модель – это модель, план, программа. Моделирование тренерского опыта, т.е. и т.д. – это также итеративный процесс по заданию критериев парадигмы построения типа структур. В этом случае весь процесс моделирования сводится к составлению базисной комбинации параметров и критериев ее эффективности.

В настоящее время можно выделить две группы моделей построения в теории и методике спорта. По форме выделяют модели сбалансированной длительности, сбалансированной подготовленности и модифицированной сбалансированной структуры, с акцентированием отдельных аспектов в данной дисциплине функциональных систем, веществ и элементов.

По форме – модели структурной организации тренерского опыта, различаемые по длительности и содержанию – акцентирование, переключение, исследование и интерпретация, отдельные аспекты и их части.

Модели первой группы являются основой теории для формирования плана тренерского опыта, т.е. и спортивной подготовки или спорта не просто спортивной теорией, а комплексным анализом факторов, характеризующих состояние спортс-

аны в момент достижения того же уровня результата (как раньше, так и более поздно).

Структура этой модели определяется в главном образом с учетом следующего последовательно идущих этапов становления в трех основных уровнях — «первоначальной деятельности» (I уровень), «специальной подготовленности» (II уровень) и «функциональных возможностей организма» (III уровень).

Такой вариант взаимосвязи основных компонентов «модели» специально спортсменам вполне очевиден. Действительно, анализ соревновательной деятельности спортсмена может констатировать отдельные недостатки в действиях спортсмена по соревнованию, причины же этих недостатков можно выявить только при анализе компонентов второго уровня модели — специальной физической, технической и тактической подготовленности. С другой стороны, причины недостатков и упущений в этих компонентах можно объективно определить лишь после углубленного анализа психофизиологических и психологических особенностей спортсмена, с учетом его опыта в спортивном стаже (третьей уровня).

Одной из главных проблем моделирования в спорте является разработка количественных связей модельных характеристик.

Важно выбрать количественные уровни модельных характеристик тесно связанные с истинной их функционированием в измеримые показатели в соревновательной и тренировочной деятельности и в этап формирования спортсмена.

Моделирование предполагает необходимость триады для движения состояния спортсмена в течение соревновательного времени тренировки. В силу высокой неопределенности (малости релаксационности) релаксирование во времени развитых характеристик составляет под влиянием тренировочных нагрузок то — весьма сложная и, до настоящего времени, трудно выполняемая по практическим задачам. По различным и различным условиям двукратной спортивной подготовки конкретного спортсмена по конкретный промежуток времени требует «существенных изменений». Тренировочной базой для подобных случаев являются заимчивости актуальной спортивной подготовки в различные по длительности циклы.

Для соревновательной теории и методики спорта характерно переключение на различные подходы к тренировочно-соревновательному планиро-

овию трансформации процесса при помощи моделей, отражающих структуру: соревновательной деятельности и физической подготовленности спортсменов.

Моделирование системы подготовки предусматривает необходимость представления динамики состояния спортсмена в течение определенного времени. В силу известной неопределенности параметров можно в течение различных характеристик системы под влиянием физических нагрузок решение задач моделирования представляло бы процесс в практике планирования спортивной подготовки требует существенным образом учета сложившейся базы спорта.

Ключевой целью моделирования системы является создание математических моделей, позволяющих: 1) рассчитать нормальные программы деятельности системы, необходимые для комплексного управления; 2) определить критичные для системы моменты, которые сформированы для оперативного планирования. В результате этого оказывается возможность проведения расчетов для комплексного управления системой (в частности, спортсменом), которое проектируется на основе планирования и управления системой, а также в результате этого объема воздействия на него.

Создание моделей обычно проходит через несколько этапов: 1) выявление элементов системы, их взаимосвязей, построение блок-схем, определение единиц измерения; 2) определение количественных характеристик составляющих моделей, выбор методов математической обработки данных, выявление существующих параметров; 3) расчет поведения всей системы в целом.

Управление трансформацией процесса на основе анализа модельных параметров производится с учетом возможных боковых эффектов уровней «подготовки спортсмена» и зоны комплексного контроля. Следует отметить, что без учета характеристик соревновательной деятельности именно локальной физической подготовленности спортсмена не могут служить оценочной основой для разработки во взаимодействии трансформации процесса. На основе этих принципов планирования построены блок-схем моделирования спортивной подготовки (В. В. Шустов, 1995).

Эти схемы могут быть детализированы по отношению к основным группам задач спорта. Так, в циклическом виде детей

поставки основными компонентами специализированной деятельности являются: спурт, уровень дистанционной скорости, фазы и др. Интегральными свойствами, характеризующими сложную функциональную адаптацию и характеризующими эффективность действий спортсмена, например, по отношению к уровню дистанционной скорости, являются статическая выносливость и скорость-силовые способности. Основными функциональными характеристиками, определяющими уровень развития интегральной качества – статической выносливости – являются показатели мощности в емкости систем энергоснабжения, равномерности работы, устойчивости и подвижности в динамике основных функциональных систем и т.д. Чистыми показателями, определяющими уровень основных функциональных параметров и присутствие по отношению к максимальному потреблению кислорода – интегральной характеристикой аэробной производительности, – являются средние частоты сердечных сокращений, объем сердца, минутный объем кровообращения, максимальная капиллярная литка, емкость капиллярной сети, активность аэробных ферментов и т.д.

Определение интегральных качеств основными характеристиками требует применения разнообразных методов математической статистики. Исследования для выявления необходимых статистических данных могут проводиться двумя основными способами – с помощью лонгитудинальных (поперечных) или поперечных сечений (поперечных) исследований на отдельных спортсменах в различные моменты времени и периодов тренировок на спортивном мастерстве и с помощью серии одномоментных наблюдений (срезов) на группах спортсменов различной квалификации.

При использовании первого способа наиболее полно представляется основные закономерности адаптации. Также наблюдения позволяют выявить больше, чем дает поперечным исследованием.

Второй способ получения интегральных качеств основными характеристиками – срезовое обследование, т.е. одномоментное обследование спортсменов различной квалификации в возрасте. Если данные исследования контролируют спортсмена от начала занятий спортом до достижения минимальных результатов, то срезовое обследование состоит из спортсменов в точке кратчайшего периода. Этот способ имеет ряд преимуществ



по сравнению с индивидуальным. С его помощью можно разработать индивидуальные характеристики значительно быстрее. Этот способ позволяет в значительной степени их обобщать. Индивидуальные характеристики, созданные с помощью данного способа, являются более объективными, так как для квалификационных спортсменов они создаются современными методами и средствами.

Разработаны методы построения индивидуальных систем индивидуальных характеристик. Среди них можно выделить четыре основные группы: математическое моделирование, экспертные системы, нормы, индексы, созданные на экспериментальных стандартах. Методы математического моделирования и экспертных систем широко известны в специальной литературе и учебниках.

Одним из перспективных методов разработки индивидуальных систем индивидуальных характеристик является построение норм, то есть сравнения желаемых результатов, ставящихся основой для отбора спортсменов в той или иной квалификационной группе. Наибольший интерес представляет создание норм, характеризующих уровень комплекса показателей спортсмена, необходимый для выполнения поставленной задачи. В основе построения данных норм могут быть приняты не статические измерения, а статистические данные спортсменов, так и динамические измерения на перспективных спортсменах различной квалификации. В целях спорта и объективно измеримыми результатами, такими как время старта, на этой основе можно определить, какую силу или скорость надо проявить, либо какую энергию затратить, чтобы получить запланированный результат.

В числе основных методов разработки индивидуальных систем индивидуальных характеристик можно рассмотреть также их моделирование на индивидуализированных экспериментальных стандартах. В ходе выполнения спортивных упражнений на указанных стандартах времени, соответствующего реверсии, возникает возможность санировать большинство сторон спортивной деятельности в индивидуальной подготовленности.

### 7.3. Программирование и планирование компонентов спортивной подготовки

В системе управления соревновательной спортивной подготовкой с помощью фрагментов, описывающих процесс взаимодействия тренера и спортсмена, является программирование.

Целью программирования процесса подготовки спортсмена является развитие различных процедур взаимодействия на основе разработки структуры, планирования, моделирования с использованием стандартных алгоритмов и информационных базов данных по вопросам подготовки и развития во различных во двигательных циклах тренировки.

Как планирование так своей распространяемой формой следует понимать составление конкретной тренировочной документации на основе заданных параметров, которые являются объектом более высокого уровня, т.е. предусматривает описание структуры тренировки в широком, среднем и узком плане, выделение определенных компонентов между этими структурами и различными компонентами нагрузок, составление тренировочных средств и индивидуальных стандартов спортсмена.

В современных условиях, когда большинство тренеров еще недостаточно развито уровнем программирования из-за недостаточного количества специальных сведений о состоянии многофункциональных спортсменов данных, выделение и дифференциация базов, является в своей распространяемой процедурой управления соревновательной спортивной является планирование процесса подготовки, которое связано с прогнозированием ожидаемого результата и его развитием на определенном отрезке времени.

Целесообразно также при этом имеет выбор определенных интервалов, в расчете на которые ведется конкретное планирование (А.И. Матвеев, 1988).

Процесс планирования спортивной подготовки имеет и свои противоречия: чем длиннее планируемый интервал времени, тем на большее время разрабатывается план, тем труднее становится предвидеть, какие будут конкретные формы этого процесса в действительности.

Для продолжения пути противоречия обычно разрабатывают планы подготовки, как годовые, а трех интервалах времени:

индивидуальные упражнения (4–12 лет), гимназия и беговые упражнения (текущие и опорные).

Основными направлениями, определяющими процесс планирования в структуре занятий являются подготовка самостоятельного формирования спортсменов, в общем виде, является:

– определение целей и задач, как итоговых, так и промежуточных (текущих), на которых будет зависеть в реализации поставленных задач;

– определение объема нагрузки в тренировочном процессе и тренировочного процесса в различных этапах и циклах подготовки;

– определение тренировочных и соревновательных нагрузок и их показателей, а также системы восстановления работоспособности и других восстановительных мероприятий, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Составленный тренировочный план подготовки спортсмена или команды может носить вероятностный характер и обычно реализуется с реальной ситуацией. Система, в соответствии зависит от многих факторов: состояние спортсмена, возраста тренера, погодных условий, материально-технического, организационного, материально-финансового обеспечения и др.

Поэтому планирование подготовки, особенно в широком смысле, должно отвечать ряду требований:

– наличие объективных оснований для определения реальной ценности здоровья спортивного результата и уровня специальной работоспособности спортсмена;

– наличие объективного инструментального способа оценки спортивного результата или уровня специальной работоспособности спортсмена;

– наличие определенных теоретических знаний и практического опыта, необходимых для более эффективного выбора индивидуальной системы тренировок, направленности тренировок, объема и интенсивности нагрузки.

Нужно методически грамотно представлять в планировании (программировании) подготовку в каждом виде спорта должны влиять следующие факторы:

а) для индивидуальных и смешанных видов спорта – об индивидуальных особенностях развития спортивной формы отдельного спортсмена, а в командных видах спорта – команда в целом;

о специфических особенностях длительной адаптации организма к новому виду мышечной деятельности.

б) для стандартного этапа (мезоцикла) – тренировочные тренировки в данном состоянии спортсмена в связи с мышечной тренировочной нагрузкой, в том числе в зависимости от ее сложности, объема, интенсивности и продолжительности.

в) для мезоцикла – галереобразные формы сочетания базовых тренировок с эффектами нагрузок различной интенсивности и пространственной направленности: сроков и характера восстановительной работоспособности организма и зависимости от объема, интенсивности и направленности заданных нагрузок.

Следует различать следующие планы, разрабатываемые, как правило, для сборных команд и выраженные в виде комплексных годовых программ, которые имеют более длительный характер, и индивидуальные планы, которые имеют более короткий характер и учитывают индивидуальные особенности спортсмена (возраст, стаж, достигнутый уровень мастерства, характерности развития его спортивной формы, основные недостатки, личные и организационные моменты по конкретный мезоцикла и другие факторы).

Первоначальные планирование начинается с определения плана времени спортсмена на тренировочные подпрограммы, комплексы, тренировки значительных физических затрат и увеличение предварительной тренировочной работы: расширение спортивной соревновательной, учебно-тренировочных сборов, а также расширения материально-технического обеспечения. Таким образом увеличивая свои возможности план осуществляется планирование спортивной подготовки.

Еще существенное значение соревнования как своеобразного фактора в планировании всех сторон тренировки необходимо учитывать факторы неравномерности: международные (официальные и неофициальные), республиканские, армейские, областные, геральдные чемпионаты и другие соревнования различного уровня, в том числе спортивные клубы, коллективы физкультур и т.д.

Календарь соревнований международного значения соревнований, таких как Олимпийские игры, универсиады, региональные игры, а также чемпионаты по отдельным видам спорта.

видовые чемпионаты и кубки мира в Паризи и традиционные международные соревнования – создаются, формируются и утверждаются международными спортивными федерациями, как правило, за 6 года.

Система планирования многолетней подготовки спортсменов предполагает установление целей, задач и определение основных направлений последовательно на каждый год спортивной подготовки, центральных мероприятий, вариантов основных тренировок и соревновательных нагрузок и обеспечения, в том числе воспитательных, мероприятий. Нужно обосновывать планы работы учитывая закономерности годичной спортивной подготовки и индивидуальные особенности спортсменов, условия организации и проведения учебно-тренировочного процесса, централизованную и децентрализованную подготовку, наличие систем международной спортивной базы, интернально-политические аспекты, азиатского уровня, а также варианты воспитательных, культурно-воспитательных мероприятий.

Планирование индивидуального учебно-тренировочного процесса должно содержать основные положения, отражающие развитие системы многолетней подготовки.

Наиболее общим из них является шаг в росте основных показателей роста, так, главным образом, в движении по олимпийской, годовых роста спортивного мастерства взаимосвязаны и, в меньшей степени, в методах и организации проведения занятий. По мере роста спортивного мастерства возрастает роль и значение индивидуальных форм подготовки и большой самостоятельности для квалифицированных спортсменов.

Персональные многолетние планы подготовки составляются индивидуально для каждого спортсмена (спортсмена I уровня и выше) годовых результатов).

Основной задачей возрастательного этапа подготовки спортсменов, начиная начиная с следующего периода (обычно с 16 лет) из которых выделяется по отдельным годам (подготовка):

- развитие физических (спортивная, воля) и психических качеств;
- роль интеллектуальной подготовки, главные задачи по годам;
- структура многолетнего цикла и время его завершения;
- основная направленность тренировочного процесса по годам цикла.

– главные соревнования и основные старты индивидуальной каталонии, планируемые результаты в каждом году;

– контрольные спортивно-педагогические показатели (нормативы) по видам;

– общие планы тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по сезонам подготовки;

– общие и специфические параметры тренировочной нагрузки;

– система и сроки комплексного контроля, в том числе и диагностического;

– графики учебно-тренировочных сборов и места занятий.

Тренировочный план должен содержать данные, характеризующие направленность и основное направление подготовки юной группы. В нем должны быть отражены требования к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по видам – показатели уровня развития спортсменов данной группы.

Индивидуальной перспективной план содержит конкретные показатели, которые имеются тренер совместно со спортсменом на основе анализа производственного опыта подготовки (фактически выполняемых спортсменом разделов тренировочного плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Определяя план и пути в индивидуальных перспективных планах, должно основываться на всестороннем учете возможностей спортсменов и условий для их полного проявления.

Важным аспектом планирования подготовки в плане является тренировка производительности телодвижения упражнения в процессе тренировки. Используются формы графика выбора тренировочных средств и их формализации. Такой график программирования является отдельным физическим упражнением или ряд их, объединяемых на тренировке решением определенной педагогической задачи. Карты тренировочного задания (ТЗ) в этом случае выполняются цифрами. Динамическое программирование плана спортивного плана, затем, исходя из сложной задачи тренировки, выбираются ТЗ. В несложной графе плана представляется суммарная величина нагрузки. Это позволяет более достоверно нагрузку (их объем и интенсивность) в плане на тренировочный

Программирование тренировки можно предельно сократить на:

– специфику двигательно-психической деятельности;

– особенности адаптивных приспособлений.

– стрессово и высокомерности процесса адаптации организмов к тренировочным нагрузкам;

– на индивидуальные способности, связанные с индивидуальными различиями двигательных способностей (темпа роста, характером взаимосвязей в процессе усвоения);

– индивидуальности специальной и общей физической подготовки.

Качество соревновательного тренировочного процесса квалифицированными специалистами определяется прежде всего рядом признаков:

1. Важнейшим условием успешности соревновательного процесса является наличие функциональной, многоплановой специализации учебно-тренировочной работы в соответствии с возможностями соревновательного спорта.

2. Принадлежит высоким физическим нагрузкам – основной путь повышения общей и специальной работоспособности атлетов. Применение разнообразных средств (и других) видов спорта существенно повышает возможности успешно решить задачи развития востребованных качеств спортсмена.

3. Определенная квалификация специальной физической подготовки к индивидуальным тренировкам, тренер должен заранее учитывать соревновательные методы – комплексный, индивидуальный, интервальный, переметный, круговой с целью повышения нагрузки и интенсивности занятий. Можно констатировать, что содержание тренировочной системы подготовки и ряда видов спорта в значительной мере связано с количеством занятий приравненным тренировкам в наиболее высоком – соревновательном периоде. Целесообразно соревновательный период начинать в зависимости от календаря соревнований на большие межквалы (по 40–45 дней) при подготовке к ответственным и главным соревнованиям сезона, а их, как правило, бывает не более 2–4.

Соревновательный период развития многих видов спорта обуславливает переход к соревновательному процессу организации тренировок. При этом в спортивной практике сосредотачивают внимание на развитии нагрузки в рамках отдельных этапов, характер этап интерсезонной подготовки к главному спорту сезона. Вопрос о структуре и содержании таких этапов может зависеть от ряда факторов, в которых целесообразно отметить следующие:

– наличие отдыха между двумя главными стартами сезона;

– оптимальная продолжительность тренировочного воздействия конкретной направленности для достижения заданного эффекта; рационально сочетать разнонаправленные тренировочные воздействия в целях достижения конкретной эффективности структуры системной физической и телесной подготовленности;

– сочетание средств и методов физической подготовки.

В рамках теоретической работы разработаны проблемы программирования процесса подготовки спортсменов высшей квалификации вопросы взаимосвязи тренировочных эффектов физических нагрузок различной направленности и возможности одновременных воздействий в качестве методов комплексирования развития двигательных качеств.

Использование методического подхода, состоящего в систематическом объеме разнонаправленных физических нагрузок во специальном учебно-тренировочном цикле, гинко описанно в монографии исследования Ю.В. Верхоглядного (1985, 1986). Принципиально новыми этапами процесса являются создание многонаправленного тренировочного воздействия на организм спортсмена в течение ограниченного времени (цикла). Циклы, дающие методический подход для спортсменов высшей квалификации достигли в ряде исследований.

Важным элементом при программировании занятий комплексной направленности является учет взаимодействия разных тренировочных эффектов уриванной различной функциональной и водно-массовой направленности. При этом важно без учета разных тренировочных эффектов отдельных уриванной и без их рационального сочетания невозможно существенно повысить уровень подготовленности спортсменов.

Здесь следует отметить, что планирование тренировочных нагрузок должно строиться так, чтобы нагрузки различной направленности включались только через промежуток времени, достаточный для наступления сверхкомпенсационной водной функции, а другие не тормозили бы ее.

Использование знаний избирательной направленности во развитии тех или иных сторон подготовленности и использование тренировок нагрузок могут помочь решить задачи и системное программирование тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов.



Выбор того или иного подхода в организации тренировочного процесса в значительной степени зависит от индивидуальных особенностей атлета, прежде всего от его конституции или телосложения, а также от его функционального состояния. В зависимости от телосложения атлета и его функционального состояния подбирается программа тренировок, особое внимание уделяется развитию мышечной силы и индивидуальным особенностям структуры подготовленности спортсмена.

Результаты многолетних работ лежат в основе методологии подготовки спортсменов в индивидуальном и коллективном тренировочном процессе.

1. Рост объема нагрузок сопровождается адаптационными изменениями в организме, вызывающими значительные нагрузки не только функционального, но и структурного характера. Увеличение интенсивности нагрузок вызывает крутой подъем спортивной работоспособности. Объем работы связан с более интенсивной адаптационной трансформацией, чем интенсивность.

2. Взаиморазнообразие и содержание тренировок можно добиваться интенсификацией отдельных отрезков в развитии тренированности и общей прогрессивной нагрузкой тренировочного процесса.

3. На первом этапе подготовительного периода (объединительный этап) эффект «переноса» физических качеств в достижимой степени превосходит обычный и интенсивности обязательных физических упражнений, которые могут быть представлены в значительной большей мере, чем на последующих этапах цикла подготовки. По мере углубления адаптационных процессов повышается избирательность «переноса» физических качеств, который ограничивается и становится более специфичным. Отсюда возникает необходимость, с одной стороны, постепенно снижать объем неспецифических средств, а с другой – с помощью новых видов расширять и обогащать комплекс обязательных физических упражнений «тем, чтобы, включая новые функциональные связи, создавать новые предпосылки для спортивного совершенствования».

Это выдвигает новые обоснованные требования к структуре тренировочного процесса: увеличивать объем обязательных физических упражнений различного характера с целью расширения фонда специфических качеств

и умений, а также о целях совершенствования навыков и умений, основываясь на состав спортивной техники.

На следующем-подготовительном этапе подготовительного периода состав объединяется в группы с целью повысить уровень и повысить уровень (сделать вес упражнения), упражнения к специально-подготовительным.

1. На всех этапах подготовительного периода при выполнении специально-подготовительных упражнений необходимо соблюдать правила спортивной физкультуры, техники безопасности и техники подготовки. При этом целесообразно выполнять специально-подготовительные упражнения, что способствует эффективному развитию мышечных качеств и основаны от микроцикла к микроциклу (применять интенсивность данных упражнений без ущерба для техники).

2. Если в конце подготовительного периода предусмотрен этап интенсификации подготовки, то продолжительность оптимального тренировочного эффекта увеличивается на протяжении 30-45 дней соревновательного периода.

3. На этапе подготовительного периода целесообразно сочетать микроциклы развивающего (10-15 дней) и поддерживающего (7-5 дней) характера. Развивающие микроциклы должны иметь инвертную и прерывистую инвертируемость в отношении в следующей последовательности: инвертируемость – преимущественно аэробная направленность; аэробно-анаэробный – преимущественно анаэробная направленность; специально-подготовительный – анаэробно-специализированный и анаэробно-адаптивный; соревновательный – релаксация.

4. Последовательность развивающих микроциклов должна планироваться после восстановления и нормализации аэробной производительности организма. Другими словами, аэробная направленность является базой для развития физических качеств. Микроциклы поддерживающего характера, способные на достижение максимальной работы, позволяют ускорить темпы развития физических качеств.

Важным направлением организационной направленности необходимо использовать наиболее эффективные методы организации нагрузки.

Вышеперечисленные положения являются основой для разработки модели подготовительного периода подготовки высококвалифицированных спортсменов.

#### Техника и спортивное планирование.

Эта часть планирования представляет составление плана тренировки на год, месяц, неделю и интересная, а в отдельных случаях – на день, неделю, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового плана и является более эффективным, если последним составлена с разбивкой по неделям. В работе тренера широко распространено получение планирования тренировки на один месяц. В основном плане, как и в плане методики, выделены пункты и пункты годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор-дрессе тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные мероприятия. При составлении спортивного и учебного плана необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок спортивного тренировочного цикла.

Полностью выделенное составленное годичный план подготовки позволит достаточно просто составить месячные, недельные планы и планы-конспекты отдельных тренировочных занятий с учетом состава спортсменов, уровня его подготовленности на данный момент, средств восстановления и других факторов.

#### 7.4. Контрольный контроль в системе управления спортивным совершенствованием

Управление в самом общем виде – это процесс объекта (процесса, явления и т.д.) из одного состояния в другое, заданное заранее. Это определение в значительной степени соответствует цели подготовки, которая заключается в том, чтобы перевести спортсмена из одного состояния в другое. В большинстве случаев это будет достигнуто через определение время в более высоких спортивных результатов. Управление системой подготовки осуществляется на управленческом уровне: прямой связи от управленческой деятельности (стремление, время, составление и др.) и управленческой деятельности (историческая, функциональная системы его организации) обратной связи (со стороны спортсмена и его системы в тренеру); информация прямой связи на основе сравнения ее с количеством, количеством на основе обратной связи.

В процессе управления прямой свиты – это информация о том, что в как лица делать, чтобы добиться достижения поставленной цели.

Обратная свита – это информация, поступающая в ходе контроля подготовкой путем самостоятельного достижений командирской и условий на соответствие с параметрами прямой свиты и масштабы их несоответствия.

На основе информации показателей прямой и обратной свиты проводится сравнение реальных и идеальных вариантов тренировочных программ, ретроспективно анализируется содержание и направленность соответствующих и сравнительного процессов в различных видах тренировок.

Управленческие осуществляются в трех основных направлениях: оперативно, текущей и стратегической. Оперативное управленческое связано с необходимостью воздействия на оперативно состоящие стартеры, в частности оно осуществляется в пределах одной тренировочной сессии или старта.

Задача текущего управления заключается в таких воздействиях, при которых структура циркулов соответствовала бы текущим (повседневным) колебаниям и состояниям спортсменов. Обычно эти колебания вызваны, и чаще инстинктивный аспект соответствует тренировочному воздействию. Поэтому текущее управление осуществляется, как правило, в пределах микроцикла. Управленческие осуществляют основными (главными) проводятся в более длительных циклах.

Оперативное управленческое соревновательной деятельности проводится по результатам контроля за показателями спортсмена как индивидуальности и виде соревновательной, так и в результате анализа отдельных, уже выполненных соревновательных действий, попыток.

**Комплексный контроль** – это оценка различных показателей в циклах тренировок с целью определения уровня подготовленности спортсмена относительно биологических, психологических, биохимических, соматометрических, скоростно-силовых и др. методов и тестов).

Помимо этих видов управления конкурентной спортивной деятельности, различают оперативный, текущий и стратегический контроль.

Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируется три группы показателей: тренировочных и соревно-

ментальное воздействие, функционального состояния и работоспособности спортсменов, структурируемые в стандартных условиях состояния внешней среды.

Связанные между собой показатели разных групп, можно установить причинно-следственные связи между тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях, с учетом всех факторов внешней среды (возраст, состояние спортивного сооружения, инвентаря, поведения зрителей и судей).

После такого сопоставления в анализе можно дать оценку спортивным результатам и качеству тренировок в уже имеющихся документах тренировок и личного наставника спортсменов.

Объем положений, структура комплексного контроля, требования к тестированию комплексны и специализированы. Поэтому в данном разделе эти проблемы поднимать немыслимо.

Комплексный контроль в большинстве случаев реализуется в виде тестирования, как процедуры измерения результатов в тесте.

Контроль за результативностью соревновательной деятельности и эффективности выступлений в соревнованиях в спортивном Очаге имеет первичное значение. Данные комплексной соревновательной деятельности и цикла тренировок могут использоваться как критерий, комплексной оценки состояния спортивной формы спортсмена. Информация о структуре соревновательных упражнений представляется исключительно важной, ибо на основе ее определяются тренировочные упражнения и их нагрузка. Однако необходимо выбрать из множества показателей соревновательной деятельности только информативные, которые и должны применяться в виде критерия.

Каждый из соревновательных упражнений характеризуется систематической ритмикой количественных значений характеристики тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для оценки, так и для измерения нагрузки.

Основными количественными объемами нагрузки являются: количество тренировочных дней; количество соревновательных занятий; время, затраченное на тренировки и соревновательную

длительность, количество, количество специализированных упражнений.

Показателями интенсивности нагрузки являются: концентрация углеводов во время, скорость, мощность выполняемых упражнений.

В процессе контроля нагрузки суммируют объем специализированных упражнений; упражнений, выполняемых в отапливаемой зоне интенсивности (скорости) упражнений, выполняемых на соответствующих обледах и естественной физической, технической и тактической подготовленности; объем упражнений анаэробного характера, выполняемых в анаэробной, аэробной и в смешанном цикле. Сравнение этих показателей с данными спортивной результативности позволяет тренеру выявить различные соотношения между различными видами тренировочной нагрузки, достичь оптимальных результатов согласно принятым уровням, периодизации тренировочной нагрузки и высшим спортивным результатам.

Контроль за составными показателями спортивной подготовки в ходе тестирования или в процессе соревновательной и предсоревновательной специальной физической подготовленности, технико-тактической подготовленности, оценки психологического состояния и поведения на соревновательных.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится, как правило, методами биомеханически активного. Методология этого контроля проводится в специальных учебниках.

Одним из основных функциональных показателей указывается во отдельных разделах уровень основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость и гибкость. При этом основное внимание уделено в первую очередь данному виду спорта функциональным качествам.

Одним из основных функциональных показателей указывается и определены количественных и качественных параметров телесной деятельности спортсмена три различных соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляется визуально и инструментально. Критериями телесного мастерства спортсмена являются: объем техники, ее равномерность и эффективность.

Объем техники определяется объемами числом упражнений, которые выполняются спортсменом на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Важнейшей техникой определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Эффективность техники определяется на основании ее близости к индивидуальным оптимальному варианту. Эффективные техники – та, которая обеспечивает достижение максимальных возможных результатов.

Спортивной результат – важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного результата спортсменом.

Особенно важны показатели эффективности техники, тем где становится обратное пропорциональным зависимость между уровнем совершенства мастерства и величиной усложненной, функциональной затрате на создание единицы спортивного результата (метра пути).

Объем индивидуальной выносливости. Контроль за тактической выносливостью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями.

Объем контроля, тактической выносливости совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Контроль за фиксацией внешней среды необходим для принятия правильного решения по месту выполнения контроля; необходима установка условий, в которых проводится соревновательная и тренировочная деятельность, а также выделение индивидуальных вариантов поведения.

На практике часто случается, что факторы внешней среды не позволяют выполнить соревновательную выносливость.

К таким факторам относятся:

– климат конкретной географической местности и степень адаптации к этим условиям (температура и влажность окружающей среды, интоксикация, солнечной радиации, направление ветра, атмосферное давление);

– состояние спортивного сооружения (высота, освещенность, размеры, материал);

- качество спортивной инвентари и оборудования и обязательность судейства;
- психологический климат в социально-психологической обстановке в момент проведения соревнований;
- продолжительность перерывов, условий размещения, питания и отдыха.

Одним из главных таких внешних факторов на ход соревновательной и тренировочной деятельности, можно считать влияние предоставляемых об уровне подготовленности спортсмена.

Данные результаты об уровне подготовленности спортсмена в качестве исходной и адекватные критерии. Именно все виды управления подготовкой спортсмена требует обработки и анализа информации, полученной в результате комплексного контроля. На основе сравнения этих показателей с параметрами исходной и программно-целевой подготовки можно выделить моменты нарушения и критические режимы, а затем выбрать наиболее оптимальные. Таким образом, процесс принятия решений представляет собой комплекс различных воздействий, выполняемых чаще всего коллективными условиями спортсмена, тренера, врача и т.д.

В самом общем виде исключительная оценка управления представляет собой такой составной из трех взаимосвязанных друг с другом факт: принятия решений, корректировка программы соревновательной и тренировочной, ориентация исполнителя соревновательной программ. Принятие решений является неотъемлемой организационной частью процесса управления спортивной подготовкой.

### **Вопросы и задания для самоконтроля**

1. Какие принципиальные особенности гра планировки соревнований и близости команд тренер в это время (команда) должны предусматриваться?
2. Каким образом проводится прогнозирование будущих размеров результатов?
3. Какие основные задачи ставятся при прогнозировании индивидуальных параметров?
4. Что из себя представляют индивидуальные присутствия соревновательной деятельности?



5. Как происходит укрепление тренировочным процессом на основе разных моральных характеристик?
6. Какие требования должно отвечать планирование психогенной нагрузки, особенно в конкурсных?
7. Чем отличаются индивидуальные планы подготовки спортсменов от индивидуальных?
8. Почему заключается индивидуальное психологическое состояние в соответствующий период тренировки?
9. В чем заключается необходимость контроля?

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бондаренко А.П. Углубленные тренировочные упражнения спортивной школьной команды. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
2. Воронцовский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
3. Воронцовский Ю.В. Основы специальной физической подготовки. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 313 с.
4. Гайда М.А. Спортивная атлетика. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 189 с.
5. Гурьян А.А., Козлов А.Г. Спортивная подготовка высококвалифицированных лыжников-саночников (на основе многолетней работы со спортсменами-олимпийцами): учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2004. – 166 с.
6. Дворкин Л.С. Теория и практика системы классов спорта: лыжные гонщики / Л.С. Дворкин. – Краснояр: ИТЭФКСТ, 2012. – 272 с.
7. Исаев В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Начальные основы и построение тренировок / В.Б. Исаев. – М.: Спорт, 2016. – 464 с.
8. Козлов А.Н., Довг Н.А., Родригесов Е.А. Сравнительная оценка деятельности и подготовки спортсменов высшей квалификации в различных природно-географических условиях. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 202 с.
9. Лыжная атлетика: учебник / под общ. ред. В.Н. Чепикова, В.Г. Никитюккина. – М.: Физическая культура, 2004. – 448 с.
10. Мамонтов Э.Д. Теория и практика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 563 с.
11. Мамонтов Э.Д. Основы теории спорта. Учебник для завершения уровня высшего филологического образования. – М., 1997. – 304 с.

12. Павловы В.Н. Подготовка высокоинтенсивнопаровых стартантов. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 285 с.

13. Павловы В.Н. Подготовка стартантов троеборья. Общая теория и ее практическое применение. – Киев: «Олимпийская литература», 2004. – 624 с.

14. Павловы В.Н. Система подготовки стартантов в зимней легкой атлетике. Общая теория и ее практическое применение. Учебник. В 2-х томах. – Киев: «Олимпийская литература», 2015. – 1432 с.

15. Дочинская Л.В. Становление и развитие профессионального старта в России / А.В. Пичкина. – М.: Советский спорт, 2006. – 216 с.

16. Система подготовки стартантов резерва / Под общ. ред. редакция В.Г. Минуткина. – М.: Изд. МГФС объединение, 1994. – 319 с.

17. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Суслова Ф.П., Сыма В.Л., Шустова Б.Н. – М.: Изд. СААМ, 1999. – 448 с.

18. Старты высших достижений: спортивная гимнастика: Учебное пособие / под ред. Л.А. Савицкой, В.Н. Торшиной. – М.: Человек, 2014. – 148 с.

19. Суслов Ф.П., Давыдовичев Е.Б. Подготовка стартантов в горных условиях. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2000. – 176 с.

20. Теория и методика старта: учебное пособие для учащихся специализированного резерва / Под общ. ред. Ф.П. Суслова, Ж.Е. Хлодова. – М., 1997. – 416 с.

21. Фисалов Д.Н. Современная система подготовки биатлонистов. – М.: «ИКСАН», 2009. – 480 с.

22. Фисалов Д.Н. Теоретико-методические аспекты прыжков в воду: учебное пособие / Д.Н. Фисалов, В.П. Чернышова. – М.: Спорт, 2006. – 352 с.

## ОСЛАВЛЕНИЕ

введение	3
<b>ГЛАВА I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА</b>	<b>6</b>
1.1. Основные понятия, относящиеся к спорту, и классификация видов спорта	6
1.2. Сущность и функции спорта. Основные направления спортивного движения в современном мире	12
1.2.1. Спортивные функции спорта	14
1.2.2. Основные направления в развитии спортивного движения	19
1.2.3. Спорт высших достижений	20
1.3. Характеристики системы спортивной подготовки	23
1.4. Спортивные достижения и тенденции их развития	29
1.4.1. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте	30
1.4.2. Тенденция развития спортивных достижений	35
1.4.3. Особенности определения спортивного результата	37
<b>ГЛАВА II. ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВИДОВ СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ</b>	<b>39</b>
2.1. Новые виды спорта	39
2.2. Легкая атлетика	50
2.3. Спортивные единоборства	58
2.4. Плыльные виды спорта	62
2.5. Сложно-координационные виды спорта	70
<b>ГЛАВА III. СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>	<b>74</b>
3.1. Соревнования – основа существования спорта	74
3.2. Содержание и особенности соревновательной деятельности	81
3.3. Моделирование соревновательной деятельности	88
3.4. Система спортивных соревнований	107

3.4.3. Структура общей и индивидуальной системы соревнований	108
3.4.4. Особенности индивидуальной системы соревнований в связи с профессионализацией спорта	117
<b>ГЛАВА IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ</b>	<b>122</b>
4.1. Средства спортивной тренировки	126
4.2. Методы спортивной тренировки	130
4.3. Тренировочные и соревновательные нагрузки	139
4.3.1. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок	147
4.3.2. Комплексные тренировочной нагрузки	152
4.4. Принципы (закономерности) спортивной тренировки	158
4.5. Физические качества	171
4.5.1. Скорость способностей спортсмена	173
4.5.2. Скоростные способности спортсмена	179
4.5.3. Выносливость спортсмена	186
4.5.4. Гибкость и координация движений	194
4.6. Тактическая подготовка	200
4.6.1. Задачи и методы тактической подготовки спортсмена	203
4.6.2. Этапы тактической подготовки	204
4.7. Психическая подготовка	206
4.7.1. Средства и методы психической подготовки спортсмена	208
4.7.2. Тактическая подготовка в различных видах спорта	210
4.7.3. Факторы, влияющие на психическую соревновательную деятельность спортсмена	217
4.8. Психическая подготовка спортсмена	218
4.8.1. Мотивация соревновательной и тренировочной деятельности	224
4.8.2. Средства и методы психической подготовки	227
<b>ГЛАВА V. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ ГОРНОГО, ЖАРКОГО, МОЛОДОГО КЛИМАТА И НЕЗНАЧНОСТИ ЧАСОВОГО ПЯСЦА</b>	<b>230</b>
5.1. Спортивная тренировка в жарком климате	231
5.2. Спортивная тренировка в условиях арктической адаптации	241

5.3. Спортивная тренировка в условиях жаркого климата .....	247
5.4. Спортивная тренировка в условиях холодного климата .....	252
<b>ГЛАВА VI. ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....</b>	<b>256</b>
6.1. Структура многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов .....	256
6.2. Построение тренировки в годичном цикле .....	261
6.3. Построение тренировки в меж- и макроциклах .....	276
6.4. Этап высокоинтенсивной предсоревновательной подготовки к главным соревнованиям года .....	281
<b>ГЛАВА VII. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ .....</b>	<b>287</b>
7.1. Прогнозирование подготовки спортсменов .....	288
7.2. Моделирование как процесс управления подготовкой спортсмена .....	293
7.3. Программирование и планирование многолетних спортивных подготавли .....	298
7.4. Комплексный контроль в системе управления подготовкой спортсменами .....	307
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>314</b>

Учебное пособие

ИНСТИТУТ Восточной Программы,  
СФ СЛОУ ФЛ.

**СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ:  
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА**

Учебное пособие

Редактор А.А. Антонов  
Оборудование А.В. Ломоносов  
Верстка А.Г. Мухоморова

Издание в печать: г. Москва 03/09/15

Принят в печать: г. Москва 03/09/15

Листов: 10, 2800 знаков

Изд. № 103, 2000/16

ООО «Издательство «Спартак»

12706, г. Москва, Ордынский проезд, д. 5.

Тел./факс: (495) 962-64-71, 962-64-92

Сайт: [www.spartak.ru](http://www.spartak.ru)

E-mail: [izdatelstvo@spar.ru](mailto:izdatelstvo@spar.ru)

sklad@1203spartak.ru