

**Технология применения  
различных моделей больших  
тренировочных циклов**

**Несколько действительно самостоятельных, внутренне логичных и методически глубоко проработанных подхода к распределению нагрузок в макроциклах тренировочных занятий *в большинстве видов спорта атлетического характера:***

- **1. постепенное, равномерное (прямолинейное) увеличение нагрузки, с комплексным использованием разнонаправленных средств по схеме «круглогодичного подготовительного периода» без выраженной «подводки» к соревнованиям;**
- **2. плавное, волнообразное их размещение с относительно менее выраженными колебаниями парциальных объемов и комплексным применением основных групп тренировочных средств (подход Л.П. Матвеева);**

**Несколько действительно самостоятельных, внутренне логичных и методически глубоко проработанных подхода к распределению нагрузок в макроциклах тренировочных занятий *в большинстве видов спорта атлетического характера:***

- **3. Волнообразное размещение с более выраженными колебаниями параметров нагрузки и концентрацией однонаправленных средств в виде самостоятельных «блоков» (подход Ю.В. Верхошанского);**
- **4. моноциклическое планирование годичной подготовки с блочным размещением однонаправленных средств подготовки (подход В.Б. Иссурина);**

несколько действительно самостоятельных, внутренне логичных, проработанных подходов к распределению основных тренировочных средств, а также тренировочных и соревновательных нагрузок в макроциклах *в большинстве видов спорта атлетического характера:*

- **5. круглогодичная специализированная тренировка, построенная в виде блоков различной целевой направленности (подход А. Н. Воробьева);**
- **6. равномерно-ступенчатое распределение нагрузок с временной стандартизацией тренирующих воздействий и ориентацией на индивидуально присущую спортсмену продолжительность периода вхождения в состояние спортивной формы (подход А.П. Бондарчука).**

## **использования отдельных идей этих моделей в различных сочетаниях -**

- **программирование полугодичных циклов подготовки на основе «блочного» их построения с постепенным повышением интенсивности воздействий *в технически сложных скоростно-силовых видах спорта,* разрабатываемый последние двадцать пять лет на кафедре легкой атлетики Волгоградской ГАФК под руководством В.Ф. Таранова (В.Ф. Таранов и др., 1986-2008).**

**специфические особенности организации тренировочной и соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов в некоторых видах спорта вносят свои коррективы в построение модели их подготовки**

- **Так, в связи со спецификой организации в профессиональных лигах продолжительного соревновательного периода (6-7 месяцев и более) в *игровых видах* спорта эмпирическим путем сложилась собственная схема построения круглогодичной тренировки.**

Особенности подготовки  
высококвалифицированных спортсменов в  
*сложно-координационных видах* спорта

- **необходимость большую часть времени отводить на техническое совершенствование при освоении и совершенствовании сложнейших элементов и создании новых программ и комбинаций. Вследствие большой технической**
- **сложности выполняемых упражнений к физической подготовленности спортсменов требования также велики.**



# Последовательность их введения в многолетнюю тренировку:

- на этапе предварительной подготовки и в первой половине этапа начальной специализации тренировка должна строиться в основном по схеме «круглогодичного подготовительного периода» без выраженной «подводки» к соревнованиям;
- во второй половине этапа начальной специализации наиболее адекватна схема Л.П. Матвеева;
- на этапе углубленной тренировки предпочтительны схемы Л.П. Матвеева и А.П. Бондарчука;
- на этапе спортивного совершенствования могут использоваться схемы Л.П. Матвеева, А.П. Бондарчука или Ю.В. Верхошанского в зависимости от конкретной спортивной дисциплины, индивидуальных особенностей спортсменов и характера решаемых в их подготовке задач.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !**