

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования «Северо-Енисейская спортивная школа»

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ: СТРУКТУРА,  
СОДЕРЖАНИЕ, ВИДЫ. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

*Учебно-методическое пособие  
для тренеров-преподавателей спортивной школы*

гп Северо-Енисейский

2024

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ: СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ, ВИДЫ. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ. Составитель: Маюрова Л.В.: Учебно-методическое пособие для тренеров-преподавателей спортивной школы. – гп Северо-Енисейский: Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Северо-Енисейская спортивная школа», 2024. – 60 с.

В учебно-методическом пособии рассмотрены основные характеристики учебно-тренировочного занятия, нормативные требования, принятые законодательством на территории Российской Федерации, основы формирования планов тренировочного процесса в соответствии с федеральными образовательными стандартами спортивной подготовки по различным видам спорта.

Пособие предназначено для тренеров-преподавателей МБУ ДО «ССШ» для подготовки учебно-тренировочных занятий и успешного их проведения.

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	Введение	4
II.	Определение учебно-тренировочного занятия	4
III.	Цели и задачи учебно-тренировочного занятия	5
IV.	Подготовка к учебно-тренировочному занятию	5
V.	Структура учебно-тренировочного занятия	7
VI.	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия	11
VII.	Виды тренировочных занятий	13
VIII.	Оценка эффективности учебно-тренировочного занятия	16
IX.	Таблица 1. Основные аспекты учебно-тренировочного занятия	18
X.	Заключение	19
XI.	Приложение. Спортивная подготовка юных спортсменов	20
	Тема 1. Этапы спортивной подготовки. Термины. Определения.	20
	Тема 2. Спортивно-оздоровительный этап	23
	Тема 3. Этап начальной подготовки	25
	Тема 4. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	28
	Тема 5. Этап совершенствования спортивного мастерства	29
	Тема 6. Этап высшего спортивного мастерства	31
	Тема 7. Таблица 2. Содержание этапов многолетней подготовки спортсменов.	33
	Тема 8. Подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации	35
	Тема 9. Общая характеристика спортивной тренировки. Содержание обучающей деятельности подготовки юных спортсменов	37

## **I. ВВЕДЕНИЕ**

Учебно-методическое пособие «УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ: СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ, ВИДЫ. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ» предназначено для тренеров-преподавателей спортивной школы МБУ ДО «ССШ».

Целью учебно-методического пособия является формирование компетенций тренеров-преподавателей, связанных с развитием способности эффективно осуществлять общеобразовательную деятельность в области физической культуры и спорта и спортивную подготовку с учетом особенностей обучающихся.

Учебно-тренировочное занятие является главной составляющей процесса обучения и тренировки, поэтому необходимо понимать его суть, цели и задачи, а также уметь организовывать и проводить грамотно такие занятия.

В пособии рассмотрена структура учебно-тренировочного занятия, основные его аспекты, нормативные требования, как правильно подготовиться к учебно-тренировочному занятию, успешно провести его, оценить результаты и эффективность УТЗ.

Учебно-методическое пособие направлено на формирование единых подходов к обеспечению соблюдения основных требований к организации процесса обучения и спортивной подготовки на территории РФ в целях повышения массовости детско-юношеского спорта и качества подготовки спортивного резерва, а также является методической основой для разработки локальных нормативных актов по осуществлению спортивной подготовки обучающихся.

## **II. ОПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Учебно-тренировочное занятие** (далее УТЗ) – это специально организованное и структурированное занятие, которое проводится в рамках учебного процесса в области физической культуры и спорта.

**Учебно-тренировочные занятия** - основная форма обучения физическим упражнениям.

*Учебно-тренировочные занятия* базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке спортсменов.

*Учебно-тренировочное занятие* направлено на развитие физических качеств, приобретение навыков и умений в области физической культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, спортивную подготовку обучающихся.

### **III. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Цель учебно-тренировочного занятия** - развитие физических качеств и улучшение общей физической подготовленности обучающихся. Формирование у обучающихся желания и потребности систематически заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, способствовать достижению всестороннего развития личности.

Главная задача УТЗ - формировать навыки овладения отдельными сложно координационными движениями для развития двигательных (физических) качеств.

#### **Основные задачи учебно-тренировочного занятия:**

##### ***Формирование и развитие физических качеств***

Одной из основных задач учебно-тренировочного занятия является формирование и развитие таких физических качеств, как сила, выносливость, гибкость, координация движений и быстрота реакции. В процессе тренировки обучающиеся выполняют различные упражнения и комплексы, направленные на улучшение данных качеств

##### ***Укрепление здоровья и профилактика заболеваний***

Учебно-тренировочное занятие способствует укреплению здоровья обучающихся и профилактике различных заболеваний. Регулярные физические нагрузки помогают укрепить иммунную систему, улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также снизить риск развития ожирения, диабета и других хронических заболеваний.

##### ***Формирование навыков и умений***

Учебно-тренировочное занятие направлено на формирование навыков и умений, необходимых для правильного и безопасного выполнения физических упражнений. Обучающиеся учатся контролировать свое тело, правильно выполнять движения, использовать специальные тренажеры и оборудование, а также соблюдать правила безопасности во время тренировки.

##### ***Повышение мотивации и улучшение настроения***

Учебно-тренировочное занятие способствует повышению мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом. Регулярные тренировки помогают улучшить настроение, снять стресс и усталость, а также повысить уровень энергии и жизненного тонуса.

*Таким образом, учебно-тренировочное занятие имеет целью развитие физических качеств, укрепление здоровья, формирование навыков и умений, а также повышение мотивации и улучшение настроения у обучающихся.*

### **IV. ПОДГОТОВКА К УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМУ ЗАНЯТИЮ**

Подготовка к учебно-тренировочному занятию является важной составляющей тренировочного процесса, которая помогает достичь максимальной эффективности и безопасности во время тренировки.

Эффективность учебно-тренировочных занятий в большой степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить необходимую плотность занятий, выбор оптимальной дозировки выполняемых упражнений, действенный контроль, учет индивидуальных особенностей спортсмена и т.п.

Направленность занятий, применяемых в процессе тренировки, обуславливается подбором и методикой применения различных специально-подготовительных и соревновательных упражнений.

В спортивной практике находят применение *занятия избирательной (преимущественной) и комплексной направленности*. Программу занятий избирательной направленности планируют так, чтобы основной объем упражнений обеспечивал преимущественное решение какой-либо одной задачи (например, развитие специальной выносливости или повышение силовых возможностей), а построение занятий комплексной направленности предполагает использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач.

Чтобы достичь целостности УТЗ, необходимо придерживаться его определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность.

Перед началом занятия тренер-преподаватель должен подготовиться к УТЗ, определить цели и задачи занятия, отобрать необходимые упражнения и подготовить оборудование. Также важно учесть уровень подготовки обучающихся и адаптировать программу тренировки под их потребности.

В отдельном занятии, являющемся самостоятельной структурной единицей процесса подготовки, могут применяться различные средства, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психологической и интегральной подготовки/создаются предпосылки для эффективного протекания адаптационных и восстановительных процессов в организме спортсмена.

Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых цель и задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности организма спортсмена в процессе более или менее длительной мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений, режим работы и отдыха и др.

*При проведении спортивной тренировки* важно правильно подобрать методы обучения в соответствии с задачами и условиями занятий: временем, местом, составом группы, этапом спортивной подготовки, состоянием здоровья юных спортсменов, другими обстоятельствами.

При проведении спортивной тренировки необходимо определить и методы контроля различных сторон подготовленности спортсмена, методы прогнозирования спортивных результатов, методы отбора и др.

**Наиболее важные ключевые аспекты подготовки к учебно-тренировочному занятию:**

#### **Определение целей и задач занятия**

Перед началом тренировки необходимо определить цели и задачи, которые обучающиеся должны достичь. Это может быть улучшение физической формы, развитие определенных навыков или достижение конкретных спортивных результатов.

Четкое определение целей поможет обучающимся сосредоточиться и мотивироваться во время тренировки.

#### **Подготовка физического состояния**

Перед тренировкой необходимо провести разминку, чтобы подготовить тело к физической нагрузке. Разминка может включать легкую аэробную активность, растяжку, упражнения для разогрева основных мышц и суставов.

Это поможет предотвратить возможные травмы и повысить гибкость и подвижность тела.

#### **Подготовка экипировки и оборудования**

Перед тренировкой необходимо убедиться, что все необходимые спортивные принадлежности и оборудование находятся в хорошем состоянии. Это может включать спортивную одежду, обувь, защитные средства (если необходимо), а также спортивные снаряды и приспособления. Правильная экипировка поможет обеспечить комфорт и безопасность во время тренировки.

#### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка играет важную роль в достижении успеха на тренировке. Обучающиеся могут использовать различные техники, такие как визуализация, позитивное мышление и установка целей, чтобы улучшить свою мотивацию и концентрацию. Также важно, чтобы обучающиеся были открыты к новым знаниям и были готовы к сотрудничеству с тренером и другими обучающимися.

Все данные аспекты подготовки помогут достичь максимальной эффективности и безопасности во время учебно-тренировочного занятия. Подготовка является важным шагом на пути к достижению поставленных целей и развитию физических качеств.

## **V. СТРУКТУРА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

Структура учебно-тренировочного занятия обычно включает в себя **вводно-подготовительную часть, основную часть и заключительную часть.**

Вводно-подготовительная часть предназначена для разминки и подготовки организма к физической нагрузке. Основная часть включает выполнение упражнений, направленных на развитие определенных физических качеств. Заключительная часть предназначена для расслабления и восстановления организма после тренировки.

Под спортивной тренировкой подразумевают специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Прежде чем говорить об учебно-тренировочном занятии, необходимо развести понятия: «тренировочный процесс и «тренировочное занятие».

### **Тренировочный процесс и его структура**

**Тренировочный процесс** - это основная форма подготовки спортсмена, представляющая собой педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсменов к достижению высших результатов.

Тренировочный процесс включает в себя ряд связанных между собой разделов:

1. Физическую подготовку
2. Техническую подготовку
3. Тактическую подготовку
4. Психологическую подготовку
5. Теоретическую подготовку.

Все эти важнейшие звенья подготовки обеспечивают успешный рост спортсменов.

**Под структурой тренировочного процесса** следует понимать относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность.

*Структура тренировочного процесса может быть охарактеризована так:*

*порядок взаимосвязи и соотношение различных сторон спортивной тренировки (общей и специальной физической, технической, психической и т.п.);*

*соотношениями параметров тренировочной и соревновательной нагрузки в общем объеме работы;*

*последовательностью и взаимосвязью различных звеньев тренировочного процесса (тренировочных занятий, микро- и мезоциклов, периодов, этапов и др.).*

В тренировочном процессе различают **3 уровня структуры:**

**микроструктуру** - структуру отдельных тренировочных занятий и микроциклов;

**мезоструктуру** - структуру средних циклов и этапов тренировки, включающих серию целенаправленных микроциклов;

**макроструктуру** - структуру больших циклов тренировки (макроциклов) (Л.П. Матвеев, 1977).

В соответствии с этими представлениями проблема планирования спортивной тренировки сводится к рациональному построению различных структурных образований тренировочного процесса, оптимальному

соотношению различных сторон подготовки, соответствию между тренировочными нагрузками, способными служить стимулами к структурным и функциональным преобразованиям в организме спортсмена, и условиями для их использования (имеется в виду прежде всего оптимальный режим работы и отдыха, полноценное и управляемое восстановление, специальное питание).

*Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное учебно-тренировочное занятие*, в ходе которого используют различные средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки.

Структура учебно-тренировочных занятий определяется различными факторами, в числе которых закономерные колебания функциональной активности организма спортсмена в процессе более или менее длительной мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений, режим работы и отдыха.

*Учебно-тренировочное занятие включает в себя несколько основных этапов*, которые помогают обучающимся достичь поставленных целей и развить свои физические качества.

Деление занятия на части обусловлено изменениями работоспособности занимающихся при выполнении упражнений.

**Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех основных этапов: вводный, подготовительный, основной и заключительный.**

**Во вводной части** необходимо создать рабочую обстановку, ознакомить занимающихся с намеченным содержанием урока, создать соответствующую психологическую установку и положительное эмоциональное состояние и дать четкое представление о содержании основной части занятия: объеме, интенсивности и распределении тренировочных нагрузок.

*Продолжительность вводной части около 5 минут.*

**В подготовительной части разминка** обеспечивает преодоление периода вработывания организма. Она переводит организм занимающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, готовое к выполнению повышенных физических нагрузок.

*Разминка делится на две части – общую и специальную.*

*Задача общей разминки* - активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных частей организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для достижения этого применяется медленный бег и гимнастические упражнения для всех групп мышц и частей тела.

*Специальная разминка* готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия.

*Продолжительность подготовительной части от 10 до 20 минут.*

**Основная часть** занятия выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно-воспитательные, физического развития). К ним относятся: формирование знаний в области двигательной деятельности; обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формирование и поддержание хорошей осанки; закаливание организма; воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых и эстетических качеств.

Тренер-преподаватель может предложить различные виды тренировок, такие как силовые тренировки, кардиотренировки, функциональные тренировки и другие, в зависимости от целей и потребностей обучающихся.

*Продолжительность основной части составляет 80–85 % времени, отводимого на занятие.*

**Заключительная часть** направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма занимающихся в сравнительно спокойное состояние.

*Последний этап* учебно-тренировочного занятия - *растяжка и охлаждение*. На этом этапе обучающиеся выполняют упражнения для растяжки мышц и восстановления после тренировки.

*Растяжка* помогает улучшить гибкость, снизить риск травм и снять мышечное напряжение.

*Охлаждение* включает в себя легкие упражнения на расслабление, чтобы постепенно снизить интенсивность тренировки и вернуть организм к нормальному состоянию.

*В заключительной части* применяется медленный бег, ходьба, упражнения в медленной ходьбе, упражнения на расслабление с глубоким дыханием, и т.п.

*Заключительная часть* (в спорте ее чаще всего называют "заминка") предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма. Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения).

*В конце заключительной части* рекомендуется провести анализ проделанной на занятии тренировочной работы, подвести итоги занятия, определить задания для самостоятельной подготовки.

Важно помнить, что *структура учебно-тренировочного занятия* может варьироваться в зависимости от целей, уровня подготовки и индивидуальных потребностей обучающихся. Тренер-преподаватель может вносить изменения в структуру занятия, чтобы достичь максимальной

эффективности и удовлетворить потребности группы или отдельных обучающихся.

**Заключительная часть** (в спорте ее чаще всего называют "заминка") предназначена для *постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма*. Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения).

## **VI. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

В отдельном занятии, являющемся самостоятельной структурной единицей учебно-тренировочного процесса, могут применяться различные средства, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психологической и интегральной подготовки/создаются предпосылки для эффективного протекания адаптационных и восстановительных процессов в организме спортсмена.

Существующая структура занятия, которое состоит из подготовительной, основной и заключительной частей, определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы.

Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых цель и задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности организма спортсмена в процессе более или менее длительной мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений, режим работы и отдыха и др.

Основной причиной выделения частей УТЗ является динамика (изменение) работоспособности спортсмена в ходе тренировки, которая в начале поднимается до максимума, а затем на некоторое время стабилизируется и в конце тренировки начинает снижаться (из-за наступающего утомления).

**Подготовительная часть** учебно-тренировочного занятия служит для повышения работоспособности спортсмена до такого уровня, который обеспечивает успешное решение задач занятия, а также уменьшает опасность травматизма. Слишком короткая разминка не позволит спортсмену подготовиться к основной работе, а слишком продолжительная может вызвать нежелательное утомление.

*Подготовительная часть УТЗ включает в себя:*

*1. Организационные мероприятия:*

- Построение;
- Постановку задач занятия;
- Воспитательные мероприятия.

## *2. Теоретические и необходимые подготовительные мероприятия:*

- Подготовка инвентаря.
- Перестроение для разминки.

## *3. Проведение общей и специальной разминки:*

- **Общая разминка** - активизирует деятельность важнейших функциональных систем (ЦНС, двигательный аппарат и т.д.). Используются различные общеподготовительные упражнения.
- **Специальная разминка** - служит для подготовки организма к дальнейшей специальной подготовке, направлена на достижение оптимального состояния двигательного аппарата, для эффективной деятельности спортсмена в основной части занятия.

Начало мышечной деятельности сопровождается нарастанием работоспособности, т.е. **вработыванием**. Этому предшествует возбуждение нервной системы и активизация деятельности вегетативной системы, необходимой для настройки организма на осознанное выполнение работы.

*Продолжительность вработывания зависит от:*

- Конкретного вида мышечной деятельности,
- Интенсивности работы,
- Квалификации спортсмена.

**Основная часть занятия** включает в себя задания, направленные на решение наиболее важных его задач. Длительность основной части может составлять от 50% до 80% от общего времени занятия. Ее содержание может формироваться по-разному, например, использовать практически одно задание (кроссовый бег) или, напротив, применять большое количество заданий одинаковой или различной направленности. В последнем случае очень важна структура основной части, правильная очередность этих заданий, поскольку один их порядок вызовет положительное взаимодействие между результатами выполнения, а другой - отрицательные последствия.

*В зависимости от структуры и направленности занятия **основная часть бывает:***

- тренировочной - способствует развитию только физических качеств;
- учебно-тренировочной - комплексное развитие физических качеств и обучение технике;
- учебно-технической - обучение и совершенствование техники;
- контрольной - оценка различных сторон подготовленности спортсмена.

Основным фактором, влияющим на организм спортсмена, является величина нагрузки (см. ниже).

**Заключительная часть занятия** решает задачи направленного снижения функциональной активности спортсменов, активизации восстановительных процессов, устранения неблагоприятных последствий выполнения некоторых тренировочных заданий. В нее включаются

разнообразные задания, связанные со снижением тонуса мышц, с восстановлением дыхания, с переключением на неспецифическую деятельность, с непривычной координацией и т. д., а также закрепление освоенного материала и проведение организационно-методических мероприятий (подведение итогов занятий, определение лучших спортсменов, оценка качества выполнения заданий, задание на дом).

## **VII. ВИДЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**Занятия избирательной направленности.** В практике широко применяют занятия, способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности спортсменов - их скоростных или силовых качеств, анаэробной или аэробной производительности, специальной выносливости и т. д. Выделяют занятия, направленные на техническое или тактическое совершенствование. Совершенствование экономичности работы, повышение эффективности использования функциональных возможностей важнейших систем в соревновательной деятельности, рост психологической устойчивости к преодолению ощущений утомления осуществляются обычно параллельно с развитием других качеств с привлечением отдельных специфических приемов. Это же можно сказать и о большей части работы, направленной на совершенствование техники. Работа над техникой должна проводиться постоянно в процессе развития различных качеств и способностей. Лишь в этом случае спортсмен будет владеть лабильной техникой, соответствующей разнообразным задачам, которые необходимо решать в соревновании.

Существуют различные варианты построения занятий избирательной направленности. Часто строят занятия, используя однообразные, наиболее популярные средства, причем в однотипных занятиях тренировочная программа весьма стабильна на протяжении определенного этапа. Иногда занятия строят по такому же принципу, как и в предыдущем варианте, однако на различных этапах тренировки в занятиях одной направленности применяют различные методы и средства. И, наконец, третий вариант предполагает использование в каждом занятии обширного комплекса различных однонаправленных средств, применяемых в режимах нескольких методов. Вполне понятно, что особенности построения программ отдельных занятий не могут не отразиться на эффективности тренировочного процесса.

При построении программ занятий с разнообразными однонаправленными упражнениями спортсмены проявляют значительно большую работоспособность, чем при использовании однообразных средств. Программы таких занятий оказывают более широкое воздействие на организм спортсменов, мобилизуя различные функции, определяющие проявление соответствующих качеств; при использовании занятий с разнообразными программами работоспособность спортсменов оказывается значительно выше.

Доказано, что тренированность спортсменов в наибольшей степени возрастает в том случае, если в процессе их подготовки применялись занятия избирательной направленности с разнообразной программой, построенные на тренировочных упражнениях в режимах различных методов.

Наименее эффективен вариант занятий с длительным применением одних и тех же, хотя и достаточно действенных, средств. В этом случае происходит быстрая адаптация организма спортсменов к применяемым средствам, замедление, а затем и прекращение роста тренированности (Платонов, 1980, 1986).

Если занятия, построенные на использовании разнообразных однонаправленных средств, высокоэффективны, то это не означает необходимости исключения из тренировочного процесса занятий с однообразной программой. Такие занятия могут, например, планироваться в случаях, когда перед спортсменом ставится задача совершенствования способностей экономично выполнять заданную работу или повышения психической устойчивости к длительному выполнению монотонной и напряженной работы, что очень важно для проявления специальной выносливости при прохождении длинных дистанций.

**Занятия комплексной направленности.** Существует два варианта построения занятий, предусматривающих одновременное развитие различных качеств и способностей.

*Первый вариант* заключается в том, что программа отдельного занятия делится на две или три относительно самостоятельные части. Например, в первой части применяют средства для повышения скоростных возможностей, во второй и третьей - для повышения выносливости при работе соответственно анаэробного и аэробного характера; в первой части решаются задачи обучения новым техническим элементам, во второй - физической подготовки, а в третьей - тактического совершенствования и др.

*Второй вариант* предполагает не последовательное, а параллельное развитие нескольких (обычно двух) качеств. Примером может служить программа в беге 10 x 400 м со скоростью 85—90 % максимально возможной на этой дистанции и паузами отдыха продолжительностью 45 с. Такая тренировочная программа, с одной стороны, имеет много общего с интервальной тренировкой, способствующей повышению уровня аэробной производительности, а с другой - предъявляет высокие требования к анаэробному (гликолитическому) пути энергообеспечения, стимулируя возрастание выносливости при работе анаэробного характера.

Часто параллельно решаются задачи технического и тактического совершенствования (особенно широко это выражено в спортивных играх и единоборствах), физического и психического совершенствования (например, при развитии специальной выносливости, когда предельные сдвиги в деятельности вегетативных систем сопровождаются максимальной мобилизацией психических возможностей, связанных с преодолением мучительных ощущений, характерных для тяжелого утомления). Таким

образом, занятия комплексной направленности можно разделить на две группы: с последовательным и параллельным решением задач.

При анализе методики построения занятий с *последовательным решением задач* возникают два основных вопроса. Первый заключается в определении рациональной последовательности применения средств, способствующих развитию различных качеств, второй - в выборе рационального соотношения объема этих средств.

Последовательность распределения средств в комплексных занятиях должна обеспечиваться соответствующими предпосылками для реализации рациональной методики совершенствования различных сторон подготовленности. Например, работу над изучением новых двигательных действий следует планировать в начале занятия, непосредственно после разминки. В этих же условиях должны изучаться сложные тактические схемы, осваиваться технико-тактические комбинации. Когда же стоит задача реализации ранее освоенных технико-тактических действий в сложных условиях соревновательной борьбы, при прогрессирующем утомлении, эту работу следует планировать в конце занятия, после предварительного выполнения больших объемов работы иной направленности.

Вопрос о соотношении средств в занятии должен решаться в каждом конкретном случае с учетом их характера и последовательности применения, функционального состояния, уровня тренированности, индивидуальных особенностей спортсменов, этапа и периода тренировки и т. д.

На первом этапе подготовительного периода в комплексных занятиях часто значительное место занимают средства, направленные на повышение выносливости при работе аэробного характера. В дальнейшем, по мере роста тренированности, это соотношение может изменяться в пользу средств, повышающих скоростные возможности и специальную выносливость. В случаях, когда спринтерские упражнения применяют в первой части занятия непосредственно после разминки, их объем может достигать 20—30 % общего объема работы. Если же их планируют на конец занятия, когда спортсмены утомлены, то количество спринтерских упражнений не может быть большим и превышать 5—10 % общего объема тренировочной работы.

При сочетании средств различной направленности в комплексных занятиях следует учитывать взаимодействие упражнений. Оно может быть положительным - очередная нагрузка усиливает сдвиги, вызванные предыдущей нагрузкой; нейтральным - очередная нагрузка не изменяет существенно характера и величины ответных реакций; отрицательным - нагрузка уменьшает сдвиги, возникшие в ответ на предыдущее воздействие.

Эффект упражнений гликолитической анаэробной направленности заметно усиливается, если им предшествует алактатная анаэробная работа, и существенно снижается после длительной аэробной нагрузки. Однако в этом случае очень важно четко уяснить, на какие показатели следует ориентироваться и какие тренировочные задачи необходимо решать применением средств в каждой из частей комплексного занятия. В случае,

если комплексное занятие направлено на совершенствование путей энергообеспечения работы, наиболее эффективно такое построение тренировочной программы, при котором после упражнений алактатного анаэробного характера идут упражнения лактатного анаэробного и аэробного характера. Если ставится задача повышения скоростных качеств, то, как отмечено выше, после выполнения обширной программы аэробной направленности в занятии могут быть применены спринтерские упражнения.

Направленность занятий с **параллельным решением задач** обусловлена характером и методикой применения тренировочных средств. В таких занятиях обычно удается полноценно решать три равнозначные задачи:

- 1) обеспечивать совершенствование скоростных возможностей и выносливости при работе анаэробного характера;
- 2) развивать выносливость при работе аэробного и анаэробного характера;
- 3) совершенствовать техническое и тактическое мастерство и т. п.

Особой формой являются занятия, содержание которых предусматривает интегральную подготовку, на основе комплексного проявления и параллельного совершенствования всех основных компонентов спортивного мастерства. Целесообразность этих занятий объясняется большим суммарным объемом работы, который можно выполнить с помощью средств, составляющих их программы, относительной шириной воздействия, возможностью комплексного совершенствования различных сторон подготовленности, соответствием требованиям эффективной соревновательной деятельности.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки.

## **VIII. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

*Оценка эффективности учебно-тренировочного занятия является важной частью процесса обучения и тренировки. Она позволяет определить, насколько успешно были достигнуты поставленные цели и задачи занятия, а также оценить прогресс обучающихся.*

### **Критерии оценки эффективности**

*Для оценки эффективности учебно-тренировочного занятия могут использоваться следующие критерии:*

- ***Достижение поставленных целей и задач.*** Оценивается, насколько успешно обучающиеся выполнили поставленные перед ними цели и задачи занятия. Например, если целью было улучшение координации движений, то оценивается, насколько точно и плавно студенты выполняли упражнения, требующие координации.

- **Уровень выполнения упражнений и техники.** Оценивается, насколько точно и правильно обучающиеся выполняли упражнения, следовали инструкциям тренера и использовали правильную технику. Например, если требовалось выполнять отжимания, оценивается, насколько глубоко и ровно обучающиеся опускались и поднимались во время упражнения.

- **Уровень физической нагрузки.** Оценивается, насколько интенсивно обучающиеся выполняли упражнения и какой уровень физической нагрузки они испытывали. Например, если требовалось выполнить серию беговых упражнений, оценивается, насколько быстро и насколько долго обучающиеся бегали.

- **Уровень участия и мотивации.** Оценивается, насколько активно и заинтересованно обучающиеся участвовали в занятии, следовали инструкциям тренера и проявляли мотивацию к достижению результатов. Например, оценивается, насколько обучающиеся активно задавали вопросы, выполняли дополнительные упражнения и проявляли энтузиазм во время занятия.

### **Методы оценки эффективности**

*Для оценки эффективности учебно-тренировочного занятия* могут использоваться различные *методы*:

- **Наблюдение.** Тренер наблюдает за выполнением упражнений студентами, исходя из поставленных целей и задач занятия. Он оценивает технику выполнения, уровень физической нагрузки, уровень участия и мотивации.

- **Тестирование.** С помощью специальных тестов и измерений можно оценить физическую подготовку обучающихся, например, их силу, выносливость или гибкость. Тестирование позволяет сравнить результаты до и после занятия и оценить прогресс.

- **Анкетирование.** С помощью анкетирования можно получить обратную связь от обучающихся о качестве занятия, их удовлетворенности и мнении о достигнутых результатах. Анкетирование может быть анонимным, чтобы обучающиеся могли свободно выразить свое мнение.

Оценка эффективности учебно-тренировочного занятия позволяет тренеру адаптировать свои методы и подходы, чтобы достичь максимальной эффективности и удовлетворить потребности обучающихся. Она также помогает обучающимся видеть свой прогресс и мотивирует их к дальнейшему развитию и достижению результатов.

## IX. Таблица 1 «ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Аспект	Определение	Свойства
<b>Учебно-тренировочное занятие</b>	Это специально организованное занятие, которое проводится с целью обучения и тренировки студентов в физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Направленность на обучение и тренировку</li> <li>- Систематичность и планомерность</li> <li>- Организованность и структурированность</li> <li>- Целенаправленность и задачность</li> </ul>
<b>Цели и задачи</b>	Определенные намерения и планы, которые ставятся перед учебно-тренировочным занятием	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие физических качеств</li> <li>- Формирование навыков и умений</li> <li>- Повышение уровня физической подготовленности</li> <li>- Укрепление здоровья и профилактика заболеваний</li> </ul>
<b>Подготовка</b>	Предварительные мероприятия, которые необходимо выполнить перед началом учебно-тренировочного занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выбор и подготовка спортивного инвентаря</li> <li>- Организация спортивной площадки</li> <li>- Планирование содержания занятия</li> <li>- Проведение разминки и подготовительных упражнений</li> </ul>
<b>Структура</b>	Определенная последовательность этапов и компонентов, которые включаются в учебно-тренировочное занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вводно-подготовительная часть</li> <li>- Основная часть</li> <li>- Заключительная часть</li> </ul>
<b>Организация и проведение</b>	Процесс планирования, организации и проведения учебно-тренировочного занятия.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определение целей и задач занятия</li> <li>- Выбор методов и средств обучения и тренировки</li> <li>- Организация группы и распределение ролей</li> <li>- Проведение упражнений и контроль за выполнением</li> </ul>
<b>Оценка эффективности</b>	Процесс определения результатов и эффективности учебно-тренировочного занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Анализ выполнения поставленных целей и задач</li> <li>- Оценка уровня физической подготовленности</li> <li>- Сбор и анализ статистических данных</li> <li>- Обратная связь с участниками занятия</li> </ul>

## **Х. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Учебно-тренировочное занятие является важной частью физической культуры и спорта. Оно помогает студентам развивать физические навыки, улучшать физическую форму и поддерживать здоровье. Цели и задачи учебно-тренировочного занятия направлены на достижение определенных результатов, а структура и организация занятия помогают эффективно использовать время и ресурсы. Оценка эффективности занятия позволяет определить достигнутые результаты и внести необходимые корректировки.

В целом, учебно-тренировочное занятие играет важную роль в формировании физической активности и здорового образа жизни у обучающихся.

## СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

### ТЕМА 1. ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. ТЕРМИНЫ. ОПРЕДЕЛЕНИЯ

**Физическая культура** - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

В настоящее время в теории физической культуры существует несколько актуальных понятий термина **спортивная подготовка**.

Рассмотрим некоторые из них:

**Спортивная подготовка:**

- тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки;

- это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности;

- многофакторный процесс, охватывающий тренировку спортсмена, подготовку к соревнованиям и участием в них, организацию тренировочного процесса и соревнований и использование внутрине тренировочных и внесоревновательных факторов в подготовке спортсмена;

- это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Несмотря на достаточно широкий спектр данного понятия, можно заметить некоторое сходство в его определении. Таким образом, принято считать, что термин **спортивная подготовка** используется для определения прикладной направленности осуществления процесс физического воспитания путем спортивной тренировки.

**Физическое воспитание** - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях

формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

**Спортивная тренировка** - это управляемый педагогический процесс овладения спортивным мастерством и его совершенствования. Спортивную тренировку следует рассматривать как единый круглогодичный, многолетний процесс обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей организма.

При осуществлении спортивной подготовки принято выделять следующие этапы:

- 1) спортивно-оздоровительный этап;
- 2) этап начальной подготовки;
- 3) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 4) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 5) этап высшего спортивного мастерства.

**Спортивно-оздоровительный этап** - этап спортивной подготовки, реализуемый в организациях дополнительного образования детей (осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта), содержание которого определяется в соответствии с реализуемыми такими организациями дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта, и на этот этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

**Этап начальной подготовки** - этап ранней спортивной подготовки, целью которого является формирование у занимающихся необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники избранного вида спорта, происходит содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепления здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** - этап спортивной подготовки, целью которого является определить и начать специализацию юного спортсмена в определенной спортивной дисциплине или амплуа на базе разносторонней подготовки, индивидуализировать тренировочный процесс, обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях.

**Этап совершенствования спортивного мастерства** - этап спортивной подготовки, целью которого является повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, обеспечение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня,

поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов.

**Этап высшего спортивного мастерства** - этап спортивной подготовки, целью которого является достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

В ходе реализации тех или иных федеральных стандартов спортивной подготовки на различных этапах у спортсменов должны развиваться определённые качества. *В теории физической культуры принято выделять следующие физические качества - сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость* (В. М. Зациорский, 1966). Для развития этих качеств описываются методы тренировки.

**Физические качества** - качества человека, характеризующие его физическое развитие и способности к двигательной деятельности.

**Сила** - способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет активности мышц.

**Быстрота** - способность спортсмена осуществлять движения с определенной скоростью благодаря подвижности нервно-мышечных процессов.

**Выносливость** - способность спортсмена выполнять заданное физическое упражнение без потери мощности, преодолевая утомление.

**Гибкость** - способность спортсмена выполнять двигательное действие с высокой степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата относительно друг друга.

**Ловкость** - способность спортсмена рационально строить свои двигательные действия в изменяющихся условиях внешней и внутренней среды.

**Метод тренировки** - совокупность способов работы тренера и спортсмена, с помощью которых решаются конкретные задачи повышения уровня спортивной подготовленности: воспитываются необходимые качества, осваиваются умения и навыки, происходит познание закономерностей спортивной подготовки.

#### **Контрольные вопросы:**

1. Какие этапы спортивной подготовки выделяются в законодательстве РФ?
2. Чем характеризуется большая часть определений термина «спортивная подготовка»?
3. На какой из этапов не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки?
4. Охарактеризуйте основные черты спортивной тренировки.

5. На каком этапе спортивной подготовки должно происходить определение амплуа спортсмена игрового вида спорта?

## **ТЕМА 2. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы: (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

**Основная цель** этого этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку:

- отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);
- возрастные особенности физического развития.

### **Основные тренировочные средства:**

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

### **Основные методы выполнения упражнений:**

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

### **Основные направления тренировки:**

- спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в различных видах спорта. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом;
- на данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так,

детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса;

- упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

### **Основные средства и методы тренировки:**

- главное средство в занятиях с детьми - подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

### **Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:**

- в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий)
- методы упражнений игровой и соревновательный;
- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие и т.д.

**Методика контроля** на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов - педагогических, медико-биологических и пр.

### **Комплекс методик позволит определить:**

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

**Оценка эффективности спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется на основе анализа следующих показателей:**

- состояние здоровья спортсмена;
- стабильность состава спортсменов, регулярность посещения ими тренировочных мероприятий;
- гармоничность развития спортсменов;
- уровень освоения знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

### **Контрольные вопросы:**

1. Назовите основную цель спортивно-оздоровительного этапа.
2. Перечислите основные тренировочные средства данного этапа?
3. Какие особенности обучения существуют на спортивно-оздоровительном этапе?

## **ТЕМА 3. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Этап начальной подготовки** - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для конкретного вида спорта.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

### **Основная цель тренировки:**

- утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

### **Основные задачи:**

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся;

- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;

- обучение технике избранного вида спорта;

- повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;

- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий.

### **Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

#### **Основные средства:**

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

#### **Основные методы выполнения упражнений:**

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный.

#### **Особенности обучения:**

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

#### **Методика контроля**

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

### **Врачебный контроль**

*Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:*

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

### **Участие в соревнованиях**

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. На данном этапе обучения необходима *гуманизация соревновательной деятельности* юных спортсменов.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных спортсменов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом, как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования, прежде всего к здоровью спортсменов, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

*Оценка эффективности спортивной подготовки на этапе начальной подготовки* осуществляется на основе анализа следующих показателей:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;

- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;
- стабильность состава спортсменов.

**Контрольные вопросы:**

1. Назовите основные факторы, ограничивающие нагрузку спортсмена в период реализации этапа начальной подготовки.
2. Что подразумевается под термином гуманизация соревновательной деятельности?
3. Сколько в среднем времени уходит на обучение (и закрепление) одному техническому действию или комплексу?

## **ТЕМА 4. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

**Основными целями** развития 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.

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.

**Основные задачи:**

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды. Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей,

дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности. В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов. На этом этапе многолетней подготовки годовой макроцикл может строиться по схеме с двумя основными соревнованиями.

В учебно-тренировочных группах проходят этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки, поэтому следует разделить специализацию спортсменов.

*Оценка эффективности спортивной подготовки на тренировочном этапе* (этапе спортивной специализации) осуществляется на основе анализа *следующих показателей:*

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояние здоровья спортсменов.

#### **Контрольные вопросы:**

1. Назовите основную цель направление подготовки на тренировочном этапе.
2. Какими принципами стоит руководствоваться тренеру при подборе нагрузок для спортсмена на этапе спортивной специализации?
3. Назовите основные задачи, которые стоят перед спортсменом и тренером на данном этапе?

### **ТЕМА 5. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

На этапе совершенствования спортивного мастерства рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма лица, проходящего спортивную подготовку, и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на данном этапе: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

#### **Преимущественная направленность тренировочного процесса:**

- совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств;0
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;

- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

**Этап совершенствования спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства:**

- зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях;
- зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх);
- зону поддержания высших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание на данном этапе следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

#### **Участие в соревнованиях**

Основным показателем на данном этапе является результат выступления на соревнованиях различного уровня и выполнение квалификационных требований спортивных разрядов и званий КМС, МС, МСМК. Так же определяющее значение в подготовке к соревнованиям начинают играть тренировочные сборы.

***Оценка эффективности спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства*** осуществляется на основе ***анализа следующих показателей:***

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- количество спортсменов, повысивших разряд;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- количество спортсменов, переданных из организации для зачисления в УОР или переданных из организации для приема на работу в ЦСП;
- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

#### **Контрольные вопросы:**

1. Назовите принципы направленности данного этапа подготовки.
2. Достижения каких результатов ставится целью перед спортсменом на этапе совершенствования спортивного мастерства? Какой вид деятельности становится для спортсмена преимущественным?

3. Охарактеризуйте критерии оценки эффективности спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства?

## ТЕМА 6. ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На этап достижения высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

**Основная цель** данного этапа подготовки - достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных соревнованиях. Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки.

При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

**К числу главных задач следует отнести:**

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение спортивно-технического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- успешное и стабильное выступление на республиканских и международных соревнованиях любого масштаба;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований;

У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренер использует все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

**Главная задача психологической подготовки** - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции его отношения к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

*Основными методами психологической подготовки* являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психологического воздействия: беседы, убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, метода идеомоторной тренировки.

**Оценка эффективности спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства** осуществляется на основе анализа *следующих показателей*:

- количество спортсменов, включенных в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- стабильность успешных результатов выступления в официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях, количество призовых мест;
- сохранность контингента спортсменов высокой квалификации, при условии стабильности выступления на официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях.

**Контрольные вопросы:**

1. Назовите основные особенности подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.
2. Какие барьеры стоят перед спортсменом на данном этапе?
3. Опишите особенности психологической подготовки спортсмена на этапе высшего спортивного мастерства?
4. Охарактеризуйте критерии оценки эффективности спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства?

## ТЕМА 7. Таблица 2. СОДЕРЖАНИЕ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Этапы	Основная задача этапа	Частные задачи этапа	Содержание	Период подготовки
<b>Спортивно-оздоровительный</b>	Укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности	Расширение двигательных возможностей; общая физическая подготовка; формирование широкого круга двигательных умений (в том числе выбранного вида спорта); формирование интереса к занятиям спортом; овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля	<p><b>Средства:</b>  <b>физической подготовки</b> - общеразвивающие упражнения; подвижные и спортивные игры;  <b>технической подготовки</b> – имитационные упражнения, упражнения для освоения элементов информирования простых целостных двигательных действий выбранного вида спорта;  <b>теоретической подготовки</b> – просмотр соревнований и кино- и видеоматериалов, встречи с известными спортсменами, рассказы и беседы, специальная литература.</p> <p><b>Методы:</b> преимущественно игровой, равномерный и другие, соответствующие возрастно-половым возможностям организма занимающихся. Систематический педагогический и врачебный контроль</p>	Весь период
<b>Начальной подготовки</b>	Базовая подготовка и определение вида спорта для дальнейшей специализации	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; обучение основам техники двигательных действий выбранного вида спорта, всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья	<p><b>Средства:</b>  <b>физической подготовки</b> – подвижные и спортивные игры, общеразвивающие и специальные упражнения, в том числе с небольшими и средними отягощениями;  <b>технической подготовки</b> - специальные упражнения для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный;  <b>теоретической подготовки</b> – анализ соревнований и кино-, видеоматериалов, встречи с известными спортсменами, рассказы и беседы, специальная литература.</p> <p><b>Методы:</b> игровой, равномерный, переменный, круговая тренировка и другие, соответствующие возрастно-половым возможностям организма спортсменов. Систематический педагогический и врачебный контроль.</p>	До 3 лет

Учебно-тренировочный	Специализация и углубленная тренировка в выбранном виде спорта	Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующих специфике вида спорта; формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья	<p><b>Средства:</b>  <b>физической подготовки</b> - специальные упражнения с использованием различных отягощений и тренажерных устройств, общеразвивающие упражнения;  <b>технической подготовки</b> - специальные упражнения, соответствующие специфике вида спорта; теоретической и тактической подготовки - анализ соревновательной деятельности, кино- и видеоматериалов, специальная литература.  <b>Методы:</b> равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговая тренировка и другие, соответствующие возрастным-половым возможностям организма спортсменов. Систематический педагогический и врачебный контроль</p>	До 5 лет
Совершенствования спортивного мастерства	Совершенствование спортивного мастерства	Повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психической подготовленности; совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья	<p><b>Средства:</b>  <b>физической подготовки</b> - специальные упражнения, в том числе с применением тренажерных устройств, общеразвивающие упражнения;  <b>технической подготовки</b> - упражнения, соответствующие специфике соревновательной деятельности и техники выбранного вида спорта; тренировочные формы соревновательных упражнений и собственно соревновательные упражнения;  <b>теоретической и тактической подготовки</b> - анализ собственной соревновательной практики, кино- и видеоматериалов, анализ специальной (в том числе иностранной) литературы.  <b>Методы:</b>  соответствующие возрастным-половым возможностям организма спортсменов и характерные для современного спорта высших достижений. Систематический педагогический и врачебный контроль.</p>	До 3 лет

<b>Высшего спортивного мастерства</b>	Реализация индивидуальных возможностей	Достижение результатов уровня сборных команд России; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных соревнованиях; сохранение здоровья	<b>Средства и методы</b> , используемые для совершенствования специальных физических качеств, технико-тактической и психической, интегральной подготовленности; совершенствования навыков соревновательной деятельности; поддержания высокого уровня спортивной мотивации в соответствии с требованиями технологии подготовки спортсменов сборных команд и специфики избранной спортивной дисциплины. Систематический педагогический и врачебный контроль.	
---------------------------------------	--	---	---	--

*Примечание:* критерии подготовленности спортсменов на каждом этапе подготовки конкретизируются Учебно-тренировочными программами выбранного вида спорта, включенного во Всероссийский реестр видов спорта (за исключением военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта).

## **ТЕМА 8. ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ДЛЯ СПОРТИВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации осуществляется в соответствии с приказом Минспорта России от 30.10.2015 N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации". Требования устанавливают общие основы организации процесса подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, особенности предмета деятельности, структуры организаций, осуществляющих спортивную подготовку, их задачи и порядок взаимодействия, особенности методического, научно-методического и кадрового обеспечения, питания, оценки качества и эффективности деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Требования распространяются на подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта.

Обеспечение подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации (далее - спортсмены) осуществляется через взаимодействие комплекса элементов системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации.

Обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации достигается в результате непрерывного процесса подготовки спортивного резерва. Непрерывный процесс подготовки спортивного резерва обеспечивается путем реализации программ спортивной подготовки с последовательным переводом спортсменов с одного этапа

спортивной подготовки на другой, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

***Тренеры, обеспечивающие подготовку спортивного резерва:***

- осуществляют свою деятельность на профессиональном уровне, соответствующем занимаемой должности, обеспечивают в полном объеме реализацию тренировочного процесса в соответствии с утвержденной в организации программой спортивной подготовки;

- соблюдают правовые, нравственные и этические нормы, следуют требованиям профессиональной этики;

- применяют методически обоснованные и обеспечивающие высокое качество спортивной подготовки формы, методы тренировочного процесса;

- учитывают особенности психофизического развития спортсменов и состояние их здоровья, соблюдают специальные условия, необходимые для прохождения тренировочного процесса лицами с ограниченными

возможностями здоровья, взаимодействуют при необходимости с медицинскими организациями;

- систематически повышают свой профессиональный уровень;

- проходят аттестацию в порядке, установленном законодательством РФ;

- проходят в соответствии с трудовым законодательством РФ предварительные, при поступлении на работу, и периодические медицинские осмотры, а также внеочередные медицинские осмотры по направлению работодателя; обучение и проверку знаний и навыков в области охраны труда;

- соблюдают устав, локальные нормативные акты организации.

***Спортивная подготовка в организации осуществляется в соответствии с программой спортивной подготовки по виду спорта, разработанной на основании требований федеральных стандартов спортивной подготовки.***

***Спортивная подготовка*** носит комплексный характер и осуществляется ***в следующих формах:***

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль;

- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и тендерных особенностей спортсменов.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами,

объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

*Комплектование групп на этапах подготовки спортивного резерва осуществляется с учетом:*

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта. При отсутствии федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта организация самостоятельно определяет наполняемость групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки исходя из федеральных требований.

## **ТЕМА 9. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

*Под спортивной тренировкой подразумевают специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.*

*Спортивная тренировка организуется в рамках системного использования физических упражнений, с одной стороны, и сочетания их с отдыхом и иными средствами восстановления организма, которые обеспечивают планомерный рост тренированности - с другой.*

**Тренированность** - это мера приспособления организма к конкретной работе, достигнутая путем тренировки. Она выражается в росте работоспособности, а в конечном итоге - в росте спортивных достижений.

Прирост спортивных достижений у детей, подростков и юношей зависит от их естественного роста и тренировки. Поэтому спортивная тренировка в детском возрасте влияет не только на результат, но и на ход естественного роста организма юного спортсмена. Это воздействие может быть положительным, отрицательным и нейтральным.

Спортивная тренировка подростков и юношей может считаться правильной лишь в том случае, если она вызывает положительные анатомо-физиологические изменения в организме, оказывает оздоровительное влияние, способствует всестороннему физическому развитию и обеспечивает повышение результатов в избранном виде спорта. Этого можно достигнуть, только если величина тренировочных нагрузок будет соответствовать возрастным особенностям занимающихся, степени их подготовленности.

*Тренировка является одной из форм подготовки спортсмена.*

**Подготовка** - понятие более широкое, чем тренировка. Подготовку юных спортсменов следует рассматривать как длительный педагогический процесс, направленный на использование всей совокупности тренировочных и вне тренировочных средств, методов, форм, условий (соревнования, режим жизни, специализированное питание, средства и методы восстановления, лекции и беседы на этические и другие темы, самостоятельная работа с литературой, демонстрация видео и кинофильмов и т.д.), с помощью которых обеспечивается всестороннее развитие личности юных спортсменов и необходимая степень готовности к спортивным достижениям. Готовность спортсменов к достижению характеризуется соответствующим уровнем развития физических качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (физическая подготовленность), степенью владения техникой и тактикой (техничко-тактическая подготовленность), необходимым уровнем развития психических и личностных свойств (психологическая подготовленность), соответствующим уровнем знаний (теоретическая подготовленность).

**Структура подготовки юных спортсменов (по В. П. Филину), включает: предварительную подготовку** (от 7-8 до 9-10 лет); **начальную спортивную специализацию** (от 10-11 до 12-13 лет); **углубленную тренировку в избранном виде спорта** (от 13-14 до 16-18 лет); **спортивное совершенствование** (от 18-19 лет и старше).

Основные направления многолетнего тренировочного процесса определяются целевыми установками и задачами. В процессе спортивной тренировки решаются разнообразные общие и частные задачи, основанные на цели - достигнуть возможно большего успеха в спорте. Постановка цели, задач и принципов тренировки является необходимой в реализации тренировочных планов. Цель является требованием, которое исходит из потребностей и функций нашего государства. Технический прогресс в сфере производства не снимает, а повышает требования к физическому развитию и физической подготовленности учащихся.

Содержание цели раскрывается в задачах физического воспитания. Выделяют три группы основных задач.

Первая состоит в том, чтобы обеспечить всестороннее развитие физических качеств, совершенствования телосложения, укрепления здоровья, достижение и многолетнее сохранение высокой общей работоспособности.

Вторая группа предусматривает системное формирование жизненно важных умений и навыков (прикладных и спортивных), а так же приобретение специальных знаний.

В третьей группе ставят задачи воспитания нравственных качеств, поведения.

*Для подготовки спортсменов высокого класса поставлена цель - достижение возможно большего успеха в спорте. Для осуществления этой цели ставятся три основные задачи:*

- *обучение двигательным действиям;*
- *воспитание физических качеств;*
- *совершенствование в избранном виде спорта.*

Первая связана с необходимостью формирования у юных спортсменов двигательных умений и навыков в общеразвивающих, специальных упражнениях и технике избранного вида спорта. Многолетний процесс становления двигательных навыков у детей, так же, как и взрослых, имеет три этапа:

- начального разучивания;
- углубленного детализированного разучивания;
- закрепления и дальнейшего совершенствования.

В последнее время структура спортивной тренировки расширилась наличием обособленных *звеньев тренировочного процесса: тренировочные занятия; тренировочные занятия и их части; микроциклы; мезоциклы; макроциклы* (периоды и этапы многолетней тренировки); стадии и этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет). Все эти звенья связаны друг с другом в единое целое.

*Микроциклы - совокупность нескольких тренировочных занятий, составляющих относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса (обычно недельный).*

*Мезоциклы относительно законченный ряд микроциклов (этап, месяц).*

*Макроциклы совокупность мезоциклов, длительность их от полугода (например, подготовительный период) до четырех лет (олимпийский период подготовки).*

**Техническая подготовка** - степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или

*упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.*

В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его *техника отвечала следующим требованиям:*

*Результативность техники* обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.

*Эффективность техники* определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности.

*Стабильность техники* связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена.

*Вариативность техники* определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы.

*Экономичность техники* характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства.

*Минимальная тактическая информативность техники* для соперников является важным показателем результативности в спортивных играх и единоборствах. Совершенной здесь может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно.

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

*Задачи общей технической подготовки* заключаются в расширении фонда двигательных умений и навыков (школы движений), а также в воспитании двигательных-координационных способностей, которые содействуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта.

*Основной задачей специальной спортивно-технической подготовки* является формирование таких умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности.

*Средствами технической подготовки* являются *обще-подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения, которые должны отвечать определённым требованиям* (изучить дополнительно).

**Спортивно-тактическая подготовка** - педагогический 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, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов-освоение умений строить свою тактику в

предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. Ее результатом является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности спортсмена или команды.

Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами (индивидуальной, групповой или командной).

Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической сторон подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

*Различают два вида тактической подготовки: общую и специальную.*

*Общая тактическая подготовка* направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта;

*Специальная тактическая подготовка* направлена на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально подготовительных и соревновательных упражнений, так называемые тактические упражнения. От других тренировочных упражнений их отличает то, что:

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована в первую очередь на решение тактических задач;
- в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приемы и ситуации спортивной борьбы;
- в необходимых случаях моделируются и внешние условия соревнований.

*В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются в облегченных условиях; в усложненных условиях; в условиях, максимально приближенных к соревновательным.*

**Физическая подготовка** - это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

*Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.*

*Общая физическая подготовка* предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное

влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. К их числу относятся различные передвижения — бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

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

Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта и их отдельных дисциплинах спортивный результат определяется прежде всего скоростно-силовыми возможностями, уровнем развития анаэробной производительности; в других - аэробной производительностью, выносливостью к длительной работе; в-третьих - скоростно-силовыми и координационными способностями; в-четвертых - равномерным развитием различных физических качеств.

**Психологическая подготовка** – это педагогический процесс, направленный на формирование и совершенствование у спортсменов *своих личностных и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.*

*Психологическая подготовка спортсмена - это воспитание личности - как важнейшей основы успеха в спортивной деятельности (важным фактором развития личности служит самоконтроль, саморегуляция, самовоспитание), которые должны воспитываться и формироваться с участием тренера и коллектива команды.*

*Психологическая подготовка помогает спортсменам укрепить свою мотивацию и уверенность в своих силах.*

В целом, психологическая подготовка играет важную роль в достижении успеха в спорте. Спортсмен, который умеет контролировать свои эмоции, повышать свою уверенность в себе, эффективно справляться со стрессом, улучшать свою концентрацию и мотивировать себя, имеет больше шансов на успех.

***Общая психологическая подготовка спортсмена включает в себя:***  
воспитание волевых качеств, выдержки и самообладания;  
развитие процессов восприятия;  
развитие внимания;  
развитие тактического мышления;  
развитие способности управлять своими эмоциями.

**Специальная психологическая подготовка** направлена на *подготовку спортсмена к соревнованиям* и включает в себя следующее: накопление информации о соревнованиях, моделирование на тренировках условий соревновательной деятельности, настройку на выполнение сложных действий, управление поведением спортсмена, умение определять и регулировать эмоциональное состояние.

Основными **методами психологической подготовки** являются: беседа тренера-преподавателя со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, личного примера, метода заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, группового обсуждения актуальных проблем, методов индивидуального подхода, психотехнические упражнения, методы идеомоторной тренировки и др.

**Психологическая подготовка спортсмена** направлена на *совершенствование качеств личности* и на формирование у спортсмена *психической готовности к эффективному участию в соревнованиях*.

### **Методы спортивной тренировки**

**Метод - способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность.** Методы спортивной тренировки направлены на формирование и совершенствование умений и навыков, а также воспитание физических качеств спортсменов. Метод дает ответ на вопрос, как надо применять средства в процессе тренировочного занятия.

*Выделяют три группы методов:*

- *методы обучения технике;*
- *методы обучения тактике;*
- *методы выполнения упражнений для развития физических качеств.*

Отдельный **метод раскрывается многими разными по характеру методическими приемами**, которые объединяются общностью цели и единым подходом к ее решению.

**Методические приемы - часть того или иного метода, элементы, выражающие отдельные действия тренера и учащихся в процессе их взаимной деятельности, дополняющие и конкретизирующие метод.**

**Методы использования слова.** С помощью **методов использования слова** сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение спортсменов к выполнению тренировочных заданий. Эти методы используют при руководстве деятельностью, анализе и оценке достигнутых результатов, допущенных ошибок, воспитании нравственных, волевых и других личностных качеств спортсменов.

Основными **методами слова**, которые применяют для передачи теоретических сведений по технике, тактике, правилам соревнований и другим вопросам, являются: *лекция, рассказ, описание, указания, объяснения, беседа, задания, разбор* и др. Для руководства занимающимися в процессе занятия

применяются: распоряжения, приказание, команды, подсчет, словесная сигнализация. Для оценки и стимулирования деятельности используют оценочное суждение, оценку, одобрение, самоуправление, самопроговаривание, самоприказы.

Многие из методов слова (лекция, самоприказы и др.) при работе с занимающимися младшего школьного возраста применяются меньше, чем в работе с подростками старшего возраста, так как способность к аналитическому отвлеченному мышлению у детей младшего возраста мало развита. Поэтому объяснять им технику физических упражнений надо предельно конкретно и выразительно.

В работе со старшим школьным возрастом методы слова используются больше. Этому благоприятствует возрастающая роль второй сигнальной системы у подростков. Подростки все больше проявляют способность оперировать отвлеченными понятиями, отличать существенное от несущественного, глубоко и полно и анализировать технику изучаемого упражнения и т.д. В занятиях с ними можно с успехом использовать лекции, приказание, самоприказы и др.

**Методы обеспечения наглядности** применяются для создания зрительных, слуховых, двигательных образов, представлений в процессе технической, тактической, физической подготовки. К ним относятся различные формы натуральной демонстрации: показ техники физических упражнений (в целом или по элементам, замедленно или в обычном темпе); «прочувствование» движений с помощью специально сконструированных для этого тренажеров и т.п.

К методам наглядности также относятся: демонстрация плакатов, рисунков, схем и других наглядных пособий; фото-, кино-, видеодемонстрация воссоздающих технико-тактические действия отдельных спортсменов или команды в целом; звуковая демонстрация - воссоздание звуковой картины какого-либо движения с помощью голоса, хлопков, специальных технических устройств (метронома, магнитофона), а также звуколидеров и приборов срочной звуковой информации о ходе движений при их совершенствовании; светосигнальная демонстрация - светолидеры и приборы срочной световой информации при изучении, совершенствовании движений и управлении скоростью бега, плавания и т.д.; предметные ориентиры, указывающие направление, амплитуду движений, динамику прилагаемых усилий.

Методы обеспечения наглядности приобретают особое значение при обучении технике движений юных спортсменов младшего возраста. У них внимание недостаточно устойчиво, нередко имеет произвольный характер. Они склонны к подражанию. Поэтому в занятиях с ними существенна роль показа. Для создания полных и точных двигательных, зрительных и слуховых ощущений необходимо также шире использовать предметные ориентиры и ограничители, звуковую и световую сигнализацию. Эти приемы позволяют детям почувствовать, правильно ли они выполняют движения.

В занятиях с юными спортсменами среднего возраста наряду с предметными ориентирами, звуковой и световой демонстрацией, используют рисунки, плакаты, фото-, кино-, видео-демонстрации, т.к. подростки уже обладают определенным запасом знаний, технических и тактических умений и навыков.

В занятиях с юношами старшего возраста при изучении и совершенствовании техники упражнений показ отличается большей детализацией, более быстрым темпом выполнения упражнений и меньшим числом повторений. Для прочувствования движений применяются тренажеры.

Большинство методов наглядности применяются в сочетании с методами слова.

**Методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются условно на две группы:**

- I. Методы строго регламентированного упражнения;
- II. Методы относительно регламентированного упражнения.

К I группе относятся: *методы целостного и расчлененного упражнения, применяемые в основном при разучивании техники движений; равномерный, переменный, интервальный, повторный, комплексный* (повторно-прогрессирующий, стандартно-вариативный, круговой и др.), которые применяются с целью совершенствования двигательных навыков, воспитания волевых и нравственных качеств.

Ко II группе относятся *игровой, соревновательный методы.*

Практическое использование методов во многом зависит от закономерностей естественного развития организма, специализации и подготовленности спортсмена.

Суть **метода целостного упражнения** заключается в том, что разучиваемое упражнение выполняется в целом, т.е. спортсмены осваивают технику упражнений сразу после показа и объяснения. Этот метод применяется при разучивании простейших упражнений или при изучении сложных двигательных действий, которые нельзя расчленять.

Метод расчлененного упражнения предусматривает расчленение сложного технического действия на относительно самостоятельные элементы, которые разучиваются изолированно, а лишь после определенной отработки соединяются в целостное действие. Этот метод применяется для изучения, совершенствования, закрепления и исправления отдельных частей целого упражнения.

**Равномерный метод** характеризуется тем, что юные спортсмены выполняют физическое упражнение непрерывно в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью, стремясь сохранить заданную скорость. Постоянный темп, ритм, величину усилия, амплитуду движений. В зависимости от решаемых задач, упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Тренирующее воздействие

равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения либо длительности, либо интенсивности выполнения упражнения. С увеличением интенсивности выполнения работы длительность ее, разумеется, уменьшается, и наоборот. Равномерный метод применяется на всех этапах многолетних занятий юных спортсменов. Однако большие объемы равномерной работы неприемлемы для спортсменов младшего возраста. При выполнении упражнений малой и средней интенсивности развиваются аэробные возможности, при высокой интенсивности происходит развитие специальной выносливости (анаэробные возможности). Выполнение упражнений с большой интенсивностью предъявляет высокие требования к сердечно-сосудистой системе, а также дыхательной системе юного спортсмена. Поэтому нет смысла применять упражнения с высокой интенсивностью у детей и подростков.

Недостатки метода - быстрая адаптация к нему организма спортсмена, в связи с чем снижается тренирующий эффект.

**Переменный метод** характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности, ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т.п. Примером его может служить изменение скорости бега на дистанции, темпа игры и технических приемов в хоккее в течение каждого периода. Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Направленность воздействия на функциональные свойства организма реализуется за счет изменения режима работы и формы движений.

*Переменный метод* применяется в циклических и ациклических видах спорта. В циклических видах спорта нагрузки регулируются за счет варьирования скорости передвижения. В ациклических видах спорта (футбол, борьба, бокс и др.) переменный метод реализуется путем выполнения упражнений, изменяющихся как по интенсивности, так и по формам движений.

Скорость передвижения при переменном методе может изменяться от умеренной до соревновательной от варьирования скорости к продолжительности выполнения упражнения, длины преодолеваемых отрезков зависит характер физиологических сдвигов в организме, ведущих к развитию либо аэробных, либо аэробно-анаэробных возможностей. Этот метод предъявляет повышенные требования к деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Поэтому он применяется в основном в тренировке достаточно подготовленных юных спортсменов, главным образом в конце подготовительного и соревновательного периодов.

*Разновидностью переменного метода является «фартлек»* (игра скорости, беговая игра). Это бег в течение определенного времени с разной скоростью. Длина дистанции зависит от возраста и квалификации юных спортсменов. Скорость передвижения и продолжительность ее сохранения при этом заранее не планируются. Желательно проводить фартлек в лесу,

парке, поле. Участники бега, в зависимости от самочувствия, поочередно могут лидировать в группе. Часть ускорений можно заменить беговыми или прыжковыми упражнениями. Одним из преимуществ переменного метода является то, что он устраняет монотонность в работе. Недостаток метода - все компоненты нагрузки (скорость, длина ускорения) в переменном методе планируются приблизительно (по самочувствию).

**Повторный метод** характеризуется многократным выполнением упражнения с определенными интервалами отдыха, в течение которых достаточно полно восстанавливается работоспособность. Тренирующее воздействие на организм обеспечивается только в период выполнения упражнения, а также в результате суммирования утомления от каждого повторения. Повторный метод используется в циклических и ациклических видах спорта. Интенсивность нагрузки в циклических упражнениях равна 90 - 100 %, а в ациклических - 90 % (иногда 100 %) от максимальных возможностей юных спортсменов. Длительность упражнений может быть самой различной. Например, в беге, гребле, плавании применяется работа на коротких, средних и длинных дистанциях. Скорость передвижения планируется, исходя из личного рекорда спортсмена на данном отрезке. Упражнения выполняются сериями. Как правило, в одном занятии проводится не более 2 - 6 серий. Число повторений упражнений в каждой серии невелико и ограничивается способностью спортсменов поддерживать заданную интенсивность. Интервалы отдыха зависят от длительности и интенсивности нагрузки, но устанавливаются с таким расчетом, чтобы обеспечить достаточно полное восстановление работоспособности к очередному повторению упражнения. Пример повторного выполнения: 5?100 м через 5 минут отдыха. В циклических упражнениях повторная работа на коротких отрезках направлена на развитие скоростных качеств, на средних и длинных - специальной (скоростной) выносливости. Передвижение с высокой интенсивностью в беге на коньках, ходьбе и других упражнениях на относительно длинных отрезках развивает чувство соревновательного темпа, совершенствует технику движения. В связи с этим повторный метод называют иногда методом «повторно-темповой» тренировки.

В ациклических видах спорта (тяжелая атлетика, прыжки, метания) наряду с закреплением и совершенствованием техники движений повторный метод используется для развития силы и скоростно-силовых качеств.

При применении повторного метода у юных спортсменов возникают значительные, а иногда максимальные напряжения в органах и системах организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной. Особенно большое напряжение испытывают надпочечники, выделяющие в кровь гормоны, обеспечивающие функции организма при скоростной работе в условиях скоростного долга. Данный метод применяется на всех этапах многолетней тренировки юных спортсменов среднего, старшего возраста (в обучении, воспитании физических качеств).

*Недостаток метода:* при продолжительном его применении истощаются энергетические ресурсы организма спортсмена и наступает перетренированность.

**Интервальный метод** внешне походит на повторный. Оба они характеризуются многократным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха. Но если при повторном методе характер воздействия нагрузки на организм определяется самим упражнением (длительностью и интенсивностью), то при интервальном методе тренирующим воздействием обладают также интервалы отдыха. Интервальный метод широко применяется в легкоатлетическом беге, гребле, лыжных гонках, плавании, фигурном катании, спортивных играх и т.д.

Во время многократного выполнения упражнения интенсивность однократной нагрузки должна быть такой, чтобы ЧСС в конце работы была 160 - 180 уд/мин. Т.к. длительность нагрузки невелика, потребление кислорода во время выполнения упражнения не достигает максимальных величин. В паузе же отдыха, несмотря на снижение ЧСС, потребление кислорода в течение первых 30 с. Увеличивается и достигает максимума. Одновременно создаются благоприятные условия для повышения ударного объема сердца. Т.о., тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения упражнения, сколько в период отдыха. Паузы отдыха устанавливаются с таким расчетом, чтобы перед началом очередного повторения упражнения ЧСС была 120 - 140 уд/мин, т.е. каждая новая нагрузка давалась в стадии неполного восстановления. Отдых может быть активным или пассивным, упражнения повторяются сериями. Серия прекращается, если в конце стандартных пауз отдыха ЧСС не будет снижаться до 120 - 140 уд/мин. Число повторений упражнений при этом может быть от 10 - 20 до 20 - 30. интервальный метод содействует развитию сердечной мышцы, увеличивает объем сердца и в целом улучшает аэробные возможности организма. В основе вариантов интервального метода лежат различные сочетания составных компонентов нагрузки (длительность, интенсивность, количество повторений и др.). такое многообразие связано с решением конкретных задач, возрастом, подготовленностью, состоянием здоровья юных спортсменов, видом и характером физических упражнений. Но сущность физиологического воздействия во всех вариантах интервального метода остается примерно одинаковой. Интервальный метод тренировки очень трудоемок и применять его нужно осторожно. Он используется обычно в тренировочном процессе с квалифицированными юными спортсменами в середине подготовительного периода тренировки.

*Недостаток метода:* монотонность в чередовании нагрузки, что отрицательно сказывается на психике спортсмена. Он способствует быстрому вхождению в форму, но за короткий срок наступает адаптация к данному методу тренировки.

Основу *игрового метода* составляет игровая двигательная деятельность, определенным образом упорядоченная в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели многими способами в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

**Игровой метод** не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например хоккей, бадминтон, волейбол и т.д. Он может применяться на материале любых физических упражнений: бега, прыжков, метаний и т.д. Игровой метод является одним из важных методов в процессе подготовки юных спортсменов. Он используется в тренировке спортсменов различного возраста и квалификации во всех периодах тренировки. Это метод комплексного совершенствования физических качеств: развития быстроты, силы, ловкости, выносливости, смелости, находчивости, решительности, инициативы, самостоятельности, тактического мышления, закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков. Для него характерна взаимная обусловленность поведения занимающихся, эмоциональность, что содействует воспитанию нравственных черт личности: чувства коллективизма, товарищества, дисциплины и т.д.

*Недостаток метода:* ограниченные возможности дозировки нагрузки, т.к. многообразие способов достижения цели, постоянные изменения ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия.

**Круговой метод** - один из комбинированных методов упражнения. Основу его составляет *последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений с использованием ряда методов*. Юные спортсмены переходят от одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Выполнив последнее упражнение в данной серии, они вновь возвращаются к первому, т.е. замыкая круг.

При использовании кругового метода возможны сочетания различных методов упражнения. Выделяют *несколько вариантов круговой тренировки:*

*по методу длительного непрерывного упражнения* (занятия проводятся без перерывов и складываются из одного, двух, трех прохождений круга; применяется в основном для развития общей и силовой выносливости);

*по методу интервального упражнения* (применяется для совершенствования общей, скоростной и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, максимальной силы, ловкости);

*по методу повторного упражнения* (используется для развития быстроты, максимальной силы, скоростной выносливости). Круговой метод позволяет дифференцированно развивать не только физические качества (силу, быстроту, выносливость), но и их комплексные формы проявления (силовую, скоростную, скоростно-силовую выносливость и т.д.).

Для проведения тренировки с использованием кругового метода заранее составляется комплекс упражнений, определяются места выполнения упражнения («станция»); на первом занятии проводятся испытания на максимальный тест (МТ) по каждому упражнению при условии их правильного выполнения, устанавливается система повышения нагрузки; на последнем занятии рекомендуется проверить МТ по каждому упражнению и сравнить результаты с исходными. Средствами круговой тренировки могут быть самые разнообразные общеразвивающие и специальные упражнения, обычно технически не сложные, циклические и ациклические. Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, двигательных возможностей каждого юного спортсмена и с учетом переноса двигательных качеств и двигательных навыков.

В комплекс, направленный на всестороннее физическое развитие, входит не более 10-12 упражнений, в комплекс со специализированной направленностью - не более 6-8. упражнения могут выполняться на спортивных снарядах или со спортивным инвентарем и приспособлениями.

Под максимальным тестом (МТ) подразумевают максимальные двигательные возможности юных спортсменов в каком-либо упражнении (задании). Для всех юных спортсменов МТ проводится в форме соревнований. Его показатели (максимальное число повторений упражнения, максимальный вес отягощения, минимальное или максимальное время выполнения упражнения и т.д.) служат исходными данными для выбора индивидуальной нагрузки в одном или системе занятий.

*Строго индивидуальная дозировка нагрузки черта кругового метода.* В результате и у физически слабых и у сильных юных спортсменов поддерживается интерес к занятиям. Оценка достижений по максимальному тесту и учет прироста нагрузки дают наглядное представление о развитии работоспособности по ее количественным показателям. При применении кругового метода наиболее эффективно решаются задачи сопряженного развития качеств и совершенствования навыков.

***Отличительные черты круговой тренировки:***

- регламентация работы и отдыха по каждой «станции»;
- индивидуализация тренировочной нагрузки;
- использование хорошо разученных упражнений;
- последовательность включения в работу различных мышечных групп.

*Недостатки метода:* при большом числе повторений, чрезмерных отягощениях, высоком темпе быстро наступает утомление нервных центров, снижается четкость выполнения упражнений, допускаются ошибки в технике, которые затем постепенно закрепляются.

**Соревновательный метод** характеризуется выполнением упражнений с наибольшей интенсивностью при соблюдении правил соревнований. Это один из способов стимулирования интереса и активизации деятельности юных спортсменов с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении. *Соревновательный метод применяется*

для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования двигательных умений и навыков, а также теоретических способностей. Ценность этого метода состоит в том, что спортсмены, стремясь показать свои лучшие результаты, учатся мобилизовывать свои силы и возможности для борьбы за победу, приобретают тактические навыки.

*Таким образом, методы спортивной тренировки достаточно разнообразны. К их числу относятся соревновательный метод, метод строго регламентированных упражнений, интервальный метод, игровой метод.*

### **Средства спортивной тренировки**

**Средства спортивной тренировки** - разнообразные физические упражнения, прямо или косвенно способствующие совершенствованию мастерства спортсмена (естественные силы природы и гигиенические факторы не рассматриваются).

Состав средств спортивной тренировки формируется с учетом особенностей конкретного вида спорта, являющегося предметом спортивной специализации.

*Средством называется то, что используется для решения определенных задач. Комплекс средств спортивной тренировки составляют: физические и идеомоторные упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.*

**Физические упражнения - двигательные действия, используемые для решения определенных задач.** Физические упражнения - основное и специфическое средство спортивной тренировки. Для решения основных задач тренировочного процесса - обучения, воспитания физических качеств и совершенствования в избранном виде спорта - применяют разнообразные упражнения. *Их разделяют на четыре основные группы:*

**Первая группа - соревновательные упражнения,** присущие данному виду спорта. Соревновательные упражнения являются предметом специализации и выполняются в соответствии с условиями соревнований. Соревновательные упражнения юные спортсмены начинают применять тогда, когда детям и подросткам необходимо впервые выступать на соревнованиях, т.е. на этапе начальной спортивной специализации (после одного - двух лет занятий).

**Вторая группа - подготовительные специальные** (специфические) упражнения, предназначенные для обучения и развития физических и волевых качеств. Эти упражнения отбираются применительно к требованиям избранного вида спорта. Кроме того, специальные упражнения должны быть сходными по форме и структуре движений с элементами избранного вида спорта. Эти упражнения называют специально подготовительными. Их подразделяют на подводящие и развивающие.

*Подводящие упражнения* направлены, главным образом, на освоение формы, техники движений. Развивающие упражнения направлены на развитие функциональных возможностей (быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости). Подводящие упражнения необходимы для овладения техникой и совершенствования вида спорта. Развивающие упражнения предназначены для развития физических (двигательных) качеств.

**Третья группа - общеразвивающие физические упражнения** для всестороннего физического развития (например, наклоны, приседания, размахивания, упражнения с предметами и т.д.)

**Четвертая группа - упражнения из других видов спорта**, в которых спортсмен не специализируется. Упражнения этой группы используются для разносторонней физической подготовленности.

Целесообразность занятий каким-либо упражнением определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому перед занимающимися появляется необходимость в знании влияния физических упражнений и физиологическую «стоимость» конкретного упражнения. Упражнения включают в активную деятельность различные группы мышц. Благодаря этому в организме человека происходит целый ряд физиологических, психических, биохимических и других процессов, которые вызывают изменения как двигательной, так и вегетативной сфер.

У человека более 600 мышц. Однако в зависимости от физического упражнения количество их включения в работу различно. Так, к примеру, в процессе ходьбы работают около 150 мышц, в беге - около 300. Чем активнее мышечная работа, тем больше крови она требует. Следует подчеркнуть, что мышечная работа стимулирует деятельность всех органов человека. А сердце - это важнейший орган, сокращаясь, как мощный насос, безостановочно гонит кровь по сосудам.

Каждая клетка, каждый орган и человеческий организм в целом привыкли к определенной интенсивности обмена веществ, который в значительной степени определяется мышечной работой.

Говоря о сердце и сосудах, следует привести несколько цифр и фактов. В покое при ударах 70 раз в минуту сердце в сутки делает примерно 100 тысяч сокращений, в месяц - 3 млн., в год - 36 млн., в течение всей жизни от 3 до 4 млрд. и более. За одно сокращение оно выбрасывает крови в сосудистую систему от 50 до 80 мл, а за 70 лет перекачивает 150 - 180 тысяч тонн и более крови. Общая длина сосудов в теле человека достигает 100 тысяч км. Если вытянуть капилляры в одну линию, то ими можно «обмотать» нашу планету в 2,5 раза. Последними исследованиями было установлено, что у сердца есть «коллеги» по труду - периферические сердца. Оказалось, что каждая скелетная мышца по отношению к кровообращению не только проточная сосудистая система и потребитель крови, но и само обеспечивающийся орган, мощный насос. На основании исследований было доказано, что насосная функция периферического «сердца» по полученному эффекту превосходит даже

центральное сердце. Скелетная мышца рассматривается как физиологический вибратор, выполняющий одновременно две функции: механическую работу и обеспечение собственного (кровоснабжения) кровообращения.

Обнаружение внутримышечного периферийного «сердца» дает возможность по-новому подойти к направленной тренировке мышц человека для облегчения деятельности сердца. Поэтому для скелетных мышц необходимо искать целенаправленные средства. К этим средствам следует отнести упражнения на тренировочных устройствах. Спортивные достижения и занятия физической культурой в настоящем и будущем немислимы без специальных комплексов тренажерных устройств, обеспечивающих направленную тренировку внутримышечных «сердец».

*Дополнительными тренировочными средствами, являются технические средства и тренажеры, необходимые для общей и специальной подготовки спортсмена.* Тренажеры, оборудованные устройствами контроля и управления, являются в настоящее время новым средством, еще более специализированным, направленным на совершенствование спортивной подготовки. Применение технических средств и тренажеров способствует быстрому формированию двигательных навыков, развитию необходимых физических качеств и разнообразит учебно-тренировочный процесс.

*Идеомоторные упражнения представляют собой многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с концентрацией внимания на решающих фазах перед его фактическим выполнением.* Их эффект основан на двигательных функциональных реакциях, возникающих у человека в момент представления о движении.

*Повторное мысленное выполнение физического упражнения, его части, элемента, связки позволяет быстрее овладеть техникой и тактикой, развить творческую инициативу, успешно применять технико-тактические приемы в новой ситуации, настраивает на предстоящее выполнение двигательного действия, содействует более полному проявлению физических и волевых качеств.*

*Таким образом, тренировочное занятие представляет собой комплекс спортивных упражнений, включающих упражнения, направленные на общую и специальную физическую подготовку спортсмена.*

**Тренировочное задание** рассматривается как *первичное звено в реализации целенаправленного и более четкого управления тренировкой.*

В тренировочном задании есть важное условие - педагогическое и функциональное воздействие на спортсмена в процессе выполнения этого задания.

Таким образом, *тренировочное задание - это часть плана тренировочного занятия, состоящего из одного физического упражнения или комплекса упражнений, выполняемых с определенными педагогическими задачами тренировочного процесса.*

Тренировочные задания условно классифицируются на **четыре типа**:  
- обучающие;

- комплексы, развивающие физические качества;
- игры, развивающие физические качества;
- специальные.

*Тренировочное задание:* направленность заданий - нагрузка - средства - методы выполнения упражнений.

**Технология планирования процесса спортивной подготовки** - это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки.

Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса. Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.

**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.*

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

**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.

**Нагрузка** - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем (В.Н.Платонов, 1987).

**Соревновательная нагрузка** - это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

**Тренировочная нагрузка** не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;

по величине - на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные);

по направленности - на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.;

по координационной сложности - на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;

по психической напряженности - на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные.

К развивающим нагрузкам относятся большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 100 и 80%. После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48-96 и 24-48 ч.

К поддерживающим (стабилизирующим) нагрузкам относятся средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50—60% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 ч.

*К восстановительным нагрузкам относятся малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25-30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 ч.*

*Выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован прежде всего с позиций эффективности. К числу наиболее существенных признаков эффективности тренировочных нагрузок можно отнести (М. А. Годик, 1980):*

1. *Специализированность*, т.е. меру сходства с соревновательным упражнением;
2. *Напряженность*, которая проявляется в преимущественном воздействии на то или иное двигательное качество, при задействовании определенных механизмов энергообеспечения;
3. *Величину* как количественную меру воздействия упражнения на организм спортсмена.

В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон, имеющих определенные физиологические границы и педагогические критерии, широко распространенные в практике тренировки. Кроме того, в отдельных случаях третья зона разделяется еще на две подзоны, а четвертая - на три в соответствии с продолжительностью соревновательной деятельности и мощностью работы (табл. 30).

*Для квалифицированных спортсменов эти зоны имеют следующие характеристики:*

*1-я зона - аэробная восстановительная.* Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 140-145 уд./мин. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организме и совершенствует аэробные способности (общую выносливость).

*2-я зона - аэробная развивающая.* Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 160-175 уд./мин.

Соревновательная и тренировочная деятельность в этой зоне может проходить также несколько часов и связана с марафонскими дистанциями, спортивными играми. Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по воспитанию координации и гибкости. Основные методы: непрерывного упражнения и интервального экстенсивного упражнения.

*3-я зона - смешанная аэробно-анаэробная.* Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180—185 уд./мин,

Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5—2 ч. Такая работа стимулирует воспитание специальной выносливости, обеспечиваемой как аэробными, так и анаэробно-гликолитическими способностями, силовой выносливости. Основные методы: непрерывного и интервального экстенсивного упражнения. Объем работы в макроцикле в этой зоне в разных видах спорта составляет от 5 до 35%.

*4-я зона - анаэробно-гликолитическая.* ЧСС становится менее информативной и находится на уровне 180—200 уд./мин. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10—15 мин. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей.

Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается от 20 с до 6—10 мин. Основной метод — интервального интенсивного упражнения. Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 2 до 7%.

*5-я зона - анаэробно-алактатная.* ЧСС и легочная вентиляция не успевают достигнуть высоких показателей. Она стимулирует воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей. Объем работы в макроцикле составляет в разных видах спорта от 1 до 5% мин.

**Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями:**

- а) характером упражнений;
- б) интенсивностью работы при их выполнении;
- в) объемом (продолжительностью) работы;
- г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями.

Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

**Характер упражнений.** По характеру воздействия все упражнения могут быть подразделены на три основные группы: глобального, регионального и локального воздействия.

К упражнениям глобального воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвует 2/3 общего объема мышц, регионального - от 1/3 до 2/3, локального — до 1/3 всех мышц

**Объем работы.** В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности - от нескольких секунд до 2-3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс.

**Таблица 3. Характеристика видов нагрузки**

<b>Нагрузка</b>	<b>Критерии видов нагрузки</b>	<b>Решение задачи</b>
<b>Малая</b>	Наступление первой фазы периода устойчивой работоспособности (15-20% объема работы, выполняемой до наступления явного утомления)	Поддержание достигнутого уровня тренированности, ускорение процессов восстановления после предшествующих нагрузок
<b>Средняя</b>	Наступление второй фазы устойчивой работоспособности (40-60% объема работы,	Поддержание достигнутого уровня тренированности,

	выполненной до наступления явного утомления)	решение частных задач подготовки
<b>Значительная</b>	Наступление фазы скрытого (компенсированного) утомления (60-75% объема работы, выполненной до наступления явного утомления)	Стабилизация и дальнейшее повышение тренированности
<b>Большая</b>	Наступление явного утомления	Повышение тренированности

**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).

*При комплексном контроле регистрируются три группы показателей:*

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

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

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.

### **Система учета в процессе спортивной тренировки**

*Важное значение имеет эффективная система учета в процессе спортивной тренировки.* Учету подлежат все стороны тренировочного процесса.

*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.

*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.

***Дневник спортсмена.*** 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.

Каждый обучающийся 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.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ: СТРУКТУРА,  
СОДЕРЖАНИЕ, ВИДЫ. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

*Учебно-методическое пособие*

Составитель: Маюрова Л.В.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Северо-Енисейская спортивная школа».  
663282, гп Северо-Енисейский, ул. Ленина, 9 пом. 2, Красноярского края