

## ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ

**В статье рассматриваются проблемы и принципы построения тренировочного процесса спортсменов, пути совершенствования методики спортивной тренировки.**

Постоянная эволюция методологии, теории и методики спортивной подготовки, приведшая к значительному росту спортивных результатов и ведущих параметров тренировочных программ, обеспечивающих их повышение, расширение и интенсификацию соревновательной практики, потребовала серьезного совершенствования форм и принципов построения тренировочного процесса, выдвинула в качестве целевого ориентира для научного поиска идею оптимизации спортивной подготовки (1).

Обоснование и построение программ подготовки должно предполагать не только и не столько направленные на максимум задаваемые нагрузки, сколько получение запрограммированных двигательных действий и тренировочных эффектов срочного, отставленного и кумулятивного (устойчивого и долговременного) характера.

Последнее требует выявления ключевых факторов обеспечения высоких и стабильных спортивных результатов, с одной стороны, и наличия системы комплексного контроля за эффективной реализацией данных факторов в процессе спортивной подготовки – с другой.

Все это имеет важное значение в лыжных гонках, характеризующихся широчайшим диапазоном соревновательных дистанций, определяющих необходимость специализации в условиях включения в программу крупнейших международных соревнований сверхкоротких дистанций и предъявляющих высочайшие требования к проявлению специальной выносливости и ее основным компонентам, специфической гармонии в развитии и реализации исполнительных, обеспечивающих и регулирующих звеньев в организме спортсменов.

Современный уровень спортивных достижений ставит перед специалистами проблему построения тренировки. Исходя из логики построения тренировочного процесса, основной ее единицей в настоящее время выступают не малые циклы тренировки (микроциклы), а более длительные этапы подготовки. Рациональное построение таких этапов возможно при условии обоснования закономерностей долговременной адаптации организма спортсменов к тренировочным воздействиям.

Построение спортивной тренировки в годичном цикле учитывает возрастную-квалификационную категорию спортсменов и их уровень подготовленности. Специфика подготовки квалифицированных спортсменов (в том числе и лыжниц) заключается как в общепедагогических, так и в специальных положениях, среди которых наиболее важные: этапность многолетней подготовки, ориентированной на взаимосвязь возрастной динамики нагрузок и результатов с перспективной целью и предполагающей преемственность тренирующих воздействий в этапах многолетней подготовки; специализированность тренировочных воздействий, определяющих подбор тренировочных средств; единство и соразмерность требований тренировочных и соревновательных нагрузок в сочетании с процессами восстановления, предполагающих целесообразную динамику тренирующих воздействий; индивидуализация тренировочного процесса, предполагающая построение тренировочных программ с ориентацией на максимальную реализацию индивидуальных способностей; реализация двигательного потенциала спортсменов с ориентацией на оптимальное соотношение уровней развития качеств и способностей на различных этапах многолетней подготовки (2).

Современная система подготовки спортсменов является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия, обеспечивающие достижение спортсменками направленных спортивных показателей, а также организационно-педагогический процесс подготовки спортсменов к соревнованиям. Спортивная тренировка является составной частью системы подготовки спортсменов, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью совершенствования качеств, способностей, сторон подготовленности, обеспечивающих спортсменкам достижение наивысших показателей (3).

При построении спортивной тренировки различают комплексную и параллельную ее форму.

В пользу комплексной организации тренировки свидетельствуют многочисленные экспериментальные данные прошлых лет, показавшие, что в этом случае достигается гармоничное и разностороннее развитие спортсменки, что реализация одних двигательных способностей благоприятно влияет на другие, что разносторонняя нагрузка улучшает силу, скорость и выносливость в большей степени, чем однонаправленное упражнение (4).

Применительно к спортсменкам высокого класса преимущества комплексной подготовки выглядят не столь убедительно, так как спортсменки экстра-класса обладают очень высоким уровнем специальной физической подготовленности. Существенно повысить этот уровень можно только за счет сильных и относительно продолжительных тренировочных воздействий соответствующей направленности. Комплексная подготовка этого не обеспечивает. Она предлагает распределение объема специальных нагрузок, которые не способны вызвать в организме глубокие адаптационные перестройки в необходимой направленности.

Для спортсменок высокого класса характерна ярко выраженная специфичность физической подготовленности. Комплексная тренировка в связи с ее разносторонним воздействием на организм не может обеспечить условий, необходимых для ее формирования. Кроме того при комплексной тренировке создаются предпосылки для возникновения отношений между процессом совершенствования отдельных систем организма, а также между тренировочным эффектом нагрузок различной направленности.

Спортсменкам высокой квалификации присуща тонкая и своевременная регуляция усилий при выполнении соревновательного упражнения. Объемные компоненты нагрузки предусматривают одновременное совершенствование спортивной техники и специальной физической подготовленности, неизбежно приводят к общему функциональному утомлению организма и негативно влияют на качество этой регуляции (5).

Структура годичного цикла в лыжных гонках была основана и предложена еще в 50-х годах М.А. Аграновским.

Данная структура стала основной для круглогодичной подготовки лыжников и была приемлема для спортсменов различной квалификации. По предложенной периодизации авторы выдели-

ли 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Значительное увеличение тренировочных нагрузок привело сначала к уменьшению сроков переходного периода, а затем к его полной ликвидации у квалифицированных спортсменов. Совершенство методики тренировки в дальнейшем потребовало детализации и конкретизации этапов и периодов годичного цикла подготовки лыжниц-гонщиц, в котором специалисты стали выделять мезоциклы, способствующие решению отдельных задач.

Современная структура годичного тренировочного цикла представляется так: подготовительный период при одинаковом годовом планировании подразделяется на два этапа: общеподготовительный (май-июль) и специально подготовленный (август-декабрь) (6, 7).

Основная задача этого периода – создание фундамента для специальной подготовки лыжников зимой. В этот период необходимо повышать уровень функциональных возможностей организма, развивать специальные физические качества с учетом особенностей вида спорта и совершенствовать длительные навыки и умения.

Соревновательный период начинается в январе и заканчивается последним соревнованием сезона. Он насыщен соревнованиями и контрольными тренировками. В зависимости от квалификации и стажа подготовки спортсмены могут участвовать в 10-30 соревнованиях.

Основная задача этого периода – повышение уровня специальной работоспособности, совершенствование технического и тактического мастерства.

В переходный период необходимо постепенно снижать тренировочные нагрузки, совершенствовать технику спуска и поворотов. Обычно этот период начинается в апреле и заканчивается в мае. Переходный период используется и для лечения травм.

Спортивная тренировка – это подготовка к спортивным состязаниям, построенная в виде системы упражнений и представляющая собой, по сути, педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена (его спортивным совершенствованием).

В содержание спортивной тренировки входят, хотя и не полностью, все основные стороны подготовки спортсмена: физическая, техническая, тактическая и специальная техническая.

В самом общем виде спортивную тренировку можно определить как основной компонент и основную форму подготовки спортсмена.

Таким образом, формирование уровня специальной подготовленности зависит от построения тренировочного процесса, единицей которого являются длительные этапы подготовки. Специфика

подготовки квалифицированных спортсменов учитывает как общепедагогические, так и специальные положения: этапность, специализированность тренировочных воздействий, индивидуальность тренировочного процесса, единство и соразмерность требований тренировочных и соревновательных нагрузок в сочетании с процессами восстановления.

---

**Список использованной литературы:**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки в спорте. М.: ФиС, 1978. 216 с.
2. Матвеев Л.П. К теории построения спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. 1991, №12, с. 11-21
3. Верхошанский Ю.В. Программа и организация тренировочного процесса. М.: ФиС, 1985. 332 с.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977. 280 с.
5. Кузнецов В.В. Спорт как модель междисциплинарных антропомаксималогических исследований человека // Тез. Всесоюзной конференции: вып. 4. 2. Новосибирск, 1984, 4. 2. С. 205-206.
6. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков. М.: ФиС, 1986. 96 с.
7. Огольцев И.Г. Тренировка лыжников-гонщиков. М.: ФиС, 1971. 129 с.