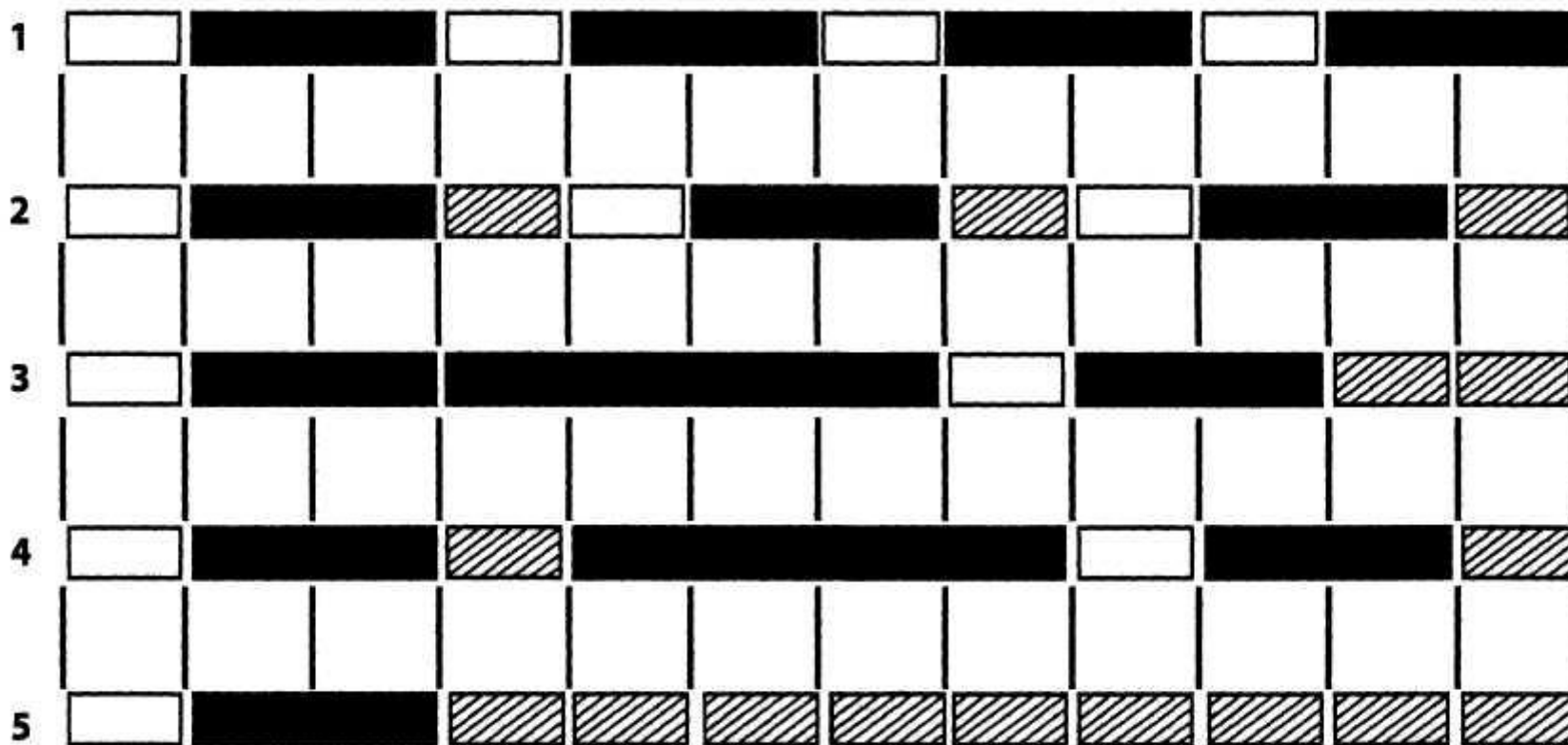





**Суть альтернативных
положений модели построения
тренировочных макроциклов,
выдвинутой А.П. Бондарчуком**



- ▶ **1. Построение макроцикла сводится к управлению процессом совершенствования спортивного мастерства на основе моделирования последовательности периодов развития спортивной формы, периодов ее сохранения и периодов ее утраты (построенного по типу переходного периода) в зависимости от календаря соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов с точки зрения времени вхождения в форму и стоящих перед атлетами задач. РИС**

Пример различных вариантов (1-5) моделирования периодов спортивной тренировки в годичном цикле (по АЛ. Бондарчуку, 1985)



-  - периоды утраты спортивной формы
-  - периоды развития спортивной формы
-  - периоды сохранения спортивной формы

- ▶ **2. В состояние спортивной формы спортсмен входит в каждом отдельном упражнении в зависимости от начала его использования в тренировочном процессе. Но время развития спортивной формы не следует менять комплексы тренирующих воздействий. Тренировка должна быть временно стандартизирована по составу средств подготовки, их объему и интенсивности. Если же в этот период произойдут отклонения от стандарта, то вхождение в спортивную форму удлинится.**

- ▶ **3. Развитие спортивной формы, согласно наблюдениям автора, происходит у разных спортсменов на протяжении разного промежутка времени в зависимости от индивидуальных адаптационных возможностей (от 2 до 8 месяцев) и не зависит от «навязываемой» извне периодизации тренировки. На протяжении спортивной карьеры продолжительность индивидуально присущего спортсмену периода вхождения в состояние спортивной формы практически неизменна (некоторое удлинение этого периода возможно лишь в самом конце активных занятий спортом).**

- ▶ **4. Подбирать средства для этапа развития спортивной формы следует по принципу «дополнительности», т.е. использовать воздействия только на те системы или стороны подготовленности, которые в данный момент лимитируют рост спортивных результатов.**

- ▶ **Длительность предварительной тренировки без основного соревновательного упражнения у подготовленного атлета не влияет на время вхождения его в состояние спортивной формы. Следовательно, основное соревновательное упражнение должно использоваться в тренировке постоянно, в том числе - и в собственно соревновательном режиме.**

- ▶ **У большинства спортсменов период сохранения спортивной формы не превышает двух месяцев, но его можно продлить практически на сколько угодно долгое время, если периодически (каждые 3-4 недели) менять комплекс применяемых средств тренировки, причем нагрузки по силе воздействия могут при этом быть менее эффективными, чем в период развития спортивной формы.**

- ▶ **Утрата спортивной формы наступает в том случае, если после вхождения в нее спортсмен продолжает использовать прежний комплекс тренирующих воздействий или на месяц и более исключает из комплекса средств некоторые из них, не добавляя взамен новые.**

- ▶ **Для данной ступени спортивного мастерства необходимо комплексное, параллельное и неизменное по соотношению использование всех средств подготовки (технической, СФП и ОФП). Ни о каком «разведении» средств, как у Ю.В. Верхошанского, не может быть и речи.**

Спасибо за внимание!

