МИНИСТЕРСТВО СПОРТА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

**Областное государственное казенное учреждение**

**«Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпиец»**

«Основы спортивной тренировки»

г. Иркутск

**ОСНОВЫ  СПОРТИВНОЙ  ТРЕНИРОВКИ**

**Спортивная тренировка** – планируемый тренировочный процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике, развитие его физических способностей.

**Цель спортивной тренировки** – подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности.

**Задачи спортивной тренировки**:

— освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;

— совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемого результата;

—  воспитание необходимых моральных и волевых качеств;

— обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовки;

— приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Все задачи решаются комплексно и направлены на достижение наивысших спортивных показателей.

Результаты решения задач спортивной тренировки выражаются понятиями «*тренированность*», «*подготовленность*» и «*спортивная форма*».

*Тренированность –*степень функционального приспособления организма к предлагаемым тренировочным нагрузкам, возникающая в результате систематических физических упражнений, способствующая повышению работоспособности человека, всегда ориентирована на конкретный вид спорта.

Тренированность подразделяется на  *общую* (повышение функциональных возможностей организма общеразвивающими, укрепляющими здоровье упражнениями)   и  *специальную (*конкретный вид спорта).

*Подготовленность* – комплексный результат физической, технической, тактической, психической подготовки. Каждая из сторон подготовленности зависит от степени совершенства других её сторон, определяется ими и в свою очередь, влияет на их уровень.

*Спортивная форма —*высшая степень  подготовленности спортсмена. Характеризуется его способностью к  одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности.

**Средства спортивной тренировки**

Основными средствами спортивной тренировки являются *разнообразные физические упражнения.*

***Классификация физических упражнений:***

1.По признаку исторически сложившихся систем физического воспитания всё многообразие физических упражнений аккумулировалось в четыре типичных группы: *гимнастика, игры, спорт, туризм*.

Каждая из этих групп имеет свои признаки, но главным образом они различаются педагогическими возможностями. Специфическим назначением, а также методикой проведения.

2. По анатомическому признаку: все физические упражнения группируются по их воздействию на мышцы рук, ног, брюшного пресса, спины и т.д.

С помощью такой классификации составляются различные комплексы упражнений разминки.

3.По признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств:

*—*скоростно-силовые упражнения, характеризующиеся максимальной мощностью усилий (бег на короткие дистанции, прыжки, метания и т.п.);

—  упражнения циклического характера на выносливость (бег на средние и длинные дистанции, плавание, лыжные гонки и т.п.);

—  упражнения, требующие высокой координации движений (акробатика, гимнастика, прыжки в воду, фигурное катание и т.п.);

—  упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков в  изменяющихся режимах двигательной деятельности и ситуаций (спортивные игры, борьба, бокс, фехтование и т.п.).

4. По признаку биомеханической структуры движениявыделяют циклические, ациклические и смешанные упражнения.

5. По признаку физиологических зонмощности различают упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности.

6. По признаку спортивной специализации средства спортивной тренировки подразделяются на три группы:

— общеподготовительные; специально подготовительные и избранно соревновательные.

*Общеподготовительные –*являются преимущественно средствами общей подготовки спортсменов, эффективно решающие задачи всестороннего физического развития.  Недостаточный прирост результатов или даже прекращение их роста, а также повышенный травматизм  спортсмена обусловлен недостаточным объёмом общеподготовительных упражнений, особенно на ранних этапах обучения. Необходимо помнить, что общеподготовительные упражнения должны выражать специфику избранного вида спорта.

*Специально подготовительные* —  определяются спецификой избранного вида спорта. Упражнения подбираются с таким расчётом, чтобы обеспечить более направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических способностей и формирование навыков, необходимых спортсмену.

Специально-подготовительные упражнения подразделяются на  *подводящие и на развивающие.*

*Подводящие –*способствуют освоению формы, техники движений.

*Развивающие* – направлены на развитие  и совершенствование основных физических  качеств (силы, быстроты, ловкости).

*Избранные соревновательные упражнения* —  целостные двигательные действия или совокупность двигательных действий, являющиеся средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами соревнований по избранному виду спорта.

**Методы спортивной тренировки**

Метод спортивной тренировки – способ применения основных средств тренировки, совокупность приёмов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В тренировочном процессе используют две большие группы методов:

1.Общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;

2.Практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

1. Общепедагогические методы

*Словесные методы*: рассказ, беседа, анализ, обсуждение и др.

Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от знания терминологии,  умелого использования указаний, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

*Наглядные методы:*

—  правильный методический показ спортсменом или тренером;

—  демонстрация видеозаписей, фильмов, схем и т.д.;

—  применение простейших ориентиров, ограничивающих направление движения, преодолеваемое расстояние;

— применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств.

1. Практические методы

*Методы строго регламентируемого упражнения:*

— методы, направленные на освоение техники выполнения упражнения;

— методы, направленные на воспитание физических качеств.

* Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы:

— *целостно-конструктивный* (разучивание  несложных упражнений в целом)

— *расчленённо-конструктивный  (*разучивание более сложных упражнений по частям).

При применении вышеназванных методов большое значение отводится поводящим  и имитационным упражнениям.

* Методы, направленные на развитие и совершенствование физических

качеств подразделяют на *интервальные* и *непрерывные.*

*Непрерывные* методы – однократное непрерывное выполнение тренировочной работы.

*Интервальные* методы – выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и с непроизвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения выполняются в равномерном и переменном режиме.

При равномерном режиме интенсивность работы – постоянна, при переменном режиме – варьируется.

Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать или неоднократно изменяться.

В режимах непрерывной и интервальной работы может применяться *круговой метод (станционный)*, направленный на избирательное или комплексное совершенствование физических качеств.

*Игровой метод* – используется не только для начального обучения движениям или воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых условиях.

В наибольшей степени он позволяет совершенствовать такие качества, как ловкость, находчивость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу.

Служит весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

**Методы (способы) организации деятельности занимающихся**

*1. Фронтальный метод –* выполнение одного и того же задания всем составом группы, независимо от форм построения занимающихся (колонна, шеренга, круг). При использовании фронтального метода обеспечивается высокая плотность тренировочного занятия. Важно, чтобы при фронтальном методе занимающиеся не мешали друг другу и все видели тренера, а он всех занимающихся.

*2. Групповой метод* – одновременное выполнение разных заданий тренера в нескольких группах. Разделение на группы осуществляется по уровню подготовки и другим признакам (весо-ростовой показатель).

Данный метод требует специальной подготовки помощников тренера из числа, наиболее подготовленных занимающихся и заблаговременного их инструктирования по выполняемому заданию.

*3. Индивидуальный метод* – как правило, предназначен для занимающихся, отличающихся по подготовленности от основной группы.

**Принципы спортивной тренировки**

*Принципы спортивной тренировки* – наиболее важные правила рационального построения тренировочного процесса, в которых систематизированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы.

*Принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленную специализацию и индивидуализацию.*

Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных средств и методов, углублённой специализацией в избранном виде спорта.

*Направленность к максимуму* обусловливает все отличительные черты спортивной тренировки – повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т.д.

*Спортивная специализация* характеризуется наиболее благоприятным распределением времени и усилий в процессе совершенствования спортивной деятельности в избранном виде спорта, но не является таковым для других видов.

В связи с этим чрезвычайно важен учёт индивидуальных особенностей занимающихся при построении спортивной тренировки. Ошибочный, не отвечающий индивидуальным качествам спортсмена выбор специализации или определённого амплуа в команде зачастую сводит на нет усилия спортсмена и тренера.

*Принцип индивидуализации* требует построения и проведения тренировки с учётом возрастных особенностей спортсмена, уровня его подготовленности.

*Принцип единства общей и специальной подготовки.*

Объективные закономерности спортивного совершенствования требуют, чтобы спортивная тренировка. Являясь глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовки.

Единство общей и специальной подготовки означает невозможность исключения из тренировочного процесса ни одной из сторон подготовки без ущерба для роста спортивного мастерства.

Единство общей и специальной подготовки взаимозависимо  на каждом этапе спортивной подготовки от вида спорта, от этапа обучения.

Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки закономерно изменяется на различных стадиях спортивного совершенствования.

*Принцип непрерывности тренировочного процесса* характеризуется следующими основными положениями:

— спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс, гарантирующий наибольший кумулятивный (накопительный) эффект в направлении спортивной специализации;

— воздействие каждого последующего тренировочного занятия как бы «наслаивается» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их;

— интервал отдыха межу занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих восстановление и повышение работоспособности, причём в рамках тренировочных мезо – и микроциклов при определённых условиях допускается проведение занятий на фоне частичного  недовосстановления, в силу чего создаётся уплотнённый режим нагрузок и отдыха.

Необходимо так строить тренировочный процесс, чтобы в наибольшей степени обеспечить возможную в данных конкретных условиях преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоправданные перерывы и свести к минимуму регресс тренированности. В этом заключается основная суть принципа непрерывности спортивной тренировки.

Принципиальный методический смысл этого положения заключается в требовании не допускать излишне длительных интервалов между  тренировочными занятиями, обеспечивать преемственность между ними и тем самым создавать условия для прогрессирующих достижений.

*Принцип единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок*. Увеличение функциональных возможностей организма закономерно зависит от предъявляемых тренировочных и соревновательных нагрузок. Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливает прогресс спортивных достижений.

Это обеспечивается повышением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемым к подготовке спортсмена.

Постепенность в тренировке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности спортсмена, особенно юного, обеспечивая неуклонный  рост его спортивных достижений.

*Принцип волнообразности динамики нагрузок.*

Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определённых этапах подготовки вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме спортсмена. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, обеспечивая необходимы биологические перестройки в организме спортсмена. Поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии – она приобретает волнообразный характер.

Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков тренировочного процесса, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

Волнообразные колебания свойственны как динамике  объёма, так и динамике интенсивности нагрузок, причём максимальные значения их в большинстве случае не совпадают.

*Принцип цикличности тренировочного процесса.*

Характеризуется частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определённых циклов.

Каждый очередной цикл является частичным повторением предыдущего и одновременно выражает тенденции развития тренировочного процесса, т.е. отличается от предыдущего обновлённым содержанием, частичным изменением состава средств и методов, возрастанием тренировочных  нагрузок и т.д.

Эффективность тренировочного процесса в решающей мере зависит от рационального сочетания повторяющихся и динамических моментов при построении тренировки.

Весь тренировочный процесс, от элементарных его звеньев до этапов многолетней подготовки, состоит из циклов (микро-,мезо-, макроциклов), составляющих неотъемлемую систему рационального построения тренировочного процесса.

*Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.*

Данный принцип отражает структуру, взаимосвязь и взаимообусловленность соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена.

Рациональное построение тренировочного процесса предполагает строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное осуществление соревновательной борьбы.

Этим принципом особо следует руководствоваться при создании системы управления тренировочным процессом, разработке перспективного планирования на относительно длительный период.

*Принцип возрастной адекватности многолетней спортивной деятельности.*

В процессе многолетней тренировки необходимо учитывать динамику возрастного развития спортсмена, позволяющую эффективно воздействовать на возрастную динамику способностей, проявляемых в спорте, в направлении ведущем к спортивному совершенствованию и в то же время не вступающем в противоречие с закономерностями онтогенеза (индивидуальное развитие) человека.

В детско-юношеском возрасте, когда происходит формирование  и созревание организма, эффект тренировки зависит от учёта особо чувствительных (сенситивных) периодов, характеризующихся более высокими, чем в иные периоды темпами развития способностей.

*В юношеском возрасте, до полного возрастного созревания основополагающим в тренировке должны быть общая физическая подготовка, формирование у каждого спортсмена всего комплекса физических способностей (силы, быстроты, выносливости и т.д.)*

**Основные стороны спортивной тренировки**

1. **Спортивно-техническая подготовка –**степень освоения спортсменом

техники движений в избранном виде спорта, направленной на достижение высоких спортивных результатов.

*Одним из важнейших методических условий совершенствования технического мастерства являются взаимосвязь и взаимозависимость структуры движений и уровня развития физических качеств.*

Соответствие уровня физической подготовленности спортсмена уровню владения его спортивной техникой – важнейшее положение методики технической подготовки в спорте.

Условно различают *общую техническую* и *специальную спортивно-техническую* подготовку.

Задачи *общей технической* подготовки – расширение фонда двигательных умений и навыков (школа движений), а также воспитание двигательно-координационных способностей, которые содействуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта.

*Двигательное умение* – это способность выполнять двигательное действие на основе определённых знаний о его технике. Многократное повторение двигательных действий приводит к постепенной автоматизации движений, и двигательное умение переходит в *навык*.

*Навык*  — степень владения техникой, при которой управление движением происходит автоматизировано, а действия отличаются надёжностью.

**2. Спортивно-тактическая подготовка –**тренировочный процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Она включает в себя изучение:

— общих положений тактики избранного вида спорта;

— приёмов судейства и положения о соревнованиях;

— тактического опыта сильнейших спортсменов или команд;

— освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях;

— моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

Тактическая подготовка неразрывно связана с использованием разнообразных технических приёмов.

1. **Физическая подготовка –**направлена на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на *общую* и *специальную*подготовку.

*Общая физическая подготовка (ОФП)*в современной спортивной тренировке связывается не с разносторонним физическим совершенствованием вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства  ОФП – физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена (бег, ходьба на лыжах, спортивные игры, плавание упражнения с отягощениями и т.д.). ОФП проводится в течение всего годичного цикла тренировки.

*Специальная физическая подготовка (СФП) —*характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.

Физическая подготовка тесно связана со спортивной специализацией.

4. **Психическая подготовка –**это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.