

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра физического воспитания и спорта

В.А. Лосев

СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

Курс лекций

В 3 частях

ЧАСТЬ 3

**Теория и методика спортивной тренировки
в избранном виде спорта**

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2022*

УДК 796.015(075.8)
ББК 75.15я73
Л79

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 1 от 05.10.2022.

Автор: доцент кафедры физического воспитания и спорта ВГУ имени П.М. Машерова **В.А. Лосев**

Р е ц е н з е н т :
доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин
ВГУ имени П.М. Машерова,
кандидат педагогических наук, доцент *Г.Б. Шацкий*

Лосев, В.А.

Л79 Спортивные единоборства : курс лекций : в 3 ч. / В.А. Лосев. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2022. – Ч. 3 : Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта. – 70 с.
ISBN 978-985-517-993-2.

В кратком курсе лекций рассматриваются вопросы теории и методики спортивной подготовки в спортивных единоборствах, основы построения спортивной тренировки в микроциклах, отбор спортсменов в процессе многолетней подготовки, раскрываются методы планирования и построения тренировки в спортивных единоборствах, разработаны примерные занятия в микроциклах, отбор на начальном этапе подготовки, контроль управления в спортивных единоборствах, охарактеризовано понятие «моделирование» как основа управления в процессе спортивной подготовки в объеме для выполнения требований образовательного стандарта и учебной программы.

Предназначается для слушателей факультета переподготовки кадров, студентов, обучающихся по специальности 1 03 02 01 Физическая культура, специализация 1 03 02 01 03 Организация физкультурно-оздоровительной работы и туризма.

УДК 796.015(075.8)
ББК 75.15я73

ISBN 978-985-517-993-2

© Лосев В.А., 2022
© ВГУ имени П.М. Машерова, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
Лекция 1. Основы построения спортивной тренировки в микроциклах ...	7
1.1. Примерный план построения микроциклов в мезоцикле ...	23
Лекция 2. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки	29
Лекция 3. Планирование и построение тренировки в спортивных единоборствах	35
Лекция 4. Контроль и управление в спортивных единоборствах	50
Лекция 5. Моделирование в процессе спортивной тренировки	56
Список рекомендованной литературы	63
Приложение	66

ПРЕДИСЛОВИЕ

Курс лекций по учебной дисциплине «Спортивные единоборства» разработан на основе учебной программы, направлен на овладение слушателями системой научно-методических знаний, необходимых для проведения учебно-тренировочных занятий в видах спортивных единоборств.

В основе программы лежит описание и объяснение закономерностей, процессов и явлений спортивной деятельности, которые составляют предмет его изучения.

Программа предусматривает изучение учебной дисциплины на основе взаимосвязи спорта как многофункционального общественного явления, системы соревнований, системы подготовки в объеме, определенном учебным планом.

При подготовке краткого курса лекций по дисциплине «Спортивные единоборства» использованы разные источники, прежде всего учебники и учебные пособия по теории и методике физического воспитания, литературные источники, а также научные и методические работы опытных специалистов по спортивным единоборствам, это обеспечивает возможность подготовки специалистов не только для общеобразовательных школ, ДЮСШ, а также инструкторов по спортивным единоборствам в армии и ведомствах.

Программа дисциплины включает теоретический раздел, направленный на обеспечение у студентов общих представлений о структуре предмета, основных понятий и формулировок. Раздел включает вопросы теории и методики спортивной подготовки в спортивных единоборствах, направлена на овладение слушателями системой научно-методических знаний, необходимых для проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта, излагаются материалы по основам построения спортивной тренировки в микроциклах, представлены и разработаны примеры микроциклов различной направленности отбор спортсменов в процессе многолетней подготовки, планирование и построение тренировки в спортивных единоборствах. Рассмотрены вопросы контроля и управления в спортивных единоборствах, моделирование спортивной тренировки в единоборствах.

Самостоятельная работа слушателей предусматривает изучение литературных источников, разработку документов организации и проведения соревнований, способствует углубленному усвоению лекционного материала.

Все формы занятий взаимосвязаны и направлены на формирование у слушателей системы знаний, умений и навыков, необходимых в педагогической деятельности для проведения новых нестандартных видов спорта, безусловно развивающих всесторонний и пробуждающий интерес школьников ко всему новому.

С целью повышения качества учебного процесса на занятиях рекомендуется использовать видеоматериалы и другие наглядные пособия и технические средства обучения, просмотр соревнований с участием сильнейших мастеров мира, Европы, Республики Беларусь и России.

Разработанный курс лекций направлен на формирование у слушателей организационных навыков в процессе практических занятий в группах спортивных единоборств.

Данная программа преподавания по дисциплине «Спортивные единоборства» должна обеспечить готовность студентов к работе в дошкольных образовательных учреждениях, оздоровительном и воспитательном направлениях по специальной программе.

Цель овладения слушателями в области физической культуры – приобретение слушателями профессиональных знаний, умений и навыков, владение техникой движений в спортивных единоборствах, повышение уровня физической подготовленности слушателей для дальнейшей практической работы тренерами по спортивным единоборствам.

Задачи теоретического изучения учебной дисциплины.

Важнейшей задачей подготовки специалистов университета является овладение:

- школой специальных движений и действий в спортивных единоборствах;
- основами техники видов спортивных единоборств;
- организацией и методикой проведения занятий по спортивным единоборствам;
- основами самозащиты средствами спортивных единоборств.

Расширение объёма практических умений и навыков выполнения приемов нападения и защиты, накопление практического опыта реализации технико-тактического мастерства.

Воспитание у специалистов высокоморальных и волевых качеств, сохранение и укрепление здоровья.

В результате изучения дисциплины выпускник должен знать:

- основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры, спорта и туризма;
- методику развития физических качеств и принципы совершенствования технико – тактического мастерства;
- рациональное использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- особенности адаптации к физическим нагрузкам;
- общие сведения о спортивных единоборствах;
- меры безопасности при учебно-тренировочных занятиях спортивными единоборствами;
- основы техники видов спортивных единоборств.

уметь:

- объяснить и демонстрировать технику выполнения приемов и специальных упражнений;
- использовать приемы страховки и само страховки, оказывать первую медицинскую помощь;
- учитывать адаптационные реакции спортсменов в учебно-тренировочном процессе;
- организовать и проводить занятия спортивными единоборствами;
- использовать средства и методы развития физических качеств, повышение функциональных возможностей и совершенствование технико-тактического мастерства спортсменов для самозащиты.

владеть:

- техникой и методикой обучения в спортивных единоборствах;
- приемами мобилизации учащихся на преодоление трудностей в процессе овладения техникой в спортивных единоборствах;
- методикой организации и проведения учебных, учебно-тренировочных, физкультурно-оздоровительных занятий по спортивным единоборствам.

Усвоение знаний студентами оценивается в процессе обучения, бесед, участия в спортивных общественных мероприятиях. Оценка знаний учитывается при выставлении зачета.

ЛЕКЦИЯ 1

ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В МИКРОЦИКЛАХ

План

1. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
2. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).
 - 2.1 Примерное построение микроциклов различной направленности.
3. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).
 - 3.1 Примерный план построения микроциклов в мезоцикле.

Спортивная тренировка как многолетний процесс

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

Структура тренировки характеризуется, в частности:

– порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.);

– необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности);

– определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают: а) микроструктуру – структуру отдельного тренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недельного); б) мезоструктуру – структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца); в) макроструктуру – структуру больших тренировочных циклов типа полугодовых, годовых и многолетних.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Следует отметить, что в отдельных видах спорта нет четких границ между стадиями и этапами многолетнего процесса, как и строгих временных рамок этих стадий и этапов.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов: оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта; продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов; преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки; паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка; индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

В таблице 1 показаны примерные чувствительные (чувствительные) периоды изменения показателей и развития физических качеств детей школьного возраста.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом этих чувствительных периодов развития физических качеств. Вместе с тем целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных способностей, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех качеств, в основе которых заложены разные физиологические механизмы.

У девочек чувствительные периоды формирования физических качеств наступают на один год раньше.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4–6 лет, а высших достижений – через 7–9 лет специализированной подготовки.

Таблица 1 – Чувствительные периоды развития физических качеств детей школьного возраста

Показатели развития физических качеств	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Силовые качества							+	+		+	+
Быстрота		+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость		+	+						+	+	+
Скоростная выносливость									+	+	+
Анаэробные возможности (гликолитические)									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координация			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на 4 этапа: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования.

Продолжительность этапов многолетней подготовки обусловлена особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности зани-

мающихся. Четкой границы между этапами не существует. Решая вопрос о переходе к очередному этапу подготовки, следует учитывать паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Этап предварительной подготовки охватывает младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации.

На этом этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

- освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их;
- содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.

Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий. На этом этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

Этап начальной спортивной специализации. Основными задачами на этом этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте оптимальном для каждого вида спорта.

Специализация имеет «многоборный», отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

Разносторонняя подготовка при относительно небольшом объеме специальных упражнений более перспективна для последующего спортивного совершенствования, чем узкоспециализированная тренировка.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы начальной специализации должно быть увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки. Хотя интенсивность упражнений

тоже возрастает, степень ее увеличения нужно нормировать в более узких пределах, чем прирост общего объема.

Особая тщательность в соблюдении меры напряженности нагрузок требуется во время интенсивного роста и созревания организма, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, что само по себе является для организма своего рода нагрузкой.

Большие циклы тренировки характеризуются расширенным подготовительным периодом. Соревновательный период представлен как бы в свернутом виде.

Этап углубленной специализации в избранном виде спорта приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На этом этапе тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений.

Суммарный объем, и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований в избранной спортивной дисциплине. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. Средства тренировки в большей мере по форме и содержанию соответствуют соревновательным упражнениям, в которых специализируется спортсмен.

На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, развить те физические и волевые качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства спортсмена.

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигает высокого уровня.

Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10–15. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

Микроцикл – это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонеделной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

Внешними признаками микроцикла являются:

– наличие двух фаз в его структуре – стимуляционной фазы (кумулятивной) и восстановительной фазы (разгрузка и отдых). При этом равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке начинающих спортсменов. В подготовительном периоде стимуляционная фаза значительно превышает восстановительную, а в соревновательном их соотношения становятся более вариативными;

– часто окончание микроцикла связано с восстановительной фазой, хотя она встречается и в середине его;

– регулярная повторяемость в оптимальной последовательности занятий разной направленности, разного объема и разной интенсивности.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число обобщенных по направлениям тренировочных микроциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, подводящих, а также соревновательных и восстановительных.

В практике отдельных видов спорта встречается от четырех до девяти различных типов микроциклов.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые микроциклы (общеподготовительные) характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Их основные цели – стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки (Волевая подготовка - система воздействий, применяемых для формирования и совершенствования необходимых для спортсмена волевых качеств целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость, стойкость и т.д.).

В силу этого базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные микроциклы делятся на специально подготовительные и модельные.

Специально подготовительные микроциклы, характеризующиеся средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или околосоревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность.

Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена. Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании (правило превышающего воздействия).

Эти два вида контрольно-подготовительных микроциклов используются на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периода.

Подводящие микроциклы. Содержание этих микроциклов может быть разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном этапе. В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

Восстановительные микроциклы обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

Соревновательные микроциклы имеют основной режим, соответствующий программе соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные тренировочные занятия в интервалах между отдельными стартами и играми.

В практике спорта широко применяются *микроциклы, получившие название ударных*. Они используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограничено, а спортсмену необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек. При этом ударным элементом могут быть объем нагрузки, ее интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Ударными могут быть базовые, контрольно-подготовительные и соревновательные микроциклы в зависимости от этапа годичного цикла и его задач.

В отдельных микроциклах должна планироваться как работа разной направленности, обеспечивающая по возможности совершенствование

различных сторон подготовленности, так и работа более или менее выраженной преимущественной направленности в соответствии с закономерностями построения тренировки на конкретных этапах годичной и многолетней подготовки.

Примерное построение микроциклов различной направленности

Втягивающий микроцикл

Понедельник. Дополнительное питание: белковое печенье, фруктовые соки.

Утром. Медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Групповая разминка – 20 мин. Спортивные игры – 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Вечером. Групповая разминка включая в разминку самостраховку и кувырки – 20 мин. Индивидуальная технико-тактическая подготовка. Совершенствование комбинаций: Совершенствование тактических планов ведения поединка. Прямой удар левой рукой в голову. Защита: а) уклон вправо, удар правой рукой в голову партнера с шагом левой ноги. Удар левой рукой снизу с шагом правой ноги. Боковой удар правой рукой в голову с шагом левой ногой; б) завершить комбинацию ударом ногой сбоку по туловищу; д) отскок назад на среднюю дистанцию в исходное положение, учебные поединки на проведение атакующих технических действий – 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ. Суммарная нагрузка – малая.

Вторник. Дополнительное питание: кефир с сахаром или медом.

Утром. Индивидуальная разминка – 20 мин. Кросс – 30 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ. Напиток.

Днем. Групповая разминка – 20 мин. Общая физическая подготовка с использованием комплексных форм развития силы, методом повторных усилий – 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Вечером. Групповая разминка – 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Выполнение комбинаций с коронными приемами с предельной скоростью. Прямой удар правой рукой в голову. Защита шагом влево от удара партнера выполнить прямой удар правой рукой в голову партнера с полным разворотом туловища. Продолжить развитие контратаки наиболее удобными приемами свободные поединки – 60 мин. Суммарная нагрузка – средняя.

Среда. Дополнительное питание: витаминные комплексы, фруктовый напиток.

Утром. Групповая разминка – 20 мин. Совершенствование ловкости – 30 мин. Техническая подготовка. Совершенствование защитно-атакующих комбинаций. Прямой удар левой рукой в голову. Защита передвижением (отскок). Мгновенно с шагом левой ногой и прямым ударом правой руки в голову начать атаку, далее с шагом правой ногой удар левой рукой в туло-

вище партнера, с шагом левой ногой удар правой рукой в голову, завершить атаку правой ногой – 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Днем. Групповая разминка – 20 мин. Общая физическая подготовка с использованием комплексных форм развития физических качеств методом повторных усилий – 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж – 10 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Вечером. Индивидуальная разминка с включением приемов самообороны – 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование защитно-атакующих комбинаций. Восстановительные мероприятия: баня, подводный массаж. Суммарная нагрузка – выше средней.

Четверг. Дополнительное питание: белковое печенье, фруктовые соки.

Утром. Групповая разминка – 20 мин. Совершенствование аэробной производительности кросс в лесу – 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Теоретическая подготовка. Взаимосвязь технической подготовки с физическим развитием спортсмена кикбоксера – 60 мин. Вечером. Групповая разминка – 30 мин. Техничко-тактическая подготовка, Совершенствование технико-тактических действий на различных дистанциях при передвижении соперника в разных направлениях – 60 мин.

Восстановительные мероприятия – теплый душ. Суммарная нагрузка – малая.

Пятница. Дополнительное питание – витамины, фруктовые соки.

Утром. Индивидуальная разминка – 20 мин, Развитие и совершенствование гибкости, – 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактических действий в атакующем стиле, контратаке с применением коронных приемов; вольные поединки – 50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Групповая разминка – 20 мин. Комплексное развитие физических качеств, развитие силы (круговая тренировка на воздухе) – 30 мин. Восстановительные мероприятия – вибрационный массаж, теплый душ.

Вечером. Индивидуальная разминка – 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинаций: Прямой удар левой рукой в голову. Защиты: уклон вправо. Контратака руками: правый боковой, левой снизу в голову, правой боковой удар в голову, правой ногой по левому бедру партнера (лоу-кик) – 90 мин. Восстановительные мероприятия – теплый душ.

Суммарная нагрузка – большая.

Суббота. Дополнительное питание: кефир с сахаром.

Утром. Групповая разминка с включением элементов самообороны – 20 мин. Совершенствование аэробной производительности, кросс в лесу – 60 мин. Восстановительные мероприятия: баня, массаж, фрукты, соки. Суммарная нагрузка – малая.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

Развивающий микроцикл

Понедельник. Дополнительное питание: препарат женьшеня, плодово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка – 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка, развитие скоростных качеств – 60 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, переменный душ.

Днем. Групповая разминка – 20 мин. Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка) – 30 мин. Восстановительные мероприятия: массаж, теплый душ.

Вечером. Индивидуальная разминка – 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактических действий в атакующем стиле, контратаке; вольные поединки, совершенствование ударов ногами с разворотом на 360° – 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического характера, специальной выносливости – 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, горячий душ. Суммарная нагрузка – большая.

Вторник. Дополнительное питание: витаминные комплексы, настой шиповника.

Утром. Индивидуальная разминка направленная на развитие гибкости – 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка – 60 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка – 30 мин. Спортивные игры – 30 мин. упражнения на расслабление – 10 мин.

Восстановительные мероприятия: баня, массаж. Суммарная нагрузка средняя.

Среда. Дополнительное питание: настойка женьшеня, чай

Утром. Индивидуальная разминка направленная на развитие скоростных качеств – 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка – 60 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Теоретическая подготовка. Тема: «Потребление кислорода (правильное дыхание в поединке), расход энергии» – 40 мин.

Вечером. Групповая разминка – 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Поединки по заданию с решением конкретных тактических задач – 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости. Поединки по заданию со сменой свежего партнера через каждые 2 мин. – 40 мин. Восстановительные мероприятия: горячий душ.

Суммарная нагрузка – высокая.

Четверг. Активный отдых.

Пятница. Дополнительное питание: экстракт элеутерококка, кофе.

Утром. Индивидуальная разминка – 20 мин, насыщенная упражнениями на совершенствование ловкости, – 30 мин. Техничко-тактическая под-

готовка. Совершенствование технико-тактических действий в контратаке; вольные поединки – 60 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание.

Днем. Групповая разминка – 20 мин. Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка на воздухе) – 60 мин.

Вечером. Групповая разминка – 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование защитно-атакующих комбинаций, Учебные поединки с решением конкретных технико-тактических установок – 60 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, теплый душ. Суммарная нагрузка – средняя.

Суббота. Дополнительное питание: Настойка женьшеня, кофе

Утром. Индивидуальная разминка – 20 мин. Совершенствование анаэробного компонента специальной выносливости. Поединки со сменой партнеров, шесть раундов – 50мин. Восстановительные мероприятия: обливание, усиленное питание.

Вечером. Групповая разминка – 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование защитно-атакующих комбинаций. Учебные поединки по заданию с решением тактических задач Восстановительные мероприятия: баня, массаж. Суммарная нагрузка – средняя.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

Стабилизирующий микроцикл

Понедельник. Дополнительное питание: Настой шиповника с лимоном, шоколад.

Утром. Индивидуальная разминка – 20 мин. Индивидуальная разминка – 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование коронных и слабо освоенных технических действий в парах. – 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание. Контрастный душ.

Днем. Теоретическая подготовка. Использование излюбленных, коронных технических действий и ударов в поединках с различной тактической схемой – 60 мин.

Вечером. Индивидуальная разминка – 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование тактических вариантов технических действий сменой разных соперников, с различной подготовкой. Восстановительные мероприятия: теплый душ. Суммарная нагрузка – средняя.

Вторник. Дополнительное питание: Женьшень настойка. Шоколад.

Утром. Индивидуальная разминка – 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование тактики контратакующих действий против предполагаемых соперников – 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ. Напиток.

Вечером. Групповая разминка разминка – 20 мин. Спортивные игры (футбол, регби, гандбол) – 40 мин.

Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка – малая.

Среда. Дополнительное питание: фруктовый напиток, шоколад.

Утром. Индивидуальная разминка – 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование коронных приемов, защитно-атакующих комбинаций – 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Групповая разминка – 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование коронных серийных ударов. Восстановительные мероприятия: сауна, массаж, витаминный напиток.

Восстановительные мероприятия: баня, массаж.

Суммарная нагрузка – малая.

Четверг. Дополнительное питание: шоколад, настой шиповника.

Утром. Индивидуальная разминка – 20 мин. Совершенствование коронных технических действий – 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Теоретическая подготовка. Тактические действия при подготовке спортсменов – 60 мин.

Суммарная нагрузка – малая.

Пятница. Матчевая встреча среди коллектива тренеров физической культуры. Интегральная подготовка.

Восстановительные мероприятия – теплый душ.

Суммарная нагрузка – большая.

Суббота. Баня, массаж, активный отдых.

Воскресенье. Активный отдых на природе. Плавание, игры.

Ударный микроцикл

Задачей микроцикла является стимуляция адаптационных процессов в организме студентов 2 года обучения подготовительного периода и подготовке к соревнованиям. Достижение высокого уровня общей и скоростной выносливости и способностью к преодолению усталости и восстановлению после высоких нагрузок. Совершенствование технико-тактического мастерства, психологической подготовки

Понедельник. Нагрузка большая по объему и средняя по интенсивности. Бег 3 км. Общеразвивающие упражнения, на гибкость, днем спортивные игры футбол, волейбол. Вечер совершенствование технико-тактической подготовки, ударов ногами, передвижений, защит, имитационные упражнения (бой с тенью). Работа на снарядах, тренажерных устройствах, с партнером в перчатках в атакующих действиях и контратаках. Условные и вольные бои. Восстановительные мероприятия, контрастный душ.

Вторник. Нагрузка большая по объему и средняя по интенсивности. Бег 3–5 км. Спортивные игры (футбол, баскетбол). Восстановительные мероприятия, теплый или горячий душ.

Среда. Нагрузка большая по объему и максимальная по интенсивности. Бег переменной интенсивности 3–5 км. Совершенствование ударной

техники рук, ног. Работа на снарядах и тренажерных устройствах, с партнером в перчатках. Восстановительные мероприятия, теплый душ.

Четверг. Нагрузка средняя по объему и средняя по интенсивности. Спортивные игры футбол, баскетбол (восстанавливающая нагрузка), теннис, упражнения на гибкость, Имитационные упражнения. Восстановительные мероприятия. Теплый душ.

Пятница. Нагрузка большая по объему и максимальная по интенсивности. Бег 3–5 км переменной интенсивности, сочетая с работой на снарядах (молот, крышка). Совершенствование технико-тактического мастерства. Работа с партнером в перчатках. Условные и вольные бои, работа на снарядах, тренажерах. Восстановительные мероприятия, контрастный душ.

Суббота. Нагрузка средняя по объему и средняя по интенсивности. Кросс 60 мин. Восстановительные мероприятия, баня массаж.

Воскресенье. День отдыха. Активный отдых на природе, сбор грибов и ягод. Колка дров к бане.

Микроцикл разгрузочный

Понедельник. Активный отдых.

Вторник. Днем. Групповая разминка – 20 мин. Спортивные игры – 30 мин. Кросс в сосновом лесу 40 мин.

Восстановительные мероприятия: углеводно - минеральный напиток, баня, массаж.

Суммарная нагрузка – малая.

Среда. Активный отдых.

Разгрузочно-восстановительный микроцикл

Понедельник. Дополнительное питание: Витаминный комплекс. Настой шиповника с медом.

Днем. Групповая разминка – 20 мин. Кросс в лесной зоне парке – 50 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, контрастный душ.

Суммарная нагрузка – малая.

Вторник. Дополнительное питание: кефир с сахаром или медом.

Утром. Групповая разминка – 20 мин. Кросс в лесной зоне парке – 10 км – 60 мин. Восстановительные мероприятия: Витаминный напиток, баня, массаж.

Суммарная нагрузка – малая.

Среда. Активный отдых.

Адаптационный микроцикл в горной подготовке

Задачи подготовки. Повышение уровня аэробной работоспособности, расширение и совершенствование технической, технико-тактической подготовки, повышение специальных физических качеств.

Понедельник. Медицинский осмотр. Прием нормативов по общей и специальной физической подготовке

Вторник. Приезд на спортивную базу в горах.

Среда. Днем. Прогулка в горах – 2 часа. Восстановительное мероприятие: душ.

Вечером. Групповая разминка – 20 мин. Спортивные игры – 40 мин. Восстановительное мероприятие: теплый душ. Суммарная нагрузка – малая.

Четверг. Дополнительное питание: белковое печенье, спортивный напиток.

Утром. Индивидуальная разминка с направленным воздействием на развитие гибкости – 20 мин. Индивидуально - техническая подготовка – 40 мин. Восстановительные мероприятия: Контрастный душ.

Днем. Прогулка в горах – 60 мин.

Вечером. Групповая разминка – 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование защитно-атакующих комбинаций. Свободные поединки на выполнение повторных атак – 60 мин.

Восстановительные мероприятия: Теплый душ, массаж.

Суммарная нагрузка – средняя.

Пятница. Активный отдых. Прогулка в горах – 3 часа. Восстановительные мероприятия: Баня (недолго), душ, массаж.

Суббота. Дополнительное питание – витамины, фрукты, фруктовые соки.

Утром. Групповая разминка – 20 мин, Техническая подготовка. Постановка одиночных ударов. Прямой удар руками (правой, левой), Боковые удары, серийная подготовка. Совершенствование технико-тактических действий – 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Днем. Кросс – 30 мин. Восстановительные мероприятия – контрастный душ.

Вечером. Групповая разминка – 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование защитно-атакующих комбинаций: Прямой удар левой рукой в голову. Защиты: уклон вправо. Контратака руками: правый боковой, левой снизу в голову, правой боковой удар в голову, правой ногой по левому бедру партнера (лоу-кик) – 90 мин. Восстановительные мероприятия – контрастный душ.

Суммарная нагрузка – средняя.

Воскресенье. Активный отдых.

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)

Мезоцикл – средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных

средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

Внешними признаками мезоцикла являются: Повторное воспроизведение ряда микроциклов единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются. Смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоциклов. Заканчивается мезоцикл восстановительным микроциклом или соревнованиями.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число типовых мезоциклов: *втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, предсоревновательных, соревновательных, восстановительных.*

Втягивающие мезоциклы. Их основная задача - постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовые мезоциклы. В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

Контрольно-подготовительные мезоциклы. Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным.

Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

Предсоревновательные мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей

Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климато-географические условия.

Соревновательные мезоциклы. Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5–10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

Втягивающие мезоциклы. Их основная задача - постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы меняются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

1.1 ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПОСТРОЕНИЯ МИКРОЦИКЛОВ В МЕЗОЦИКЛЕ

Втягивающий мезоцикл общеподготовительного этапа состоит из 3-недельных микроциклов.

Микроцикл 1

Понедельник. Дополнительное питание: белковое печенье, плодово-ягодные соки. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Утром. Групповая разминка – 20 мин. Совершенствование координационных способностей – 30 мин.

Днем. Медосмотр.

Вечером. Индивидуальная разминка с резиновым жгутом – 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: Прямой удар левой рукой в голову. Защита: а) уклон вправо, удар правой рукой в голову партнера с шагом левой ноги. Удар левой рукой снизу с шагом правой ноги. Боковой удар правой рукой в голову с шагом левой ногой; б) завершить комбинацию ударом ноги сбоку по туловищу; д) отскок назад на среднюю дистанцию в исходное положение, учебные поединки на проведение атакующих технических действий – 40 мин. Силовая подготовка. Упражнения с отягощениями в соответствии с требованиями метода повторных усилий – 20 мин. Суммарная нагрузка – малая или средняя.

Вторник. Дополнительное питание: белковый бисквит, плодово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка – 20 мин. Кросс – 20–25 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Групповая разминка – 20 мин. Общая физическая подготовка с использованием комплексных форм развития физических качеств – 40 мин. Спортивные игры – 20 мин.

Вечером. Индивидуальная разминка с включением элементов самообороны – 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: Прямой удар правой рукой в голову. Защита шагом влево от удара партнера выполнить прямой удар правой рукой в голову партнера с полным разворотом туловища. Продолжить развитие контратаки наиболее удобными приемами – 80 мин. Суммарная нагрузка – средняя.

Среда. Дополнительное питание: белковое печенье, плодово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка – 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: Прямой удар левой рукой в голову. Защита передвижением (отскок). Мгновенно с шагом левой ногой и прямым ударом правой руки в голову начать атаку, далее с шагом правой ногой удар левой рукой в туловище партнера, с шагом левой ногой удар правой рукой в голову, завершить атаку правой ногой – 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Индивидуальная разминка – 20 мин. Общая физическая подготовка с использованием комплексных форм развития физических качеств – 60 мин. Спортивные игры – 20 мин.

Вечером. Групповая разминка – 20 мин. Регби с использованием захватов из арсенала спортивных единоборств – 20 мин. + 20 мин. Развитие общей выносливости: кросс в лесу со скоростью, соответствующей уровню порога анаэробного обмена – 40 – 50 мин. Восстановительные мероприятия: кислородная терапия, теплый душ, термовоздействия с использованием портативной тепловой камеры. Суммарная нагрузка – большая.

Четверг. Дополнительное питание: белковое печенье, фруктово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка – 20 мин. Футбол – 30 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Групповая разминка – 20 мин. Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка в гимнастическом зале) – 40 мин.

Вечером. Специально-подготовительное упражнение с резиновым жгутом для выведения из равновесия – 20 мин. Совершенствование способностей к расслаблению (игры на воде, купание, свободное плавание) – 40 мин. Восстановительные мероприятия – баня, массаж. Суммарная нагрузка – малая.

Пятница. Дополнительное питание – белковый бисквит, фруктово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка, насыщенная упражнениями на совершенствование ловкости, – 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактических действий в атакующем стиле, контратаке; вольные поединки – 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Групповая разминка – 20 мин. Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка на воздухе) – 40 мин.

Вечером. Индивидуальная разминка силового характера – 25 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: Прямой удар левой рукой в голову. Защиты: уклон вправо. Контратака руками: правый боковой, левой снизу в голову, правой боковой удар в голову, правой ногой по левому бедру партнера (лоу-кик) – 90 мин. Суммарная нагрузка – большая.

Суббота. Дополнительное питание: белковое печенье, фруктово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка с включением элементов самостраховки – 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование «коронных» и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок – 40 мин.

Днем. Групповая разминка – 20 мин. Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка в тренажерном, гимнастическом зале) – 40 мин. Восстановительные мероприятия: баня, массаж. Суммарная нагрузка – малая.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

Микроцикл 2

Понедельник. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад. Настой шиповника с лимоном.

Утром. Групповая разминка, направленная на развитие гибкости – 20 мин. Совершенствование скоростных возможностей (бег из различных стартовых положений и т.п.) – 30 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, переменный душ.

Днем. Групповая разминка с преимущественным воздействием на ловкость – 30 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц верхнего плечевого пояса – 30 мин. Восстановительные мероприятия: сегментарный массаж рук.

Вечером. Индивидуальная разминка – 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: Прямой удар правой рукой в голову. Защита шагом влево от удара партнера выполнить прямой удар правой рукой в голову партнера с полным разворотом туловища – 60 мин. Кроссовая подготовка 30 – 40 мин.

Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, теплый душ, термовоздействия с использованием портативной тепловой камеры.

Суммарная нагрузка – большая.

Вторник. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника с лимоном и медом.

Утром. Групповая разминка с преимущественной направленностью на развитие ловкости – 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Имитация коронных и слабоосвоенных приемов, работа с резиновым жгутом в сериях по 10–15 повторений – 60 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, контрастный душ.

Днем. Индивидуальная разминка – 20 мин. Общесиловая подготовка, упражнения с отягощениями методом повторных усилий 30 – мин.

Вечером. Разминка – 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование защитно-атакующих комбинаций, поединки с заданием желательно заканчивающиеся коронными ударами и в быстром темпе 60 мин. Подвижные или спортивные игры 20 мин. При средней или большой нагрузке.

Среда. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника.

Утром. Групповая разминка – 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование защитно-атакующих комбинаций: Прямой удар левой рукой в голову. Защита передвижением, защита руками, защита движением туловища, комбинированные защиты. Котратака с ударами руками и завершаем комбинации ударом ногой – 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Вечером. Групповая разминка – 20 мин. Развитие общей выносливости: кросс в лесу со скоростью, соответствующей уровню порога анаэробного обмена – 40 – 50 мин. Суммарная нагрузка – малая, средняя.

Четверг. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника.

Утром. Групповая разминка – направленная на развитие ловкости. Техничко-тактическая подготовка. Учебные поединки на выполнение защитных, атакующих технических действий, совершенствование одиночных прямых ударов руками, совершенствование ударов ногами сбоку (лоу-кик) Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Индивидуальная разминка – Индивидуальная разминка – 30 мин. Развитие физических качеств (скоростно – силовая подготовка) жим штанги лежа, упражнения с грифом, отжимание в упоре лежа – 30 мин. Восстановительные мероприятия: массаж, теплый душ.

Вечером. Групповая разминка Специально-подготовительное упражнение с резиновым жгутом – 20 мин. Техничко-тактическая подготовка, учебные поединки с заданием – 90 мин. Подвижные игры 20 мин. Восстановительные мероприятия – Горячая ванна, массаж. Суммарная нагрузка – большая.

Пятница. Дополнительное питание – Шоколад, настой шиповника с лимоном и медом.

Утром. Групповая разминка, насыщенная упражнениями на развитие скоростно-силовой подготовки, – 20 мин. Кросс в лесу 40–50 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, массаж ног.

Днем. Индивидуальная разминка – 30 мин. Развитие физических качеств (скоростно – силовая подготовка) жим штанги лежа, упражнения с грифом, отжимание в упоре лежа – 30 мин. Восстановительные мероприятия: массаж, теплый душ.

Вечером. Индивидуальная разминка с включением элементов самостраховки–20мин. Техничко-тактическая подготовка. Соревнования четыре поединка с разными партнерами. Совершенствование защитно атакующих комбинаций: Подвижные игры – 20 мин. Восстановительные мероприятия: массаж, теплый душ. Суммарная нагрузка – средняя.

Суббота. Дополнительное питание: Шоколад, настой шиповника с лимоном и медом.

Утром. Групповая разминка с включением элементов самостраховки – 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование «коронных» и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок – 40 мин.

Днем. Групповая разминка – 20 мин. Совершенствование способностей к расслаблению (игры на воде, купание, свободное плавание) – 40мин.

Восстановительные мероприятия: баня, массаж. Суммарная нагрузка – малая.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

Микроцикл 3

Понедельник. Дополнительное питание: витаминные комплексы, плодово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка – 20 мин. Развитие скоростных качеств с применением элементов самостраховки – 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактических действий в атакующем стиле, контратаке; вольные поединки, совершенствование ударов ногами с разворотом на 360 – 50 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, переменный душ.

Днем. Групповая разминка – 20 мин. Скоростно-силовая подготовка ударных мышц рук, туловища – 40 мин. Восстановительные мероприятия: сегментарный массаж, теплый душ.

Вечером. Индивидуальная разминка – 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинаций, Учебные поединки с заданием на выполнение защитно-атакующих комбинаций, Поединки по заданию с соперником атакующей манеры ведения боя. – 60 мин. Футбол – 20 мин. Суммарная нагрузка – средняя.

Вторник. Дополнительное питание: витаминные комплексы, плодово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка с большим количеством сложных по координации упражнений – 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактических действий в атакующем стиле, контратаке, поединки по заданию. – 60 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание.

Днем. Индивидуальная разминка с резиновым жгутом – 20 мин. Общая физическая подготовка с использованием комплексных форм развития физических качеств силы – 30 мин. упражнения на расслабление – 10 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка с включением элементов самостраховки – 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: Прямой удар правой рукой в голову. Защита шагом влево от удара партнера выполнить прямой удар правой рукой в голову партнера с полным разворотом туловища. Продолжить развитие контратаки наиболее удобными техническими действиями – 40 мин. Кросс 50–60 мин. Суммарная нагрузка – большая. Восстановительные мероприятия: кислородная терапия, самомассаж, контрастный душ.

Среда. Дополнительное питание: витаминные комплексы, плодово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка направленная на развитие скоростных качеств – 20 мин. Спортивные игры (футбол, гандбол) – 20 мин.

Днем. Теоретическая подготовка. Тема: «Личная гигиена и соблюдение спортивного режима» – 30 мин.

Вечером. Индивидуальная разминка – 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Поединки по заданию. Вольные поединки – 60 мин.

Суммарная нагрузка – малая.

Четверг. Дополнительное питание: Витаминные комплексы, плодово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка направленная на развитие гибкости – 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Имитация коронных технических действий, слабо-освоенной техники, комбинаций, связок с резиновым жгутом 10–15 повторений – 60 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Индивидуальная разминка с резиновым жгутом – 20 мин. Скоростно-силовая подготовка. Быстрое лазание по канату без ног, комплексы упражнений на тренажерах – 40 мин. Упражнения на расслабление – 10 мин.

Восстановительные мероприятия: теплый душ, массаж рук.

Вечером. Групповая разминка – 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинаций контратакующей направленности, свободные поединки на применение коронных приемов на фоне нарастающего утомления – 60 мин. Восстановительные мероприятия – теплый душ, самомассаж. Суммарная нагрузка – средняя.

Пятница. Дополнительное питание: витаминные комплексы, спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка, насыщенная упражнениями на совершенствование ловкости, – 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактических действий в контратаке; вольные поединки – 60 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Групповая разминка – 20 мин. Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка на воздухе) – 60 мин.

Вечером. Индивидуальная разминка – 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: Прямой удар левой рукой в голову. Защиты: уклон вправо. Контратака руками: правый боковой, левой снизу в голову, правой боковой удар в голову, правой ногой по левому бедру партнера (лоу-кик) – 60 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, сауна, массаж. Суммарная нагрузка – максимальная.

Суббота. Дополнительное питание: Витаминные комплексы, плодово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка – 20 мин. Спортивные игры – 30 мин.

Днем. Совершенствование способностей к напряжению и расслаблению. Игры на воде, купание, плавание – 40 мин. Восстановительные мероприятия: баня, подводный массаж. Суммарная нагрузка – малая.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

Базовый мезоцикл состоит из трех развивающих и одного разгрузочного микроциклов. Основной задачей мезоцикла является дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств, повышение мощности аэробного компонента энергообеспечения, развития быстроты, силы, гибкости, ловкости тем самым расширения возможностей технико-тактической подготовки спортсменов.

ЛЕКЦИЯ 2

СПОРТИВНЫЙ ОТБОР

В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

План

1. Отбор на начальных этапах многолетней подготовки.
2. Отбор на этапе спортивного совершенствования.
3. Отбор на этапе высшего спортивного мастерства.

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Один из таких факторов – отбор одаренных детей и подростков, их спортивная ориентация.

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причины формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивными достижениям.

Спортивная ориентация - система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта.

Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности – задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, – задача спортивного отбора.

Большое разнообразие видов спорта расширяет возможность индивида достичь мастерства в одном из видов спортивной деятельности. Слабое проявление свойств личности и качественных особенностей применительно к одному из видов спорта не может рассматриваться как отсутствие спортивных способностей.

Мало предпочтительные признаки в одном виде спортивной деятельности могут оказаться благоприятными факторами и обеспечивать высокую результативность в другом виде. В связи с этим прогнозирование спортивных способностей можно осуществлять только применительно к отдельному виду или группе видов, исходя при этом из общих положений, характерных для системы отбора.

Способности – это совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение. В спорте имеют значение как общие способности (обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками и продуктивность в различных видах деятельности), так и специальные способности (необходимые для достижения высоких результатов в конкретной деятельности, виде спорта).

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности. Поскольку роль наследственно обусловленных признаков максимально раскрывается при предъявлении к организму занимающегося высоких требований, то при оценке деятельности юного спортсмена необходимо ориентироваться на уровень высших достижений.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки.

При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у занимающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в четыре этапа.

На первом этапе отбора проводится массовый просмотр контингентов детей 6–10 лет с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта. На основе массового просмотра детей в различных городах и сельских районах страны с помощью ЭВМ разрабатывается автоматизированная информационно-справочная система для привлечения двигательноталантливых детей в детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ).

В группы начальной подготовки ДЮСШ принимаются дети в соответствии с возрастом, определенным для данного вида спорта.

Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы.

Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

На втором этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ, СДЮШОР, УОР. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов, разработанных для каждого вида спорта и изложенных в программах для спортивных школ; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

В ходе второго этапа отбора осуществляется систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. В это время проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об индивидуальной спортивной ориентации занимающегося.

Каждый вид спорта предъявляет специфические требования к физическому развитию и способностям спортсмена. Основными методами отбора на данном этапе являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования.

Антропометрические обследования позволяют определить, на сколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических марафонах, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п.

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы

прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств спортсмена целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме.

Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости – выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Особая важность комплексного подхода на первых этапах отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

На третьем этапе отбора с целью поиска перспективных спортсменов и зачисления их в центры олимпийской подготовки, СДЮШОР и УОР

проводится обследование соревновательной деятельности спортсменов с экспертной оценкой и с последующим их тестированием в ходе республиканских соревнований для младших юношеских групп, т.е. в том возрасте, когда комплектуются группы спортивного совершенствования.

На четвертом этапе отбора в каждом олимпийском виде спорта должны проводиться просмотрные учебно-тренировочные сборы. Отбор кандидатов осуществляется с учетом следующих показателей:

- спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад по годам подготовки);
- степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях;
- степень технической готовности и устойчивости спортсмена к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности.

По итогам соревнований, а затем и комплексного обследования тренерские советы определяют контингент спортсменов, индивидуальные показатели которых соответствуют решению задач пред олимпийской подготовки. Отбор кандидатов в основные составы сборных команд областей, краев, России осуществляется на основе учета двигательного потенциала, дальнейшего развития физических качеств, совершенствования функциональных возможностей организма спортсмена, освоения новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных нагрузок, психической устойчивости спортсмена в соревнованиях. В процессе этого этапа отбора кандидатов учитываются следующие компоненты:

- уровень специальной физической подготовленности;
- уровень спортивно-технической подготовленности;
- уровень тактической подготовленности;
- уровень психической подготовленности; состояние здоровья.

Основной формой отбора кандидатов в сборные команды страны служат спортивные соревнования. При этом учитываются не только сегодняшние спортивные результаты, но и их динамика на протяжении двух-трех последних лет, динамика результатов в течение текущего года, стаж регулярных занятий спортом, соответствие основных компонентов физической подготовленности и физического развития требованиям данного вида спорта на уровне результатов мастера спорта международного класса.

ЛЕКЦИЯ 3

ПЛАНИРОВАНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОК В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

План

1. Многолетнее планирование спортивной тренировки.
2. Основные положения планирования в спортивных единоборствах.
3. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах
4. Планирование тренировочного процесса в годичном цикле.
5. Оперативное планирование

Многолетнее планирование спортивной тренировки

Общая структура многолетней тренировки и факторы, ее определяющие.

Достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Структура многолетней тренировки обуславливается многими факторами. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов в том или ином виде спорта или отдельных его дисциплинах; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты; индивидуальные способности спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке. Для рационального планирования многолетней подготовки важным является точное установление оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные результаты. Обычно выделяют три возрастные зоны в процессе многолетней подготовки-первых больших успехов, оптимальных возможностей, поддержания высоких результатов. Такое деление позволяет лучше систематизировать тренировочный процесс, наиболее точно определить период наиболее напряженной тренировки, направленной на достижение наивысших результатов. В настоящее время, когда работа в ДЮСШ проводится в основном со спортсменами в возрасте от 8–10 до 16–17 лет, лишь немногие из них могут достигнуть зоны первых больших успехов (а тем более оптимальных возможностей) в процессе обучения в детских спортивных школах. Но, несмотря на то, что в большинстве случаев выдающиеся спортсмены достигают наивысших результатов в возрастной зоне оптимальных возможностей, часто встречаются и исключения. Так, примерно 15–20% общего числа одаренных пловцов, гребцов и велосипедистов оказываются в зоне оптимальных возможностей несколько ранее (обычно на 1–2 года) указанной

границы. Бытующее мнение об омоложении спорта является необоснованным из-за недостаточно правильного понимания закономерностей многолетней тренировки. Оптимальные возрастные границы для наивысших достижений в большинстве видов спорта достаточно стабильны, на них не оказывает серьезного влияния ни система отбора и тренировки, ни время начала занятий спортом, ни другие факторы.

Тренеры должны стремиться планировать наивысший результат спортсмена на оптимальный возраст, который, как было указано, является различным у мужчин и женщин, а также у спортсменов, специализирующихся на различных дистанциях. Это важно учитывать тренерам ДЮСШ, которые должны закладывать у юных спортсменов фундамент для последующей целенаправленной тренировки на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Особенно осторожно следует планировать тренировочный процесс в пубертатном периоде у спортсменов, сопровождающемся диспропорцией в развитии различных органов и систем, перестройкой эндокринного аппарата, что приводит к ухудшению адаптационных процессов, снижению работоспособности, замедлению восстановительных процессов после тренировочных и соревновательных нагрузок. Поэтому девиз, распространенный в практике работы тренеров ДЮСШ: «Любой ценой мастер спорта через 1–2 года серьезной тренировки» следует признать вредным. Такой подход, а также стремление наиболее простыми путями добиться успешного выступления своих учеников в соревнованиях детей и подростков, приводит к тому, что в практику подготовки юных спортсменов в ДЮСШ широко внедряются самые мощные средства и методы современной тренировки, применяющиеся при подготовке мастеров высокого класса. Действующая программа для ДЮСШ по ряду видов спорта предусматривает при подготовке юных спортсменов двухразовые тренировочные занятия в течение дня, большие объемы тренировочной работы, излишне широкую соревновательную практику. Это приводит к быстрому росту результатов, достижению определенных успехов в детских и юношеских соревнованиях и одновременно к потере перспективы на достижение действительно высоких спортивных результатов в оптимальном возрасте. Такая тренировка часто связана с серьезными срывами в состоянии здоровья у юных спортсменов, их односторонней технической и функциональной подготовленностью, психическими срывами. В результате наблюдается спортивное недолголетие юных спортсменов, совершивших быстрый взлет к относительно высоким результатам в подростковом и юношеском возрасте.

Например, в плавании рассматриваемая тенденция, характерная для работы большинства ДЮСШ страны, приводит в конечном счете к тому, что пловцы, прошедшие подготовку в ДЮСШ, начиная с 7–8-летнего возраста, как правило, не достигают результатов в возраст-

ной зоне оптимальных достижений. А высоких спортивных достижений добиваются те спортсмены, которые по каким-либо причинам начали заниматься плаванием в 10–11 лет и в силу малого стажа и низкой квалификации в 12–14-летнем возрасте сумели миновать напряженную подготовку в детском возрасте и участие в основных соревнованиях детей и подростков, они не переносили чрезмерных нагрузок, а планомерно готовились к напряженной работе в более старшем возрасте. К сожалению, именно с этой относительно небольшой частью пловцов связаны основные успехи советского плавания в последние 15 лет. Такое положение в полной мере относится и к большинству других видов спорта. Так, специальный анализ (В.М. Зациорский, 1977) свидетельствует, что половина команд страны (47,4%) по многим видам спорта никогда не число сильнейших юношей и juniоров, а многие вообще миновали сферу (В.И. Чудинов, 1978). Следует также отметить еще одну тенденцию, отчетливо просматривающуюся в последние годы. Характерная для современной подготовки спортсменов высокого тренировочного процесса, возросшая конкуренция в крупнейших соревнованиях наряду с бурным ростом спортивных достижений одновременно повлекли за собой укорочение периода выступления на высшем уровне.

Если еще 10–15 лет назад многие спортсмены успешно, на самом высоком уровне, выступали на протяжении 5–10 лет, то в настоящее время в большинстве дисциплин циклических видов спорта редко кому удается оставаться на уровне высших достижений дольше 4–5 лет, а бурная спортивная карьера некоторых мировых и олимпийских чемпионов нередко завершается в течение года. Это еще раз ориентирует на необходимость совмещения во времени периода максимальных тренировочных нагрузок и наиболее сильно воздействующих методов и средств тренировки с оптимальной возрастной зоной для достижения высоких результатов.

Однако ориентация на оптимальные для достижения наивысших результатов возрастные границы, в целом верная для подавляющего большинства, часто не может быть применена к отдельным выдающимся спортсменам с яркими индивидуальными особенностями. Возрастное развитие таких спортсменов, адаптационные процессы, развивающиеся в их организме под влиянием специальной тренировки, требуют индивидуального планирования многолетней тренировки, значительного сокращения пути подготовки к достижению наивысших результатов. Двигательная одаренность, исключительная лабильность основных функциональных систем, индивидуальные темпы развития позволяют этим спортсменам, не нарушая основных закономерностей многолетнего планирования, быстро продвигаться к вершинам спортивного мастерства и добиваться выдающихся результатов часто на 1–3 года раньше оптимальных возрастных границ. При планировании многолетней трениров-

ки следует учитывать время, необходимое для результатов в том или ином виде спорта или отдельных его дисциплинах. Здесь могут быть выделены временные промежутки, необходимые для достижения первых больших успехов (обычно это результаты, находящиеся на уровне нормативов мастера спорта), для достижения наивысших спортивных результатов и для сохранения высоких спортивных достижений. Эти временные промежутки существенно различаются в зависимости от пола спортсмена и длины соревновательной дистанции. У женщин путь к достижению высокого спортивного мастерства обычно короче, чем у мужчин, пловцы-спринтеры проходят более длительный путь подготовки к высшим достижениям по сравнению со стайерами, в беге отмечается противоположная тенденция. Способные спортсмены, специализирующиеся в циклических видах спорта, достигают первых больших успехов в большинстве случаев через 4–6 лет после начала занятий, высшие достижения приходят через 7–10 лет: несколько больше времени требуется для достижения максимальных результатов в лыжных гонках, беге на длинные дистанции и спортивной ходьбе.

Многолетняя спортивная тренировка делится на пять этапов:

1. начальной подготовки;
2. предварительной базовой подготовки;
3. специализированной базовой подготовки;
4. максимальной реализации индивидуальных возможностей;
5. сохранения достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов, а также структуры и содержания тренировочного процесса. Не существует четких различий и в методике подготовки спортсменов на смежных этапах многолетней тренировки. Например, методика тренировки во второй половине этапа предварительной базовой подготовки и в первой половине этапа специализированной базовой подготовки имеет много общего как в постановке задач, так и в составе, объеме и соотношении тренировочных средств.

Рассмотрим основные положения методики тренировки на каждом из пяти этапов многолетнего совершенствования. Однако подготовка юных спортсменов в ДЮСШ обычно охватывает работу на первых двух и частично на третьем этапе многолетней тренировки. Что же касается тренировки на последующих этапах, то она осуществляется в центрах спортивной подготовки, школах высшего спортивного мастерства, в которые зачисляются наиболее способные юные спортсмены детско-юношеских спортивных школ.

Построение тренировки на различных этапах многолетней подготовки. (таблица 2)

Таблица 2 – Схема построения многолетней подготовки спортсменов

Этап многолетней подготовки	Длительность этапа	Преимущественная направленность тренировки	Группа обучения в ДЮСШ
Этап начальной подготовки	3 года	Укрепление здоровья и улучшение физического развития. Овладение основами техники выполнения физических упражнений. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта. Привитие интереса к занятиям спортом. Воспитание волевых качеств.	Группа начальной подготовки
Этап Предварительной базовой подготовки	2 года	Достижение всесторонней физической подготовленности. Овладение основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений. Воспитание основных физических качеств. Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе многоборной подготовки). Определение спортивных задатков и способностей (спортивная ориентация). Уточнение спортивной специализации	Учебно-тренировочная группа, первый-второй годы обучения
Этап Углубленной специализации в избранном виде спорта	2–3 года	Совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств. Повышение уровня подготовленности. Накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта. Совершенствование волевых качеств	Учебно-тренировочная группа, третий-пятый годы обучения
Этап спортивного совершенствования	2–3 года	Совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств. Повышение тактической подготовленности. Освоение должных тренировочных нагрузок. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в данной специализации (норматива мастера спорта). Совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности	Группа спортивного совершенствования
Этап сохранения достижений		Сохранение результатов выступлений. В связи с опытом и высокой технической, тактических, физических, психологических возможностей спортсмена поддерживать уровень спортивных достижений. Цель. Поддерживать уровень функциональных возможностей спортсмена на прежнем уровне даже с меньшими нагрузками. Уделять внимание технико-тактической подготовке	Группа спортивного совершенствования.

Этап начальной подготовки. Задачами этого этапа являются укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовленность, устранение недостатков в уровне физического развития, обучение технике избранного вида спорта и технике различных вспомогательных и специально-подготовительных учреждений. Подготовка юных спортсменов характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением материала различных видов спорта и подвижных игр, применением игрового метода. На этапе начальной подготовки не должны планироваться тренировочные занятия со значительными физическими и нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного материала.

В области технического совершенствования следует ориентироваться на необходимость освоения технических элементов в различных видах спорта – беге, ходьбе на лыжах, гребле, личных спортивных играх. При технической подготовке нужно освоить многообразные подготовительные упражнения. В процессе технического совершенствования ни в коем случае не следует пытаться стабилизировать технику движений, а добиваться стойкого, позволяющего достичь определенных спортивных результатов, двигательного навыка. Именно в это время у юного спортсмена закладывается разносторонняя техническая основа, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. Именно такой подход закладывает хорошую базу для последующего технического совершенствования. Это положение распространяется и на последующие два этапа многолетней подготовки, однако особо должно учитываться в период начальной подготовки. Тренировочные занятия на этом этапе, как правило, должны проводиться не чаще 2–3 раз в неделю, продолжительность их 30–60 мин. Эти занятия должны органически сочетаться с занятиями физической культурой в школе и носить преимущественно игровой характер. Годовой объем работы у юных спортсменов на этапе начальной подготовки невелик и обычно колеблется в пределах 100–150 ч. Годовой объем работы в значительной мере зависит от продолжительности этапа начальной подготовки, которая в свою очередь связана с временем начала занятий спортом. Если, например, ребенок пришел в бассейн в возрасте 7–8 лет, то продолжительность этапа начальной подготовки обычно составляет 3 года, объем работы в течение каждого года невелик (например, 1-й год – 80 ч, 2-й – 100, 3-й – 120). Если же будущий пловец впервые пришел в бассейн в 10–11-летнем возрасте, то этап начальной подготовки часто сокращается до одного года, а объемы, с учетом предыдущих занятий в школе, может достигнуть 250 ч в течение года при еженедельных трехразовых занятиях.

Этап предварительной базовой подготовки. Основными задачами тренировки на этом этапе являются разностороннее развитие физических возможностей организма, укрепление здоровья юных спортсменов, устранение недостатков в уровне их физического развития и физической подготовленности, создание двигательного потенциала, предполагающего осво-

ение разнообразных двигательных навыков том числе соответствующих специфике будущей спортивной специализации). Особое внимание уделяется формированию устойчивого интереса юных спортсменов к целенаправленной многолетней спортивной тренировке. Разносторонняя подготовка на этом этапе при небольшом объеме специальных упражнений более благоприятна для последующего спортивного совершенствования, чем специализированная тренировка. В то же время стремление увеличить объем специально-подготовительных упражнений, погоня за выполнением разрядных нормативов в отдельных номерах программ приводят к быстрому росту результатов в подростковом возрасте, что в дальнейшем неизбежно отрицательно сказывается на становлении спортивного мастерства. На этом этапе уже в большей степени, чем на предыдущем, техническое совершенствование строится на разнообразном материале вида спорта, избранного для специализации. Например, в велоспорте осваиваются всевозможные навыки езды без управления рулем, езда без зрительного контроля, фигурная езда, езда по снегу, техника преодоления крутых спусков подъемов, различных способов зрительного контроля, фигур и старта и финиширования, прохождения поворотов, виражей, разворотов, смены в парных групповых гонках осваивается техника различных способов старта и финиширования. В спортивных единоборствах осваиваются навыки передвижений, защит различными способами, ударной техники руками, ногами, работе в парах, чувство партнера. Бросковой технике и т.д.

В результате работы на этом, и последующем этапе многолетней тренировки юный спортсмен должен достаточно хорошо освоить технику нескольких десятков специально-подготовительных упражнений. Такой подход в итоге формирует у юных спортсменов способности к быстрому освоению техники избранного вида спорта, соответствующей его морфофункциональным возможностям, в дальнейшем обеспечивает спортсмену умение варьировать основными параметрами технического мастерства в зависимости от условий конкретных соревнований, функционального состояния при преодолении различных отрезков соревновательной дистанции его способности к быстрому освоению техники избранного

Особое внимание нужно обращать на развитие различных форм проявления быстроты, а также координационных способностей и гибкости. При высоком естественном темпе прироста физических способностей нецелесообразно планировать на этом этапе активно воздействующие тренировочные средства, комплексы упражнений с высокой интенсивностью и непродолжительными паузами, комплексы упражнений ответственные соревнования, тренировочные занятия с большими нагрузками и т. п. При определении направленности работы на этапе предварительной базовой подготовки, который обычно охватывает возрастной диапазон 11–13 лет, необходимо учитывать двигательные способности у детей различного возраста. Наиболее интенсивное естественное развитие двигательных способностей имеет

место в возрасте 8–13 лет. Этим в большой мере объясняется необходимость разносторонней подготовки, естественно сочетающейся с ходом возрастного развития физических способностей. Тренировка на данном этапе при общеразвивающей направленности постепенно специализируется. Основная особенность динамики нагрузок неуклонное нарастание с каждым большим циклом тренировки их общего объема и интенсивности, особенно к концу этапа. Структура макроциклов характеризуется длительным подготовительным периодом и непродолжительным, нечетко выраженным соревновательным (Л.П. Матвеев, К.Г. Молчаниколов, 1978) данным этапе при общеразвивающей на неуклонное нарастание с каждым большим.

Этап углубленной специализации в избранном виде спорта приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На этом этапе тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Удельная специфичность подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специальных подготовительных и соревновательных упражнений. Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований в избранной спортивной дисциплине. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. Средства тренировки в большей мере по форме и содержанию соответствуют соревновательным упражнениям, в которых специализируется спортсмен.

На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, развить те физические и волевые качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства и спортсмена.

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает ещё более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10–15 и более. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

Этап сохранения достижений. Задачи этапа. Стремится изменить средства и методы спортивной тренировки, воспользоваться средствами, комплексами упражнений, новыми тренажерными устройствами, неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий никогда ранее не применявшимися.

Большой опыт конкретных спортсменов на этом этапе подготовки позволяет изучить их индивидуальные особенности, сильные и слабые стороны подготовки, тем самым выявить наиболее эффективные варианты планирования тренировочной нагрузки. Неизбежное уменьшение функциональных возможностей организма в связи с возрастом спортсмена и высокими нагрузками полученными на предыдущих этапах подготовки не позволяет не только увеличивать нагрузки, но и удерживать их на ранее достигнутом уровне. Это требует изыскания индивидуальных резервов роста мастерства, способных нейтрализовать отрицательные факторы воздействия на спортсмена. Необходимо поддержать ранее достигнутый уровень подготовки на прежнем и даже меньшем объеме нагрузки. Обращать больше внимания на техническое мастерство, психологической подготовке. Одним из факторов поддержания спортивного мастерства является тактическая зрелость спортсмена имеющего большой соревновательный опыт. На фоне общего уменьшения объема тренировочной нагрузки в макроцикле эффективным средством может быть планирование ударных микроциклов с высокой тренировочной нагрузкой. Все эти средства и методические приемы являются стимулом к активизации адаптационных процессов в организме спортсмена.

Основные положения планирования в спортивных единоборствах

Технология планирования процесса спортивной подготовки – это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации. Она определяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки.

Предметом планирования тренировочного и соревновательного процесса являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена.

Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса. На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливаются величину тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность. Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения учебно-тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах:

1. перспективное (на ряд лет);
2. текущее (на один год);
3. оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие).

К документам перспективного планирования относятся учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.

Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия.

Как правило, учебный план делится на два основных раздела: теоретический и практический.

Учебная программа составляется на основе учебного плана и определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены занимающимися (приложение, таблица 1–6).

В этом документе раскрываются наиболее целесообразные формы и методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике для определенного контингента занимающихся (ДЮСШ, СДЮСШОР, секций коллективов физической культуры и др.).

Программа, как правило, состоит из следующих разделов:

1. объяснительной записки;
2. изложения программного материала;
3. контрольных нормативов и учебных требований;
4. рекомендуемых учебных пособий.

Многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов (командный и индивидуальный). Он составляется на различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа. Для спортсменов младшего возраста целесообразно составлять групповые перспективные планы на 2–3 года. Для квалифицированных спортсменов необходимо разрабатывать как групповые, так и индивидуальные планы на 4 и даже 8 лет.

В перспективный план должны быть включены лишь основные показатели (без излишней детализации), опираясь на которые можно было бы правильно составить годовые планы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает следующие разделы:

1. краткая характеристика занимающихся (спортсмена, команды);
2. цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
3. структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
4. основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
5. главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году;
6. контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам;
7. общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки;
8. общие и специфические параметры тренировочной нагрузки;
9. система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризаций);
10. график учебно-тренировочных сборов и места занятий.

К документам текущего планирования относятся план-график годового цикла спортивной тренировки, план подготовки команды на год и годичный план (индивидуальный) подготовки на каждого спортсмена.

План-график годового цикла спортивной тренировки является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годового цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Годичный план подготовки (командный и индивидуальный). Он состоит из следующих разделов: краткая характеристика группы занимающихся, основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени, примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха, контрольные нормативы, спортивно-технические показатели (спортивные результаты), педагогический и врачебный контроль.

Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годового цикла спортивной тренировки. В нем в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждого тренировочного занятия.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к отдельным соревнованиям (командный и индивидуальный) должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности (на данный период тренировки) и формирования чувства абсолютной уверенности в своих силах. Все тренировочные планы независимо от их типа (командные и индивидуальные годичные и оперативные и т.д.) должны включать в себя:

- данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о спортсмене или общая характеристика команды);
- целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов; частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);
- показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние спортсменов;
- тренировочные и воспитательно-методические указания;
- сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Периодически сравнивая фактическое изменение контролируемых показателей с планируемыми, можно своевременно обнаружить отклонения в применении средств и методов тренировки. Одновременно можно оценить эффективность применяемых средств и методов, анализируя их влияние на организм спортсмена.

Научно-методическими предпосылками к планированию подготовки в каждом виде спорта должны являться следующие знания:

1. Для многолетних и годичных макроциклов - индивидуальные особенности развития спортивной формы отдельного спортсмена, а в командных видах спорта - команды в целом; специфические особенности долговременной адаптации организма к данному виду мышечной деятельности;

2. Для отдельного этапа (мезоцикла) - принципиальные тенденции в динамике состояния спортсмена в связи с задаваемой тренировочной нагрузкой, в том числе в зависимости от ее содержания, объема, интенсивности и чередования;

3. Для микроцикла - целесообразные формы сочетания ближних тренировочных эффектов нагрузок различной величины и преимущественной направленности (сроки и полнота восстановления специальной работоспособности организма в зависимости от объема, интенсивности и направленности задаваемых нагрузок).

Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам (годам), планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам – соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки.

Планирование тренировочного процесса в годичном цикле

На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований.

Планирование годового цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Планирование годичной тренировки и определение ее количественных показателей может иметь два варианта – помесечный и недельный. Поэтому при графическом изображении плана подготовки тренер выделяет двенадцать месячных вертикальных колонок или 52 вертикальные колонки, соответствующие числу недель в годовом цикле.

Структура годового плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в конкретном виде спорта. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

При планировании двухциклового подготовки необходимо учитывать, что введение дополнительного законченного макроцикла в пределах одного года часто приводит к улучшению спортивных результатов, особенно у молодых квалифицированных спортсменов. Использование же трех и четырех циклового планирования сопровождается как ростом результатов на ближайшие 1–2 года, так и сокращением «спортивной жизни» спортсменов». Поэтому такую структуру можно рекомендовать при наличии достаточных оснований для этого.

В годовичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев.

Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годового плана периодов и основных этапов (мезоциклов), обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов.

После этого наносится индивидуальный календарь соревнований, а для команд по спортивным играм – весь игровой календарь.

Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла.

Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств (до 5–9 показателей): сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий. Разделы плана, отпечатанные на развернутом листе, делают этот документ наглядным и очень удобным в практической повседневной работе тренера. Такая форма планирования позволяет осуществлять его анализ на ЭВМ.

При разработке годовых планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

– рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности – от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

– последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

При планировании средств общей, специальной физической и технической подготовки рекомендуется придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности: в использовании средств общей физической подготовки – от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки в избранном виде спорта; от широкого использования средств, развивающих двигательные качества и укрепляющих уровень здоровья спортсмена, – к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

При планировании средств специальной физической подготовки следует переходить от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движений (быстрое напряжение и быстрое расслабление в работе мышц) к контролю над быстрыми движениями (сочетание длины и темпа шагов для создания максимальной скорости); от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих (в соответствии с параметрами соревновательной деятельности) амплитудах и траекториях движений; в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта (прыжки, метания, комбинации и т.д.) от упрощенных условий к усложненным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

Одним из ведущих методических положений является планирование вариативности тренировочных нагрузок по всем компонентам: число и темп повторений, амплитуда и свобода движений, длительность и интенсивность выполнения упражнений, величина отягощений и сопротивлений, смена мест занятий (зал, манеж, стадион, лесной или водный массив, парковая зона, специализированные трассы, побережье и т.д.), время (рано утром до завтрака, днем, вечером), продолжительность и число занятий, музыкальное, световое, шумовое и т.п. сопровождение занятий, а также

разнообразии в организации их проведения для создания эмоциональной насыщенности в подготовке, что особенно важно для достижения необходимой адаптации систем организма спортсмена.

Оперативное планирование

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового плана. В спортивных школах наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

ЛЕКЦИЯ 4 КОНТРОЛЬ И УПРАВЛЕНИЕ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

План

1. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
2. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.
3. Контроль за факторами внешней среды.
4. Учет в процессе спортивной тренировки.

Комплексный контроль – это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются три группы показателей:

1. показатели тренировочных и соревновательных воздействий;
2. показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
3. показатели состояния внешней среды.

Комплексный контроль в большинстве случаев реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тестах.

Выделяют три группы тестов.

Первая группа тестов – тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физического развития (рост и масса тела, толщина кожно-жировых складок, длина и обхват рук, ног, туловища и т.д.). В покое измеря-

ют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты. Информация, получаемая с помощью тестов первой группы, является основой для оценки физического состояния спортсмена.

Вторая группа тестов – это стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание (например, бежать на тредбане со скоростью 5 м/с в течение 5 мин или в течение 1 мин подтянуться на перекладине 10 раз и т.д.). Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении неопредельной нагрузки, и поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна.

Третья группа тестов – это тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат.

Измеряются значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат и т.п.). Особенность таких тестов – необходимость высокого психологического настроения, мотивации на достижение предельных результатов. Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль – это контроль за оперативным состоянием спортсмена, в частности за готовностью к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, к проведению схватки, боя и т.д. Он направлен на оценку реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом.

Текущий контроль – это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

Этапный контроль – это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях.

На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность спортивной тренировки, выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов, внести соответствующие коррективы в программу их тренировки, оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения тренера.

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями

Контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления: контроль за результатами соревнований в циклах подготовки и измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в определенном (чаще всего годовом) цикле подготовки. Динамика показателей соревновательной деятельности в цикле тренировки часто используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы спортсмена. Так, например, некоторые специалисты считают, что спортсмен находится в состоянии спортивной формы до тех пор, пока колебания его результатов в соревнованиях лежат в зоне 2–3%.

Эти значения во многом зависят от особенностей спортивной дисциплины.

Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности. Современная измерительная и вычислительная техника позволяет регистрировать десятки различных показателей соревновательного упражнения и соревновательной деятельности.

Так, например, в таком простом упражнении, как бег на 100 м, можно измерить время реакции спринтера, время достижения им максимальной скорости, время ее удержания и падения, длину и частоту шагов на различных участках дистанции, время опоры и полета горизонтальную и вертикальную составляющие усилий, колебания общего центра масс тела, углы в суставах в различных фазах опорного и полетного периодов и т.д. Зарегистрировать их все, а потом проанализировать, сопоставляя с критериями тренировочной деятельности и показателями, характеризующими подготовленность спортсменов, тренеру просто невозможно. Поэтому необходимо выбрать из множества показателей соревновательного упражнения только информативные, которые и должны измеряться в ходе контроля.

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок.

Основными показателями объема нагрузки являются количество тренировочных дней; количество тренировочных занятий; время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность; количество, километраж специализированных упражнений.

Показателями интенсивности нагрузки являются, концентрация упражнений во времени, скорость, мощность выполнения упражнений.

В процессе контроля нагрузки суммируют объем специализированных упражнений; объем упражнений, выполняемых в отдельных зонах интенсивности (мощности); объем упражнений, направленных на совершенствование общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности; объем упражнений восстановительного характера, выполненных в микроциклах, ежемесячно и в годовом цикле. Сравнение этих показателей с динамикой спортивных результатов позволяет тренеру

выявить рациональные соотношения между отдельными типами тренировочных нагрузок, сроки достижения высших результатов после их пиковых значений, период запаздывающей трансформации тренировочных нагрузок в высокие спортивные результаты.

Контроль за состоянием подготовленности спортсмена

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

- оценку специальной физической подготовленности;
- оценку технико-тактической подготовленности;
- оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится, как правило, медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины. Методология этого контроля приводится в специальных учебниках.

Оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально.

Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность.

Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Его контролируют, подсчитывая эти действия.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону (в играх), атакующих и оборонительных действий и др.

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника – та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

Спортивный результат – важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена.

В циклических видах спорта особенно важны показатели экономичности техники, так как отмечается вполне четкая закономерность – обрат-

но пропорциональная зависимость между уровнем технического мастерства и величиной усилий, физических затрат на единицу показателя спортивного результата (метра пути).

Оценка тактической подготовленности. Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена (команды), направленных на достижение Успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Контроль за факторами внешней среды

Для того чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходила соревновательная деятельность, а также выполнение контрольных нормативов в тренировочной деятельности. Кроме того, само выполнение тренировочных программ часто зависит от состояния и условий внешней среды.

В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсмена бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили ему (команде) показать высокие результаты.

К таким факторам относятся:

- климат конкретной географической местности и степень адаптации к этим условиям (температура и влажность окружающей среды, интенсивность солнечной радиации, направление ветра, атмосферное давление);
- состояние спортивного сооружения или соревновательных трасс (их покрытие, освещенность, размеры, микроклимат, условия скольжения на льду или снегу);
- качество спортивного инвентаря и оборудования, защитных сооружений;
- поведение зрителей (фактор своего и чужого поля);
- социально-психологическая обстановка в местах размещения спортсменов;
- объективность судейства;
- продолжительность переездов, условий размещения, питания и отдыха спортсменов.

Только оценив влияние этих внешних факторов на ход соревновательной и тренировочной деятельности, можно составить полное представление об уровне подготовленности спортсмена.

Учет в процессе спортивной тренировки

Важное значение имеет эффективная система учета в процессе спортивной тренировки. Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства. Он позво-

ляет следить за уровнями различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой спортивных результатов, физическим развитием, состоянием здоровья и т.д. Анализ данных учета дает возможность не только контролировать, но и активно вмешиваясь в учебно-тренировочный процесс, совершенствовать его. Учету подлежат все стороны тренировочного процесса.

Учет показателей спортивной тренировки осуществляется в следующих формах.

Этапный учет осуществляется в начале и конце какого-либо этапа, периода, годового цикла. В первом случае он называется предварительным, во втором - заключительным (итоговым).

Предварительный учет позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов. Данные итогового учета при сопоставлении их с результатами предварительного учета позволяют оценить эффективность учебно-тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки.

Текущий учет проводится непрерывно в процессе отдельных тренировочных занятий, в микро - и мезоциклах тренировки. Он предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена.

Оперативный учет является разновидностью текущего. Данные оперативного учета позволяют получить нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия. Эти сведения необходимы для успешного управления тренировочным процессом в ходе одного занятия.

Основными документами учета в спортивной школе являются журнал учета занятий, дневник тренировки, журнал учета спортсменов-разрядников, инструкторов-общественников, судей по спорту, таблица рекордов спортивной школы, протоколы соревнований, личные карточки и врачебно-контрольные карты занимающихся.

Журнал учета занятий - один из главных документов учета. Для всех отделений спортивных школ он должен иметь единую форму.

Каждый учащийся спортивной школы обязан вести дневник тренировки, в котором фиксируются дата, время и продолжительность занятия; его содержание, дозировка тренировочной нагрузки; спортивные результаты, показанные на соревнованиях. В дневнике записывается, как соблюдаются режим, восстановительные мероприятия. В дневник вносятся результаты выполнения контрольных испытаний (тестов). Данные врачебного контроля позволяют судить о динамике тренированности и оценивать, как воздействует применяемая система тренировки на здоровье спортсменов.

В дневнике спортсмена должны быть следующие разделы: индивидуальный план тренировки, содержание учебно-тренировочного процесса, результаты участия в соревнованиях, результаты контрольных испытаний, данные врачебных обследований, отчет о тренировке за определенный период времени.

ЛЕКЦИЯ 5

МОДЕЛИРОВАНИЕ

В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

План

1. Общие основы моделирования
2. Модели соревновательной деятельности
3. Морфофункциональные модели
4. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей и квалификации спортсмена

Общие основы моделирования

Под моделированием в спортивной подготовке спортсменов принято понимать стандарт или образец объекта, процесса или явления. Использованием моделей для определения различных характеристик спортивной тренировки и рационализации способов построения ее различных частей. Не все объекты и явления спортивной подготовки в силу их сложности и множества факторов удается представить в виде достаточно полных моделей. Поэтому часто используют отдельные показатели, обозначаемые модельными характеристиками (Платонов В.Н., 2004).

В спортивной тренировке выделяются различные модели относящиеся к двум основным группам. К первой относятся, модели характеризующие структуру соревновательной деятельности, модели характеризующие основные стороны подготовленности спортсмена обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность и модели отражающие морфологические особенности организма и возможности функциональных систем организма обеспечивающие высокий уровень подготовки в соревнованиях. К второй относятся модели крупных структурных образований тренировочного процесса, этапов многолетней подготовки, макроциклов и периодов подготовки, модели тренировочных этапов мезо и микроциклов, модели тренировочных занятий и модели общеразвивающих и специальных упражнений и их комплексы.

В процессе моделирования необходимо изучить вопросы, для решения которых могут быть использованы модели, определить степень детализации модели-это количество параметров, включаемых в модель, характер связи между отдельными параметрами и виды управляющих воздействий на систему. Определить продолжительность времени моделирования достаточное для проявления характерных признаков модели. При разработке моделей в процессе тренировки необходимо понять сложность моделируемых объектов, явлений, процессов, структурную и функциональную взаимосвязь моделей, относящихся к различным сторонам тренировочного процесса, а также необходимость преимущественно количественного выражения ос-

новых модельных характеристик соревновательной деятельности, подготовленности, функциональных возможностей основных систем обеспечения подготовки. Необходимо ориентироваться на показатели свидетельствующие о качествах и способностях которые требуют направленного совершенствования средствами спортивной тренировки. Возможности развития физических качеств спортсмена недоступны для направленного развития методами и средствами имеющимися в распоряжении многих тренеров. Поэтому введение показателей, характеризующих эти способности, не принесет реальной пользы и усложняют модель не позволяя реализовать по отношению ко всем ее параметрам весь ее управленческий цикл, включающий в себя методы и средства совершенствования физических качеств, систему распределения их во времени, контроль и коррекцию.

В процессе моделирования необходимо увязать применяемые модели с задачами оперативного, текущего и этапного контроля, определить степень детализации модели, параметры и связи между ними, определить время действия применяемых моделей, границы их использования. Модели используемые в практике тренировки и соревнований могут быть разделены на три группы.

Обобщенные модели отражают характеристику объекта или процесса выявленную на основе исследования группы спортсменов по возрасту и квалификации в спортивных единоборствах.

Групповые модели строятся на основе изучения конкретной совокупности спортсменов отличающимися специфическими признаками в рамках конкретного вида спортивных единоборств. Примером может служить технико-тактические действия в соревнованиях борцов, боксеров, каратистов, кикбоксеров которые отличаются высокими скоростно-силовыми показателями и недостаточной выносливостью и т.д. Исследования показывают что спортсмены достигающие высоких результатов могут быть разделены на несколько групп. Первая группа спортсмены способные побеждать за счет скоростно-силовых качеств. Вторая группа спортсмены способные побеждать за счет специальной выносливости. Третья группа спортсмены способные побеждать за счет равномерно подготовленных качеств (Платонов В.Н., 2004). В результате исследований структуры соревновательной деятельности в единоборствах выделяют спортсменов достигающих успеха за счет скоростно-силовых качеств, спортсменов достигающих высоких показателей за счет выносливости и способности спортсмена показать эффективность на протяжении всего боя, схватки сохраняя скорость и другие качества. Так же выделяют спортсменов с равномерно развитыми физическими качествами и так же спортсменов владеющих на высшем уровне отдельными технико-тактическими действиями и приемами (коронными приемами) при невысокой физической подготовке. Таким образом разработки количественных показателей характерных для заданного уровня спортивного мастерства в настоящее время можно выделить три подхода.

Первый связан с усреднением данных ведущих спортсменов с указанием индивидуальных различий. При описании особенностей соревновательной деятельности прибегают к усреднению показателей работоспособности и технико-тактических действий в процессе соревнований в разных раундах ведения боя. Второй подход связан с изучением части спортсменов различной квалификации, с установлением зависимости между уровнем спортивного мастерства и динамикой изменений по различным показателям. Третий подход к разработке модельных характеристик подготовленности и соревновательной деятельности предполагает получение жестких количественных показателей. Дело в том что у отдельных спортсменов высокого уровня регистрируются максимально доступные показатели физических качеств, технической и тактической подготовки и в результатах соревнований. Именно эти высокие результаты и используются в качестве модельных характеристик в спортивных единоборствах.

При разнице между данными полученными у конкретного спортсмена и модельными величинами выявляются резервы дальнейшего спортивного совершенствования.

Применительно к структуре соревновательной деятельности и подготовленности в основу методологии разработки модельных характеристик, наряду с изучением спортсменов высокого уровня подготовки, должны лечь всесторонние исследования структуры подготовленности и соревновательной деятельности отдельного спортсмена высокой квалификации или группы спортсменов похожих по своим морфофункциональным и типологическим особенностям, задатками, способностями и адаптационными возможностями

Разработка модельных характеристик этапов многолетней подготовки, микро-мезо и макроциклов тренировки должна предусматривать соблюдение основных закономерностей становления спортивного мастерства и спортивной формы, обеспечение условий для наиболее полного использования индивидуальных адаптационных ресурсов с целью достижения оптимальных наивысших спортивных результатов спортивной подготовленности. Модели тренировочных этапов, микро-мезо и макроциклов должны строиться на основе долговременной адаптации с применением технологий современной науки, периодов нагрузки и восстановления. Сведения о закономерностях взаимодействий различных специальных и общеразвивающих физических упражнений особенностях процесса утомления и поддержания высокого уровня работоспособности и заданных характеристик нагрузки лежат в основе разработки моделей тренировочных занятий. Модели отдельных комплексов физических упражнений строятся на основе учета механизмов срочной адаптации, продолжительности, интенсивности работы и периодов отдыха между выполнением работы и количества упражнений.

Индивидуальные модели разрабатываются для отдельных спортсменов и опираются на данные длительного исследования и индивидуального прогнозирования структуры соревновательной деятельности и подготовленности отдельного спортсмена, его реакции на нагрузки. В результате самые

различные индивидуальные модели, с различными сторонами подготовки, модели занятий микроциклов непосредственной подготовки к соревнованиям. В спортивной практике находят применение модели всех трех уровней. Модели более высокого класса, обеспечивая общие направления спортивной подготовки и участия в соревнованиях, детализируются в индивидуальных моделях и создают предпосылки для разностороннего управления тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Применительно к структуре соревновательной деятельности и подготовленности основной методологии разработке моделей наряду с изучением и использованием данных о спортсменах высокой квалификации должны являться всесторонние исследования задатков, способностей, адаптационных возможностей, закономерностей становления спортивного мастерства, взаимосвязи между отдельными факторами, возможности организма отдельного спортсмена.

Установлено что эффективность использования обобщенных и групповых моделей для ориентации и коррекции тренировочного процесса особенно велика при подготовке спортсменов не достигших высокого мастерства. Спортсмены же высокого класса и ориентация на них малоэффективна так как одаренные спортсмены как правило имеют свои индивидуальные особенности и возможности, прекрасно владеют технико-тактической подготовкой, имеют коронные индивидуальные приемы отработанные на высоком техническом уровне на грани искусства и волевыми качествами. Разработка моделей этапов многолетней подготовки, макроциклов и периодов подготовки должна предусматривать соблюдение основных закономерностей становления спортивного мастерства, обеспечение условий для наиболее полного использования индивидуальных адаптационных ресурсов с целью достижения оптимального уровня подготовленности. Модели этапов мезо-и микроциклов должны строиться на основе современных представлений о механизмах долговременной адаптации, понимания взаимодействий нагрузки и восстановления как факторов стимулирования организма спортсмена. Сведения о закономерностях взаимодействия тренировочных комплексов в программе подготовки, особенностях протекания процессов утомления и поддержание высокого уровня работоспособности и заданных характеристик нагрузки лежат в основе разработки моделей занятий. Модели отдельных упражнений и их комплексов строятся на основе учета механизмов срочной адаптации и параметров тренировочной нагрузки в соответствии с нормами и правилами проведения тренировки для направленного совершенствования физических и др. качеств. Показатели применяющиеся при формировании моделей в спортивных единоборствах должны находиться в строгом соответствии с видом с видом спортивной деятельности, уровнем квалификации и подготовленности спортсмена. Необходимо учитывать что показатели функциональных возможностей спортсменов могут носить консервативный и неконсервативный характер, быть компенсируемыми, некомпенсируемыми а также компенсируемыми частично.

Модели соревновательной деятельности

Модели спортсменов в спортивных единоборствах вышедшие на уровень высоких спортивных результатов являются системообразующим фактором определяющим структуру и содержание процесса спортивной подготовки на конкретном этапе спортивного совершенствования.

При формировании моделей соревновательной деятельности выбирают модели наиболее подходящие для конкретного вида спортивных единоборств, характеристики соревновательной деятельности. При этом необходимо ориентироваться на важнейшие характеристики соревновательной деятельности в видах спортивных единоборств.

Необходимо обращать внимание на, количество элементов техники высокой сложности, количество сложно-координационных сверхсложных элементов, коэффициент трудности, эффективность и активность атакующих и защитных действий, объём атакующих и защитных действий, разнообразие атакующих и защитных действий, манеры ведения спортивной схватки, боя, морфологические данные (рост, длина рук, ног), психологическая схожесть с предполагаемой моделью.

Таким образом спортсмены модели соревновательной деятельности в спортивных единоборствах находят развитие в индивидуальных моделях, которые строятся на основе анализа функциональной подготовленности спортсмена, его технико-тактической подготовленности, психологических особенностей, ситуации сложившейся в соревновании на ринге, татами и умения изменить ситуацию в ходе боя в свою пользу и могут существенно отличаться от предполагаемых обобщенных результатов.

Морфофункциональные модели

Морфофункциональные модели могут быть подразделены на модели способствующие выбору общей перспективе процесса спортивного отбора, спортивной ориентации и процесса подготовки а также на модели ориентирующие на достижение спортивной подготовленности. Примером может служить результаты исследований при моделировании специфической работы с утяжеленными мечами по 3кг в ударных видах спортивных единоборств. Полученные результаты позволяют создать обобщенную модель энергообеспечения 10 минутной максимальной работы у спортсменов занимающихся ударными видами спортивных единоборств и выявить соответствующие модели в отношении ЧСС.

Модели подготовленности позволяют раскрыть резервные возможности достижения запланированных показателей участия в соревнованиях, определить основные направления совершенствования спортивной подготовки, установить оптимальные уровни развития физических, технических, тактических, психологических и других сторон подготовки спортсменов а также оптимальные связи между ними.

Модели подготовленности могут быть подразделены на модели способствующие общей ориентации процесса подготовки в зависимости от вида спортивных единоборств и особенностей его конкретной соревновательной схемы и модели, ориентирующие на достижение высокого уровня подготовки в физических и других качествах. Использование этих моделей позволяет определить общие направления высокой спортивной подготовки в соответствии со значимостью технико-тактических действий, функциональной подготовки для получения высоких результатов в спортивных единоборствах. Модели ориентирующиеся на достижение спортивного совершенства спортивной подготовки позволяют сопоставлять индивидуальные данные конкретного спортсмена с характеристиками модели, оценив сильные и слабые стороны его подготовки и исходя из этого планировать и корректировать тренировочный процесс, подбирая необходимые средства и методы работы. К таким моделям относятся сильнейшие спортсмены выступающие на чемпионатах Мира, Европы, олимпийских игр, профессиональных боях мирового масштаба. Такие модели позволяют выявлять сильные и слабые стороны подготовки и разработки эффективных программ дальнейшего совершенствования и прогнозировать возможности достижения более высоких результатов.

Морфофункциональные модели включают показатели отражающие морфологические особенности организма и возможности его важнейших функциональных систем. При разработке морфофункциональных моделей спортсменов ориентируются на наиболее значимые показатели, определяющие способность к достижению высоких спортивных результатов.

Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей и квалификации спортсмена

Эффективность использования обобщенных и групповых моделей для ориентации и коррекции тренировочного процесса особенно высока при подготовке спортсменов начальной подготовки НПЗ. Использование этих моделей спортсменами высокого уровня подготовки менее эффективно так как многие спортсмены высокого класса имеют несколько сильных сторон подготовленности при среднем уровне развития других компонентов физических и др. качеств. Таким образом сильные в своей подготовке спортсмены по показателям которых создавались обобщенные модели, по своим данным соответствует усредненному идеалу. Высокая вариативность основных показателей наблюдается и при анализе соревновательной деятельности у спортсменов высокой подготовки.

Таким образом, при сравнении индивидуальных показателей спортсменов высокого класса мы часто сталкиваемся когда спортсмен обладает возможностями превышающими многие показатели а по отдельным показателям данные очень далеки от модельных величин. Счи-

тается что в этом случае необходимо подтягивать отстающие в развитии качества до норм признанных модельных характеристик. Но в жизни такой подход не работает в связи с тем что яркие особенности спортсменов от которых зависит результат в бою не позволяет сосредоточиться на мелких часто не совсем нужных для этого конкретного спортсмена развития некоторых качеств которые он компенсирует другими на высшем уровне исполнения качествами. И тренеры не всегда готовы ломать спортсмена и рисковать тем что прекрасно работает в соревнованиях, так как считают что развивая качества недостающие для конкретного спортсмена притупляются или ухудшаются те качества которые дают результат в соревнованиях.

Неравномерное развитие отдельных сторон подготовленности, механизмы проявления которых часто находятся в антагонизме, объективно отражает методику тренировки, природные данные конкретного спортсмена, а также закономерности комплексного проявления различных физических качеств.

Для ярких талантливых спортсменов с индивидуальными особенностями исполнения техники в условиях боя, проявлении своих физических качеств, тренер ориентируется не столько на общепринятые модельные характеристики сколько на проявление индивидуальных особенностей спортсмена которые превышают возможности других спортсменов и уравнивают диспропорцию в подготовленности.

При формировании индивидуальных моделей подготовленности в соревновании важное значение имеют длина верхних конечностей их возможности и преимущества перед соперником. Минимальная асимметрия в отношении строения, функциональных и технических характеристик, физических качеств определяет эффективность и экономичность двигательных действий. Типологические свойства нервной системы в значительной мере определяют оптимальную модель его соревновательной деятельности. В спортивных единоборствах для спортсменов использующих тактику атакующей манеры ведения боя характерны быстрота сенсомоторной реакции, точность реакции на движущиеся объекты, оперативность в принятии решений, быстрота и разнообразие технико-тактических действий. Спортсмены предпочитающие тактику защитно-контратакующей манеры ведения боя уступая спортсменам атакующей манеры по этим характеристикам, одновременно превосходят их по показателям стабильности двигательных реакций, объема и устойчивости внимания, эффективности оперативного мышления. В этой связи очень важно обеспечить соответственные модели соревновательной деятельности типологическим свойствам нервной системы спортсмена. Попытки реализовывать неадекватную модель соревновательной деятельности резко снижают качества тренировочного приема и эффективность участия в соревнованиях (Платонов В.Н, 2004).

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

1. Гулевич, Д.И. Организация и судейство соревнований по борьбе дзюдо / Д.И. Гулевич, О.С. Степанов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 79 с.
2. Іўко, В.С. Барацьба спартыўная: падручнік для студэнтаў спецыяльна-сцей фізічн. выхавання і спорту / В.С. Іўко. – Гродна, 1997. – 332 с.
3. Железняк, Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров. – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2005. – 384 с.
4. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – Киев: Высш. школа, 1984. – 352 с.
5. Семикоп, А.Ф. Основы теории и методики спортивной тренировки: учеб.-метод. пособие для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов и ун-тов, училищ олимпийск. резерва по специальности «Физическая культура» / А.Ф. Семикоп. – Гомель, 1992. – 149 с.: [21] л. ил.
6. Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта «Спортивные единоборства»: Курс лекций Часть 1 / Лосев В.А.– Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2020. – 123с.
7. СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА: Курс лекций Часть 2 / Лосев В.А.– Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2021. – 111с.

Дополнительная

8. Благуш, П.К. Теория тестирования двигательных способностей. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 164 с.
9. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
10. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
11. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: ФиС, 1980. – 136 с.
12. Градополов, К.В. Бокс: учеб. для ин-тов физ. культуры и спорта / К.В. Градополов. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
13. Дегтярева, И.П. Бокс: учеб. для ин-тов физ. культуры / И.П. Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.
14. Дмитриев, А.В. Справочник боксера: учеб.-метод. пособие / А.В. Дмитриев, С. А. Сергеев. – Минск: РУМЦ ФВН, 2001. – 156 с.: ил., табл.

15. Дмитриев, А.В. Бокс в РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ: учеб.-метод. пособие / А.В. Дмитриев – Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК 2016, – 126 с.
16. Иванченко Е.И. Виды подготовки в спорте: учеб.-метод. пособие / Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2014. – 261 с.
17. Жаров, К.П. Волевая подготовка спортсмена / К.П. Жаров. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 151 с.
18. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
19. Ковтик А.Н. Бокс. Уроки профессионала для начинающих.: Питер, 2008. – 224с.: ил. – (Серия «Боец»).
20. Косяченко Г.П. Подготовка тренеров по вольной борьбе: монография / Г.П. Косяченко; Белорус. Гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2013. –141с.
21. Меерсон, Ф.З. Адаптация, стресс, профилактика / Ф.З. Меерсон. – М.: Наука, 1981.
22. Никифоров, Ю.Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю.Б. Никифоров, И.Б. Викторов. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 216 с.
23. Розенблат, В.В. Проблема утомления / В.В. Розенблат. – М.: Медицина, 1975. – 240 с.
24. Спортивные единоборства для студентов групп спортивной специализации начальной подготовки (кикбоксинг, тайландский бокс): методические рекомендации / сост. В.А. Лосев. - Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019.– 51с.
25. Худадов, Н.А. Психологическая подготовка боксера / Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1968 – 158 с.
26. Щитов, В. Бокс для начинающих / В. Щитов. – М.: ФАИР–ПРЕСС, 2001. – 448 с.

Для самостоятельного изучения

27. Сергеев С.А. Основы техники бокса / С.А. Сергеев. Монография; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2020.– 295 с.
28. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. – 2-е изд., перер. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
29. Кузнецов, В.С. Прикладная физическая подготовка: 10–11 классы: учеб.-метод. пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: ВЛАД-ПРЕСС, 2003. – 184 с.: ил.
30. Ленц, А.Н. Тактика в спортивной борьбе / А.Н. Ленц. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 152 с.
31. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. М.: Физкультура и спорт, 1991. – 541 с.

32. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. для высш. специальн. физкультурн. учеб. заведений / Л.П. Матвеев. – 3-е изд. – СПб: Лань, 2003. – 160 с.
33. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 191 с.
34. Никифоров, Ю.Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю.Б. Никифоров, И.Б. Викторов. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 216 с.
35. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 546 с.
36. Письменский, И.А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.И. Сытник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 328 с.
37. Барташ В.А. Основы физической подготовки в каратэ / В.А. Барташ, С.А. Лукашин. – Минск: БГУФК, 2021. – 135с.
38. Ханин, Ю.Л. Психология общения в спорте / Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 208 с.
39. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Медицина, 1990. – 480 с.
40. Чудинов, В.А. Физическое воспитание боксера / В.А. Чудинов. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 45 с.
41. Иванченко Е.И. Виды подготовки в спорте/ Е.И. Иванченко. Учебно-методическое пособие. Минск БГУФК, 2014. – 260с.
42. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. / В.Н. Платонов. Учебное пособие для студентов. ИФК. – М, Высшая школа, 2004.
43. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 2002.
44. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина – 2-е изд., – М.: Советский спорт, 2007.
45. Основы физической подготовки в карате: пособие В.А. Барташ, С.А. Лукашик; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК 2021, --133 с.
46. Классификация Систематика и Терминология спортивно – боевых единоборств / В.А. Барташ, А.С. Краевич. учеб.-мет. пособие. Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК 2014, – 176 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Таблица 1 – Примерный учебный план этапов подготовки

№ п/ п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ										
		НП		УТ				СПС			ВСМ	
		<i>учебно-тренировочные группы</i>										
		НП 1	НП св. 1	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3	УТГ св. 3	СПС 1	СПС 2	СПС св. 2	ВСМ	ВСМ (НК)
1	Теоретическая подготовка	10	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34
2	ОФП	80	94	125	150	170	190	195	197	202	206	207
3	СФП	34	63	103	138	177	214	238	251	280	308	310
4	ТТП	76	129	210	300	391	484	597	672	784	954	1049
5	Психологическая подготовка	8	10	12	16	20	24	36	48	56	60	64
6	Соревновательная практика	В соответствии с календарем соревнований										
7	Контрольные испытания	В соответствии с планом подготовки										
8	Инструкторская и судейская практика	В соответствии с календарем соревнований										
9	Восстановительные мероприятия	По плану мероприятий										
10	Медицинское обследование	По плану мероприятий										
Общее кол-во часов		208	312	468	624	780	936	1092	1196	1352	1560	1664

Таблица 2 – Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения, %

Средства подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ										
	НП		УТ				СПС			ВСМ	
	<i>года обучения</i>										
	НП 1	НП св. 1	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3	УТГ св. 3	СПС 1	СПС 2	СПС св. 2	ВСМ	ВСМ (НК)
Физическая подготовка	60	55	52	49	47	45	42	40	38	35	33
Технико-тактическая подготовка	40	45	48	51	53	55	58	60	62	65	67

Таблица 3 – Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по годам обучения, %

Средства подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ										
	НП		УТ				СПС			ВСМ	
	<i>года обучения</i>										
	НП 1	НП св. 1	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3	УТГ св. 3	СПС 1	СПС 2	СПС св. 2	ВСМ	ВСМ (НК)
Общая физическая подготовка	70	60	55	52	49	47	45	44	42	40	40
Специальная физическая подготовка	30	40	45	48	51	53	55	56	58	60	60

Таблица 4 – Рекомендуемое количество приемов и действий для проверки технической подготовки

Содержание техники	НП	УТГ	СПС	ВСМ
Стойки и передвижения	4	6	-	-
Удары руками	4	6	4	4
Удары ногами	4	6	4	4
Бросковые технические действия	-	4	4	4
Приемы защиты	5	8	10	12
Обусловленные учебные задания в парах	-	6	10	12

Примечание: каждый прием или действие из технической группы выполняется 5 раз.

Таблица 5 – Требования к комплектованию учебно-тренировочных групп специализированных учебно-спортивных учреждений

Период обучения (наименование учебных групп)	Режим тренерско-преподавательской работы с учебными группами (макс. кол-во часов в неделю)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка			Требования по спорт. подготовленности занимающихся на конец учебного года
		Основная учебно-тренировочная нагрузка (46 недель)	Учебно-тренировочная нагрузка в спорт.-озд. лагере или по инд. программе (6 недель)	Всего часов за год	
НП-1	4	184	24	208	–
НП св. 1 года	6	276	36	312	–
УТГ-1	9	414	54	468	юн. Разряд
УТГ-2	12	552	72	624	юн. Разряд
УТГ-3	15	690	90	780	II разряд
УТГ св. 3 лет	18	828	108	936	II-I разряд
СПС-1	21	966	126	1092	I
СПС-2	23	1058	138	1196	КМС
СПС св. 2 лет	26	1196	156	1352	КМС подтв.
ВСМ	30	1380	180	1560	МС
ВСМ (НК)	32	1472	192	1664	МС подтв.

Примечание: регламентируются нормативными правовыми актами, утвержденными Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Таблица 6 – Критерии оценок базовой технической подготовки (индивидуального технического арсенала)

Оценка	Критерии выставления оценки
10	Высокоэффективное выполнение приема (задания)
9	При высокоэффективном выполнении приема (задания) допущено до 2 незначительных погрешностей в корректирующих суставных движениях
8	При выполнении приема (задания) допущено до 3 погрешностей в корректирующих суставных движениях, которые привели к незначительному снижению скорости в отдельных фазах движения
7	При выполнении приема (задания) отмечено частичное нарушение оптимального ритма, приводящее к снижению скорости в отдельных фазах
6	При выполнении приема (задания) отмечено незначительное снижение скорости в целом. Отдельные элементы при повторении приема (задания) выполняются недостаточно стабильно
5	При выполнении приема (задания) отмечены ошибки в главных управляющих движениях, приведшие к снижению скорости в отдельных фазах приема или кратковременной потере равновесия. Выполнение приема (задания) не отличается высокой стабильностью
4	Отмечены ошибки при выполнении главных управляющих движений, приведших к снижению скорости выполнения движения приема (задания) в целом, потере равновесия, повлиявшей на оптимальную структуру приема (задания). Недостаточно высокая стабильность движений
3	Низкая скорость выполнения приема (задания), нарушение рациональной структуры приема, низкая стабильность движения, значительная потеря концентрации внимания
2	Выполнение приема сильно искажено. При выполнении отдельного приема (задания) допущена потеря равновесия, приведшая к падению
1	Поставленная задача не выполнена

Учебное издание

ЛОСЕВ Вадим Александрович

СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

Курс лекций

В 3 частях

Часть 3

Теория и методика спортивной тренировки
в избранном виде спорта

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Л.В. Рудницкая

Подписано в печать 2022. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 4,07. Уч.-изд. л. 3,97. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».
210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.