

ПОСТРОЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА

Общие положения

- Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на данном этапе многолетнего совершенствования.
- На первом и втором этапах многолетнего совершенствования подготовка предусматривает в основном параллельное (а при необходимости — и последовательное) решение задач технико-тактической, физической, психологической подготовки спортсменов. На дальнейших этапах, когда ставится задача максимального раскрытия индивидуальных возможностей спортсменов для достижения наивысших спортивных результатов и успешного выступления в соревнованиях, структура годичной подготовки носит более сложный характер и обуславливается многими факторами.

- Теоретико-методологической основой построения годичной подготовки является так называемая теория периодизации.
- В ее основе — построение спортивной подготовки на основе больших тренировочных циклов (макроциклов).

- Одним из основных положений теории периодизации являлось то, что полноценное развитие состояния наивысшей готовности (« спортивной формы ») спортсмена к достижению высокого спортивного результата является длительным процессом и может быть обеспечено в годовых или полугодовых циклах, а сроки, меньшие, чем полугодовые, по- видимому, слишком коротки для больших циклов тренировки (Л. Матвеев, 1964, 1977).

- Однако в дальнейшем (80—90-е и последующие годы) в силу многих причин спортивный календарь расширялся, ответственные соревнования стали охватывать значительную часть года и система построения подготовки, в которой было лишь один-два пика готовности к успешным стартам, перестала удовлетворять нужды быстроменяющейся спортивной практики.
- количество ответственных соревнований в различных видах спорта резко возросло, а в

- В настоящее время, по прошествии практически двух десятилетий, в течение которых многие тренеры и спортсмены реализовывали этот подход, стало очевидным, что достигаемая в этом случае возможность выступлений в соревнованиях в течение большей части года одновременно сопровождается резким снижением вероятности выхода на наивысший уровень готовности и достижения высоких результатов в главных соревнованиях, ухудшением качества подготовки и уровня спортивных достижений, повышением травматизма.

- Параллельно осуществлялся поиск путей развития методологии построения годичной подготовки, позволяющий преодолеть противоречие между базовыми положениями теории периодизации и современным календарем спортивных соревнований.

- Этому во многом способствовало осознание необходимости постепенно совершенствоваться и представлять совокупность знаний в области теории спортивной подготовки и смежных дисциплин с позиций системного подхода, который стал широко внедряться в спорт в качестве специального методологического направления в 70—80-х годах. Синтез накопленного научного знания и практического опыта в области подготовки спортсменов с этих позиций вывел в качестве **системообразующего фактора оптимальную структуру соревновательной деятельности (Кузнецов и др., 1979; Платонов, 1980, 1986 и др.) и соответствующее ей многоуровневое состояние готовности спортсмена, обеспечивающее достижение заданного спортивного результата (Платонов, 1984; Шустин, 1995).**

- Это позволило сформулировать принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена, в основу которого были положены закономерности, отражающие взаимосвязь и взаимообусловленность соревновательной и тренировочной деятельности (Платонов, 1984), что вовсе не отвергало, но требовало по-новому увидеть и шире использовать возможности других принципов спортивной подготовки — единства постепенности увеличения нагрузки и стремления к максимальным нагрузкам, волнообразности и вариативности нагрузок, цикличности процесса подготовки.

ВЫВОДЫ

- 1. необходимо разделить понятия «высокая подготовленность спортсмена» и «готовность к высшим достижениям» («спортивная форма»); высокий уровень подготовленности спортсменов обеспечивается достаточно стабильными, требующими длительного формирования и не подверженными резким колебаниям характеристиками — двигательные качества, возможности важнейших функциональных систем, общий уровень технической и тактической подготовленности и др.;

- 2. состояние готовности к высшим достижениям обеспечивается на базе высокого уровня подготовленности и предполагает своеобразную надстройку, состоящую из достаточно быстро формируемых компонентов, относящихся к различным сторонам специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности спортсменов, органически увязываемых с конкретной ситуацией, при анализе которой следует учитывать как внутренние факторы, влияющие на эффективность соревновательной деятельности спортсменов (уровень подготовленности спортсмена), так и внешние, связанные с условиями конкретных соревнований;

- 3.рациональное построение подготовки спортсмена предполагает либо планомерное увеличение уровня подготовленности спортсмена, либо его относительную стабилизацию, что характерно для спортсменов высокого класса, находящихся на этапе сохранения высших достижений. Значительные колебания в уровне подготовленности, в том числе и его резкое снижение в переходном периоде, нецелесообразны. Состояние высокой подготовленности спортсмена может прогрессировать, удерживаться или несущественно колебаться в течение большей части года — до 8— 10 месяцев;

- • состояние готовности к высшим достижениям, в отличие от состояния высокой подготовленности, подвержено резким колебаниям, и его достижение является наиболее специфической и индивидуализированной частью подготовки спортсмена; состояние готовности к высшим достижениям, определяемое эффективностью соревновательной деятельности, может неоднократно достигаться, утрачиваться или видоизменяться в зависимости от календаря и условий соревнований, особенностей подготовки, а также специфики вида спорта.

- Таким образом, возникает возможность такого построения годичной подготовки, которое позволяло бы в русле реализации основных принципов периодизации неоднократно и в различные месяцы года достигать состояния готовности к достижениям и одновременно обеспечивать сохранение тенденции к росту достижений по мере приближения к главным соревнованиям года.

- Таким образом, формирование состояния подготовленности спортсмена и его готовности к высшим достижениям в конкретных соревнованиях протекает в результате хотя и взаимосвязанных, но в то же время различным образом протекающих процессов. В основе одного из них длительное формирование базовых и специальных компонентов подготовленности, а в основе другого — относительно быстрое достижение на этой основе состояния наивысшей готовности к конкретному соревнованию. Понимание этого позволяет в определенной мере обойти противоречия, вызванные необходимостью планомерной подготовки к главным соревнованиям года (чемпионатам мира, Олимпийским играм) и участия в большем количестве соревнований, в том числе и коммерческих, что характерно для современного этапа развития спорта

- В практическом плане это привело к формированию такой системы подготовки, при которой на фоне планомерного формирования базовых и специальных компонентов подготовленности, ориентированного на достижение наивысших результатов в главных соревнованиях года, эпизодически (несколько раз в течение года) планируются специфические структурные образования, построенные по принципу непосредственной подготовки к соревнованиям и придающие соответствующему этапу годичной подготовки черты отдельного макроцикла. То есть речь идет о формировании такой модели годичной подготовки, в которой планирование нескольких изолированных макроциклов не нарушало бы основных закономерностей становления спортивного мастерства, реализуемых в системе традиционной периодизации на основе одно- или двухциклового планирования.

- В тоже время следует учитывать, что многоцикловая периодизация годичной подготовки требует соблюдения ряда принципиальных положений существенно отличающих ее от традиционных схем одно- и двухциклового построения годичной подготовки. К основным из них, применительно к подготовке спортсменов высокой квалификации, необходимо отнести следующие:

- • устранение из системы подготовки спортсменов

высокой квалификации работы, носящей общеподготовительный (в традиционном понимании не связанный со спецификой вида спорта) характер; планирование в структурных элементах базового характера (периоды, этапы, мезоциклы) работы, прямо или опосредовано способствующей развитию качеств и способностей, органично связанных со структурой соревновательной деятельности;

- • стратегической линией всего процесса годичной
- подготовки, за исключением отдельных мезоциклов базового характера, в которых создается фундамент для последующей специальной подготовки, является интеграция процесса совершенствования различных сторон подготовленности (технической, тактической, физической, психологической) с совершенствованием основных компонентов соревновательной деятельности;

- В современной практике можно выделить три основных подхода к планированию соревновательной деятельности.
- **Первый** из них связан со стремлением спортсменов стартовать возможно чаще, добиваясь высоких спортивных результатов в каждом соревновании.
- **Второй** подход предполагает малоинтенсивную соревновательную практику, а все внимание спортсменов концентрируется на подготовке к главным соревнованиям сезона.
- **Третий** подход опирается на обширную, но строго дифференцированную соревновательную деятельность: подготовительные, контрольные и подводящие соревнования используются прежде всего как средство подготовки; задачи достижения максимально доступных результатов в них не ставятся. Вся система подготовки концентрируется на необходимости достижения высоких результатов в отборочных и особенно в главных соревнованиях

Структура годичной ПОДГОТОВКИ

- Построение годичной тренировки на основе одного макроцикла называется одноцикловым, двух — двухцикловым, трех — трехцикловым и т. д. В последние годы апробированы различные варианты четырехциклового, **пятициклового и даже шести- и семициклового** построения годичной подготовки

- В каждом макроцикле выделяются три периода — подготовительный, соревновательный и переходный. При применении многоциклового построения тренировочного процесса в течение года часто используются варианты, получившие названия «сдвоенного», «строенного» и т. д. циклов (Матвеев, 1977; Платонов, 1986, 1997). В этих случаях переходные периоды между первым и вторым, вторым и третьим и т. д. макроциклами не планируются, а соревновательный период одного макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего (рис. 25.1).

Варианты периодизации спортивной тренировки

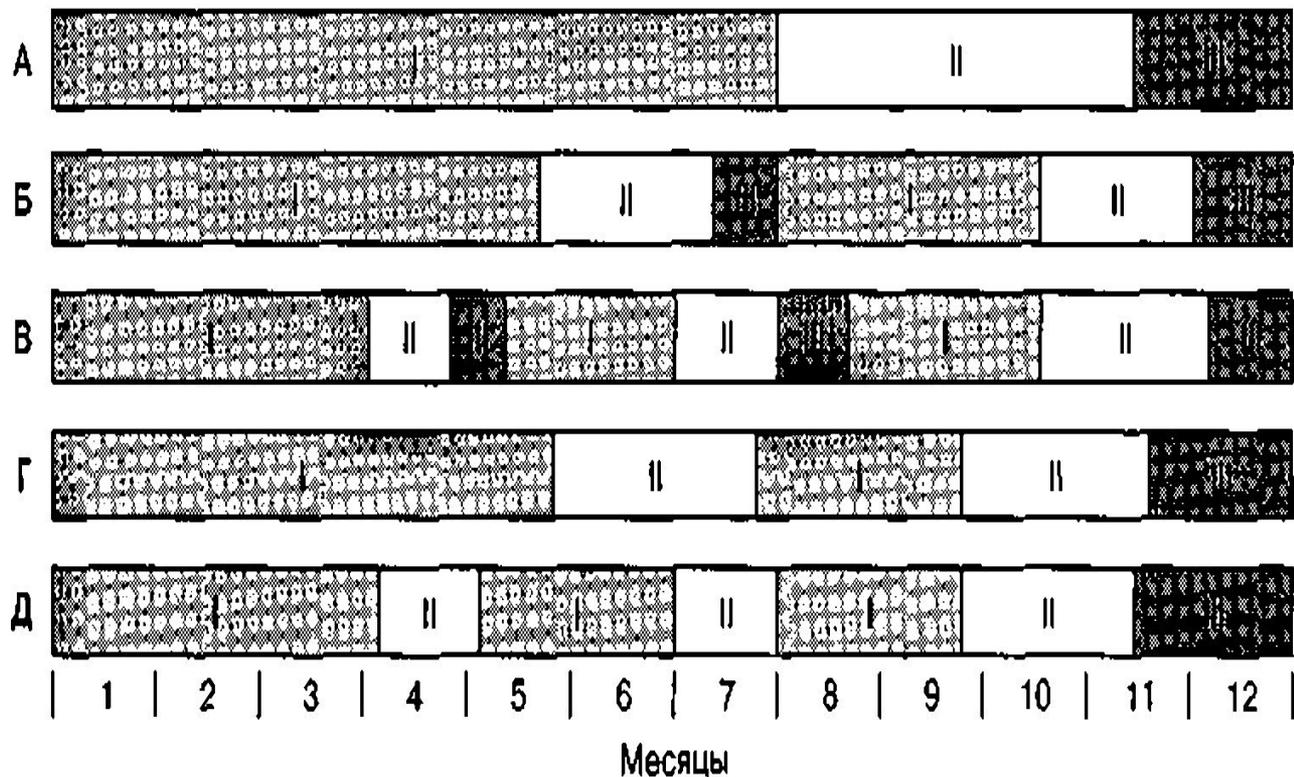


Рис. 25.1. Варианты периодизации спортивной тренировки в течение года и макроцикла: А — одноцикловое планирование; Б — двухцикловое планирование; В — трехцикловое планирование; Г — «сдвоенный» цикл; Д — «строенный» цикл; I — подготовительный период; II — соревновательный период; III — переходный период

- В художественной гимнастике достаточно эффективной является система двухциклового планирования подготовки с относительно непродолжительными общеподготовительными и специальноподготовительными этапами подготовительных периодов и продолжительными — соревновательными, охватывающими около полугода (рис. 25.7).
- Общеподготовительные этапы подготовительных периодов преимущественно предусматривают совершенствование элементов различной сложности. По мере приближения к основным соревнованиям резко уменьшается объем работы над совершенствованием элементов. Тренировочный процесс переориентируется на совершенствование соединений и комбинаций, увеличивается внимание к совершенствованию элементов I группы трудности, возрастает плотность занятий (количество элементов, выполняемых за минуту).

Периодизация подготовки в отдельном макроцикле

- *Подготовительный период*
- Здесь закладывается функциональная база, необходимая для выполнения больших объемов специальной работы, направленной на непосредственную подготовку двигательной и вегетативной сфер организма к эффективной соревновательной деятельности, совершенствуются двигательные навыки, развиваются физические качества, Осуществляется тактическая и психическая подготовка.
- Бытующее до сих пор представление о том, что первая часть подготовительного периода должна быть направлена на повышение общей физической подготовленности, совершенствование техники, а вторая — на специальную подготовку, ошибочно.

- Современная подготовка спортсменов независимо от возраста и квалификации с первых дней подготовительного периода строится на материале упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки.

- Подготовительный период делится на два этапа: **общеподготовительный и специально-подготовительный.**
- Соотношение продолжительности указанных этапов в большой степени зависит от типа макроцикла и квалификации спортсмена. Например, при двухцикловом планировании (сдвоенный цикл) первый макроцикл характеризуется продолжительным общеподготовительным этапом и относительно кратковременным специально-подготовительным; во втором макроцикле рациональным является противоположное соотношение

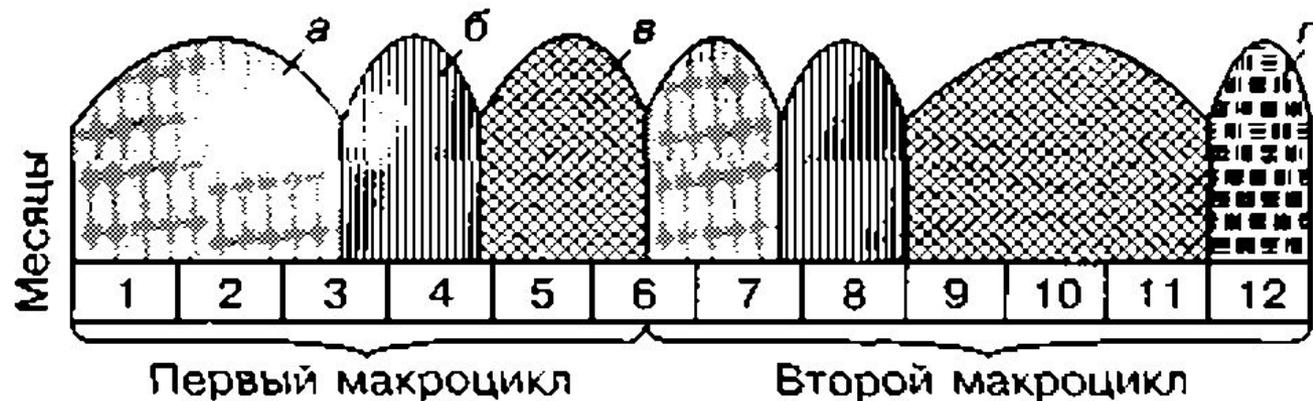


Рис. 25.22. Широко распространенный в практике вариант соотношения периодов подготовки при двухцикловом («сдвоенный» цикл) построении тренировки в течение года: а — общеподготовительный этап подготовительного периода; б — специально-подготовительный этап подготовительного периода; в — соревновательный период; г — переходный период

Общеподготовительный этап

- Основные задачи этапа — повышение уровня общей и вспомогательной физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психологических качеств.
- На этом этапе прежде всего закладывается основа для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Специальная часть подготовки заключается в избирательном повышении возможностей отдельных качеств, которые в решающей мере влияют на уровень спортивного результата.

- Доля соревновательных упражнений в общем объеме выполняемой работы низка.

Эффективность

тренировки на первом этапе подготовительного периода прямо не зависят от объема соревновательных упражнений в общем объеме тренировочной работы. Более того, излишнее использование в это время соревновательных упражнений в ущерб вспомогательным и специально-подготовительным может отрицательно сказываться на спортивных результатах.

Специально-подготовительный этап

- Тренировка на данном этапе предусматривает целенаправленную специальную подготовку, обеспечивающую высокий уровень готовности к эффективной соревновательной деятельности. Это достигается увеличением доли специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, а также собственно соревновательных.
- Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно осуществляется параллельно с развитием физических качеств и совершенствованием тактических навыков.

- Подготовка спортсмена приобретает выраженный интегральный характер.
- Ее цель — воплощение в соревновательном упражнении всего комплекса функциональных и психических перестроек, двигательных навыков и умений, знаний и опыта, достигнутых за предшествующий период напряженной тренировки.

Соревновательный период

- Основными задачами соревновательного периода являются сохранение и дальнейшее повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и возможно более полное использование его в главных соревнованиях. Этого достигают применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.
- В процессе подготовки учитывают все особенности главных соревнований, начиная от задач, стоящих перед спортсменом в том или ином соревновании, и заканчивая составом предполагаемых участников.

- Все остальные соревнования носят тренировочный характер, специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к главным соревнованиям. Часть из них предусмотрена существующим календарем, а часть организуется в виде контрольных стартов.

- За 2—3 недели перед ответственными стартами нужно значительно снизить общий объем тренировочной работы. В условиях длительных соревнований необходимо применять упражнения, направленные на поддержание и упрочнение имеющегося уровня подготовленности.

- В зависимости от этого, планируя подготовку к ответственным выступлениям, нужно заблаговременно изменять кривую колебаний работоспособности так, чтобы ее подъем приходился на часы соревнований. Если точное время соревнований заранее неизвестно или спортсмену приходится принимать несколько стартов в течение 3—5 ч и более, то имеет смысл планировать основные тренировочные занятия и контрольные соревнования в различное время, а также неожиданно изменять время контрольных соревнований и тренировочных занятий.

- Перестройка ритмических колебаний работоспособности в соответствии со сроками соревнований обуславливает также специальное планирование предшествующих им нескольких (обычно 3— 5) микроциклов. Сущность такого планирования заключается в распределении по дням режима работы и отдыха, аналогичного предполагаемому в дни соревнований. Повторение микроциклов рассчитывают так, чтобы участие в соревнованиях совпало с соответствующими днями цикла. Это способствует образованию условно-рефлекторных связей, обеспечивающих спортсмену максимальную работоспособность в те дни, когда он будет участвовать в соревнованиях

- Особое внимание в соревновательном периоде следует уделять построению подготовки в дни, непосредственно предшествующие наиболее ответственным соревнованиям (обычно 7— 14 дни до старта).
- Тренировка в это время строится сугубо индивидуально и не вписывается в стандартные схемы.

- С целью достижения наивысших спортивных результатов в главных соревнованиях года в структуре годичной подготовки стали выделять относительно самостоятельное структурное образование — этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям. В отдельных случаях этот этап строится в виде специфического 3—5-недельного мезоцикла, в других — приобретает черты отдельного непродолжительного (5—8 недель) макроцикла.

Главные соревнования года

- Для объективизации процесса непосредственной подготовки к соревнованиям — необходимо:
- определить рациональное соотношение упражнений, направленных на развитие различных качеств;
- установить оптимальное сочетание больших нагрузок и полноценного отдыха;
- научиться представлять тренировочные нагрузки, восстановительные мероприятия и питание в виде единого процесса

- • усовершенствовать диагностику функционального

состояния спортсменов, их реакций на нагрузки с целью индивидуального планирования и коррекции тренировочного процесса;

- разработать комплекс спортивно-педагогических, физиотерапевтических и психологических мероприятий, позволяющих наилучшим образом

подготовить спортсмена к конкретному старту уже

в процессе соревнований.

Переходный период

- К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла.
- Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление.

продолжительность

- Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 3—4 до 6—8 недель и зависит от специфики вида спорта, этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, от системы планирования тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

содержание

- В практике сложились различные подходы к содержанию переходного периода.
- **Первый подход** предполагает сочетание активного и пассивного отдыха.
- **Второй**, напротив, предполагает после нескольких дней активного или пассивного отдыха достаточно напряженную тренировку, построенную по принципу планирования втягивающего мезоцикла первого этапа подготовительного периода
- **Третий** подход является промежуточным между первыми двумя и связан с широким применением средств активного отдыха, а также неспецифических нагрузок

Нагрузки

- Тренировка в переходном периоде характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Объем работы по сравнению с подготовительным периодом сокращается примерно в 4—5 раз; количество занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, четырех—шести; занятия с большими нагрузками не планируются и т. д.

Направленность и содержание

- Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения. При этом в процессе как активного отдыха, так и использования средств общефизической подготовки целесообразно ориентироваться на новые, не применявшиеся широко в предшествовавшей тренировке, средства. Следует менять места занятий, проводить их в лесу, у моря или реки, в зонах отдыха.

- При правильном построении переходного периода, его оптимальной продолжительности, объеме и содержании работы, величине нагрузки спортсменов не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным предшествующего года

- В конце переходного периода нагрузку постепенно увеличивают, уменьшают объем средств активного отдыха, увеличивают количество общеподготовительных и вспомогательных упражнений.
- Это позволяет сгладить переход от переходного периода к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.