Буцык Юрий Геннадьевич

МБОУ ДОД "ДЮСШ" Немецкого национального района

Алтайского края

Тренер-преподаватель

**Основные понятия: тренированность, подготовленность, спортивная форма**

В основе соревновательной деятельности лежит состязание в определенном виде спорта, регламентированном правилами выполнения двигательных действий, нормами поведения соревнующихся и способами оценки достигнутых результатов.

Многообразная соревновательная деятельность, характерная для современного спорта, делится на несколько групп, в каждую из которых входят родственные виды спорта, основанные на использовании различных физических упражнений и характерных особенностях ведения спортивной борьбы. В принцип деления видов спорта на группы положены различные признаки: структура двигательных действий, способность и качества, являющиеся основой достижений в данном виде. Так, Л.П.Матвеев подразделяет виды спорта на группы по особенностям предмета состязания и характеру двигательной активности.

К **первой группе** относятся виды спорта с предельно активно двигательной деятельностью соревнующихся, результаты которой зависят от собственных двигательных возможностей спортсменов и выявляются в процессе соревнования (гимнастики, плавание, легкая атлетика и тяжелая атлетика, спортивные [игры](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=BgLZi4mHhod35iS7GuDX9A9HYb7kPJ4nOjXpIZ4keow*9XNq8L*5krXgzGDYs5YJujKu2TM33ixbs5IpARcZrW4Rn12yEzSBiXdVIVMpXQ4idIsDMIccRlykPDuSSqSOVmpj165bSu*jwmNmoAsrr8StWe7zW1XCPH4GgTzYPpT8jWk34JqI29bzyE8vwK2sykJQMrRLT4syEKWiTprDpmD1mU06CNLn*wIMuyJIOlKZ-UKTEYmCQMysg8-DSiJ9mMxj-281imAdtYZTmkH4S-FH6trInT4IKDsSeyR1MFWZBEfolkBdzNNeqxJ5hahRo5ZqoGnh8ce9EF6zp-SUyEdvTwV3JGWxISv1KC1t-9*nSVUtEEaL3bSJl9SyyW01ce8WDZ9hWBtwB9ySQRkSdgUsiuS5YdRvWtSvs-2r9A0FIB*qo--O1YctX1N5jvH6f4-MZXErFnRGhF-MXu*t3HIyAzLryyzA0*sIUrMeaDQ2edxQORpfXvdPQvPi2AfT8eg1JQSave6P90IqNKl6OwRhMqcJ1j0tJCrkk8OA0ksZ0bCm-2I6aJ2KM6NeBABThoZLXkMsV3sCqX-f5Te*VlOeuEeNZhAPQlFtDr5aQ*PvLXVVS96Vah3XH6Pl40NxU0pvjvQrpBE1zYTfmubWcDtd9Qc&eurl%5B%5D=BgLZi09OT04pfB6Pg-O9CKksD51Pd4IitpBXEjFMylBXMdKbJ8yxWH*k4hU) и др.).

**Вторая группа** включает виды, основы которых составляют действия по управлению различными средствами передвижения (мотоциклом, яхтой, автомобилем и т.д.).

**Третья группа** – виды спорта, двигательная активность в которых жестко лимитирована условиями поражения цели из специального спортивного оружия (лука, винтовки и др.).

В **четвертую группу** включаются виды спорта, где сопоставляются результаты модельно конструкторской деятельности спортсмена (автомодели, авиамодели и т.п.). Пятая группа – виды спорта, основное содержание состязаний, в которых определяется характером абстрактно-логического обыгрывания соперника (шахматы, шашки).

**Спортивная деятельность** человека охватывает две взаимосвязанные стороны: преобразовательную, в процессе которой человек совершенствует и преобразует свою природу, расширяет границы своих возможностей; познавательную, в которой спортсмен получает сумму знаний, умений, навыков, необходимых для достижения высоких спортивных показателей.

**Спортивное достижение**. В каждом конкретном случае его уровень определяется одаренностью спортсмена, эффективностью системы подготовки.

**Высшее достижение** является показателем, отражающим максимальные возможности человека в данном виде спорта на конкретном этапе его развития.

**Школа спорта** – это сложившаяся организационно-методическая система обучения, воспитания и подготовки спортсмена, сформированная под влиянием социально-экономических условий, достижений спортивной науки и практики.

**Спортивная**[**тренировка**](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=BgLZizM5ODnoF9qBINrtzjV9W4TeBqQdAA-TGxNPGggW28decnZjjagZkPlBKg*QI6s3QKquR7XCKguwmI6ANPeIBsTl--n*v6V6iiS6-0dm2V8TXQvLVeXXPUlBDhsI1ESVNsqZP4peqsPLi*4PDgnxQ7*8NDG9ht0iJ*9My*PWG826IOGk5LymuQjYs1lAhqyVkyvT0drR6xo2P17MQI08NErLH*L27T4TgIYqPcNrlzWTehHLFJ0E8zhd74tDs77rQcbD1Lub5FdVmMPzdrMzIZSaeYYIpTkRO5catbOW77UtzMrWASHpKxjCCACU0ysT0icdQsVhd2Dc70Dj2WU8dxHDz2b-IhqzvWtfv3Hhm07xqjHxeDPpqrWxPwHia7b6NcDgK2eMUKeWVheIcpy7SN69bO2wn0k1m5ukShUuYFMSSUop25wvCaIlsj*WiVO8NVKUC2oZSyKi*aPXv4eEOY3mKpolgUheNx4eFj28zBQezHmZupq4qzbC5ERX7KbS2g&eurl%5B%5D=BgLZizAxMDHSn5G*ssKMOZgdPqx*RrMTh6FmIwsLH8KXkYn7) представляет собой специализированный процесс физического воспитания, основанный на использовании физических упражнений с целью развития и совершенствования качеств и способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших показателей в избранном виде спорта. В результате тренировки спортсмена происходят разнообразные морфологические и [функциональные](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=BgLZi7O-vr*UWLWwEevc-wRMarXvN5UsMT7iKi4Zou4CcjTUjunxCl4SESaqFSLfAy8NKyxynuXcaU2KN8IvPCwXh1OTrSSqQkbdD2-0VNX5RFCPeUwNzVgWjK8pxr3R-xaAciYtnP8rEnJhx*7zvsDlnn1*m33Pj81v3jV0eSAcrbvmXbq*OVwzQataJOLtkT1siw4pewLG4*-pY8fohLBytZI29s7z0A7d4SkbD0*OVbNDgVgHmVAMm4lQDKS0YhGkGqnJrVc8pQrEFUhzOKFk43vmXzYbdbSFHmoIL8iR3IxQUc*s2qFlpolNo1p-*7Bw9aUk683yrk3nzjQOrO1abxpIHRorqXbgUrOC2T*hipB*QNLyL5QCcP1k54YPm6oR*MatPeRdO89*Ff9TQJjL6k-3tCAVejyPFKSGGpOwJzh1IwtcqUPQicfn8oIwNZKsEiaSrbbVW4tNEE4a7Vj1TPQRAOjo79fqqCFQWUYXcYxadC9zmRTaqB5oQGWfXLlstpGMNiTfu1poQS4hE6FMcTln3z5pdOobfTepq7SGge4hki06WD4w690pD6*8p*2ZkQ&eurl%5B%5D=BgLZi0NCQ0JRzMByfg5A9VTR8mBS3HEg7q3X0TvfAHNH-NcnPtSWa3Jh8*k) изменения, которые и определяют состояние тренированности спортсмена.

**Тренированность** – это преимущественно процессы биологического характера, связанные с адаптационными перестройками в организме спортсмена.

Тренированность спортсмена обычно подразделяют на общую и специальную.

**Общая тренированность** – это воздействие неспецифических упражнений, [управляющих](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=BgLZi1ZaW1qK0FX*X6WSsUoCJPuhedtif3CsZEqbELSCGhpoq9pdoXT5lxauxeB-zETYr0VBqFotxeRfd2Fv2xhn6SsKEBYRUEqVZctVEKiJNrD8suQkugo40qYyjcCb6zkDRyVMFik5T2K3cbvDKq01wdEtKvPy81*blUMIn2n5ziVGDVXHXJQvinw0ovxn30I24bPxDxdOZITzEaOv7c9GTJUeeN85HAMfKxXY-5Xmqld493nuAG6whfVaG1x2BTLXwyrpEyq-*j*8qmJgXQbDNe0L-xu2ItjTbD4hc-4aC*Tl69UCo5Glwa*yVJBn-rtfEjec1bTrrqjqpR**C9IJt3*2xtaHgWmqarpT1*Ynm*lnfe-AyuxopkmzZTdZOz97lYie-6D9I96taFGBDeAWnbBffMon8InEnYxX-RwnWNyoyg7zs8gd7n2*8teD0jUPMEhuPB6F-NK6teY5dGZT3BU43eMeSmSoIHMTcgb7THbCHaMHssEZLRy*CsYNbbZ3cIgUG1e3LBAk-hSd3RBGGWkNH4CA7B4NKPL0iNoTA5zJalodJ1xMsvnCI69THJFVqNoD7*imPvZWa1wlfnVb9yonCi9wI2vC4A&eurl%5B%5D=BgLZi0VERUQ*7JN8cABO*1rf-G5c0n8u4KPZ3zhyQ7pt7iYZGdNXRhEpWmg) здоровьем, повышающих физические качества и [функциональные](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=BgLZi7O-vr*UWLWwEevc-wRMarXvN5UsMT7iKi4Zou4CcjTUjunxCl4SESaqFSLfAy8NKyxynuXcaU2KN8IvPCwXh1OTrSSqQkbdD2-0VNX5RFCPeUwNzVgWjK8pxr3R-xaAciYtnP8rEnJhx*7zvsDlnn1*m33Pj81v3jV0eSAcrbvmXbq*OVwzQataJOLtkT1siw4pewLG4*-pY8fohLBytZI29s7z0A7d4SkbD0*OVbNDgVgHmVAMm4lQDKS0YhGkGqnJrVc8pQrEFUhzOKFk43vmXzYbdbSFHmoIL8iR3IxQUc*s2qFlpolNo1p-*7Bw9aUk683yrk3nzjQOrO1abxpIHRorqXbgUrOC2T*hipB*QNLyL5QCcP1k54YPm6oR*MatPeRdO89*Ff9TQJjL6k-3tCAVejyPFKSGGpOwJzh1IwtcqUPQicfn8oIwNZKsEiaSrbbVW4tNEE4a7Vj1TPQRAOjo79fqqCFQWUYXcYxadC9zmRTaqB5oQGWfXLlstpGMNiTfu1poQS4hE6FMcTln3z5pdOobfTepq7SGge4hki06WD4w690pD6*8p*2ZkQ&eurl%5B%5D=BgLZi0NCQ0JRzMByfg5A9VTR8mBS3HEg7q3X0TvfAHNH-NcnPtSWa3Jh8*k) возможности органов и систем организма применительно к различным видам мышечной деятельности.

**Специальная тренированность** – это совершенствование конкретного вида мышечной деятельности, избранного в качестве предмета спортивной специализации.

**Подготовленность** – это понятие, отражающее весь комплекс способностей организма спортсмена к проявлении. Максимальных возможностей в соревновательной деятельности.

**Спортивная форма** – состояние наивысшей готовности спортсмена к достижениям, характерное для данного этапа спортивного совершенствования.

**Специально-подготовительные  
упражнения**

К специально-подготовительным относятся упражнения, которые включают элементы приемов или близки им по форме и характеру проявляемых физических качеств.

Основная задача специально-подготовительных упражнений заключается в обеспечении избирательного воздействия на различные системы организма занимающихся.

В зависимости от преимущественной направленности они подразделяются на: подводящие, развивающие и сопряженные.

— Подводящие упражнения направлены преимущественно на совершенствование координации при освоении различных движений.

Сюда относятся:

упражнения в самостраховке при падениях, страховка и оказание помощи партнеру при проведении технических действий, акробатические упражнения, упражнения с партнером, манекеном, имитационные.

— Развивающие упражнения направлены преимущественно на развитие и совершенствование физических качеств, специфических для дзюдо.

Эти упражнения подразделяются на: собственно силовые; скоростно-силовые; упражнения, направленные на преимущественное развитие силовой и скоростно-силовой выносливости; гибкости; аэробные (продолжительностью более 5-8 минут, выполняемые на ЧСС 130–150 уд/мин); аэробно-анаэробные (продолжительностью 2-5 минут, выполняемые на ЧСС 150-180 уд/мин); анаэробные лактатные (продолжительностью 30–120 с на предельной ЧСС свыше 180 уд/мин) и анаэробные алактатные (продолжительностью до 30 с с максимальной интенсивностью).

— Сопряженные упражнения направлены на решение одновременно двух задач: а) совершенствование технико-тактического мастерства; б) повышение функциональных возможностей организма.

В качестве сопряженных упражнений обычно используются различные технико-тактические действия или схватки (тренировочные или учебно-тренировочные), повторяемые многократно в специально выбранном режиме, обеспечивающем развитие необходимого качества или механизма энергообеспечения.

В зависимости от характера воздействия сопряженные специально-подготовительные упражнения делятся на: упражнения, повышающие мощность выполнения отдельных ТТД; комплексы упражнений, игры разной продолжительности и интенсивности, схватки, совершенствующие различные механизмы энергообеспечения.

**Общеподготовительные упражнения**

**Общеподготовительные упражнения** - являются преимущественно средствами общей физической подготовки спортсмена (ОФП).

В качестве общеподготовительных упражнений могут использоваться самые разнообразные упражнения как приближенные по особенностям своего воздействия к специально-подготовительным, так и существенно отличные от них.

Влияние общеподготовительных упражнений на повышение результатов является опосредованным. Специализированные средства (соревновательные и специально-подготовительные упражнения) с одной стороны оказывают более непосредственное влияние на повышение результатов. С другой стороны, можно утверждать, что недостаточный прирост результатов или даже прекращение их роста на этапе высших достижений, а также повышенный травматизм спортсмена обусловлены недостаточным объемом общеподготовительных упражнений в тренировке спортсмена, особенно на её ранних этапах.

При выборе общеподготовительных упражнений обычно соблюдают следующие требования:

1)на ранних этапах многолетней подготовки общая физическая подготовка должна включать средства, позволяющие эффективно решать задачи всестороннего физического развития;

2) на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования она должна являться фундаментом для совершенствования соревновательных навыков и физических способностей, определяющих спортивный результат:

• при воспитании не специфической, то есть общей [выносливости](http://opace.ru/a/vynoslivost) - длительный бег умеренной интенсивности, лыжные кроссы, [плавание](http://opace.ru/d/tags/tag/plavanie);

• при воспитании собственно силовых способностей – упражнения со штангой, упражнения с различными отягощениями и сопротивлениями, упражнения на тренажёрах и т. п.;

• при воспитании [быстроты](http://opace.ru/a/bystrota) движений - спринтерские упражнения, прыжковые упражнения, а также тренировочные разновидности спортивных и подвижных игр;

• при воспитании координационных способностей - элементы спортивной гимнастики, акробатики, игры с высокими требованиями к координации движений.

Однако необходимо помнить, что общеподготовительные упражнения должны вместе с тем выражать особенности спортивной специализации. Состав средств общей физической подготовки должен иметь свою специфику. Это касается и их подбора в конкретном [виде спорта](http://opace.ru/a/klassifikatsiya_vidov_sporta) и места, которое они занимают в [структуре тренировочного процесса](http://opace.ru/a/struktura_postroeniya_trenirovochnogo_protsessa).

В процессе тренировки общеподготовительные упражнения выполняют в основном две функции:

1) они используются как развивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств, для повышения общего уровня работоспособности или поддержания его;

2) они используются как фактор активного отдыха, содействия [восстановительным процессам](http://opace.ru/a/vosstanovlenie_posle_fizicheskih_nagruzok) после значительных специфических нагрузок, противодействия монотонности тренировки;

**Структура тренировочного процесса**  
  
Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации можно условно разделить на три взаимосвязанные составляющие: Построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки.   
  
В процессе построения спортивной подготовки целосность тренировочного процесса обеспечиваются на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон, отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.  
  
**Структура тренировки характеризуется:**

1. Порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки ( средств, методов общей и специальной физической, технической, тактической подготовки)
2. Необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее колличественных и качественных характеристик обьема и интенсивности)
3. Определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

Различают**: микроструктуру**- структура 1 тренировочного занятия , структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла ( например недельного),**мезоструктуру**\_ структуру этапов тренировки , включающих относительно законченый ряд микроциклов (суммарной длительностью, на пример, около месяца), **макроструктуру –**структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных, многолетних.  
  
Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе методических положений:

1. Единая педагогическая система- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Критерием эффектовности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрасных границах для данного вида спорта.  
   2)Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.  
     
   3)Оптимальное соотношение (соразтеренность) различных сторон подготовленности спортсменов в процессе многолетней тренировке.  
     
   4) Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, с годами увеличиваемся удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес объема общей подготовки.  
     
   5) Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.  
     
   6) Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок.  
     
   7) Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.  
     
   Процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на 4 этапа:  
     
   Предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования.  
     
   **Этап предварительной подготовки** охватывает младший школьный возраст и переходит в следующий этап начальной спортивной специализации. На 1 этапе решаются задачи:
2. Освоение знаний.
3. Формирование основного фонда ДУ и ДН из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование.
4. Содействие гармоничному формированию растущего организма, всестороннему развитию физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).

**Этап начальной спортивной специализации задачи:**

1. 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.
2. Развитие тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

Разносторонняя подготовка при относительно небольшом объеме специальных упражнений. 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. Соблюдение меры напряженности нагрузок требуется во время интенсивного роста и созревания организма. Большие циклы тренировки характеризуются расширенным подготовительным периодом. Соревновательный период представлен как бы в «свернутом виде».

**Этап углубленной специализации в избранном виде спорта**  
  
Завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам , проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Приобретается ярко выраженная специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений.  
  
Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжает возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. Средства тренировки в большей мере по форме и содержанию соответствует соревновательным упражнениям. Основная задача – обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, развивать те физические и волевые качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства.  
  
**Этап** **спортивного совершенствования**(благоприятный возраст для достижения высоких спортивных результатов).  
  
Главная задача подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10-15 и более. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.