***Низамова Олеся Федоровна***

***Инструкот-методист***

***МАУ «СШ «Юность» им. Е.А. Тимерзянова»***

***Спортивная тренировка*** - это основная форма подготовки спортсмена, которая представляет собой планируемый педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных физических способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению высших результатов, а также обучение спортсмена спортивной технике и тактике.

*Целью* спортивной тренировки является подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

В процессе спортивной тренировки решаются следующие *задачи*:

1) освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;

2) совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;

3) воспитание необходимых моральных и волевых качеств;

4) обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

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

Все указанные задачи в наиболее комплексном виде определяют основные направления спортивной тренировки.

**Основы спортивной тренировки**

*Тренированность –*степень функционального приспособления организма к предлагаемым тренировочным нагрузкам, возникающая в результате систематических физических упражнений, способствующая повышению работоспособности человека, всегда ориентирована на конкретный вид спорта и выражается в повышенном уровне функциональных возможностей. Тренированность спортсмена подразделяют на общую и специальную. Специальная тренированность приобретается вследствие выполнения конкретного вида мышечной деятельности в избранном виде спорта. Общая тренированность формируется прежде всего под воздействием упражнений общеразвивающего характера, повышающих функциональные возможности органов и систем организма спортсмена и укрепляющих его здоровье.

*Подготовленность* – комплексный результат физической, технической, тактической, психической подготовки. Каждая из сторон подготовленности зависит от степени совершенства других её сторон, определяется ими и в свою очередь, влияет на их уровень. Высшая степень подготовленности спортсмена характеризуется его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности всех видов подготовленности.

***Средства спортивной тренировки***

Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются физические упражнения. Состав этих упражнений в той или иной мере специализируется применительно к особенностям спортивной дисциплины, избранной в качестве предмета спортивного совершенствования. Средства спортивной тренировки подразделены на три группы упражнений: избранные соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные.

Избранные соревновательные упражнения — это целостные двигательные действия, которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта.

Специально подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия. Состав специально подготовительных упражнений в решающей мере определяется спецификой избранной спортивной дисциплины. Упражнения создаются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить более направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических способностей. В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на подводящие способствующие освоению формы, техники движений, и на развивающие, направленные на воспитание физических качеств. К числу специально подготовительных упражнений относятся и имитационные упражнения, которые подбираются таким образом, чтобы действия спортсмена возможно больше соответствовали по координационной структуре характеру выполнения и особенно по кинематике избранной спортивной дисциплине.

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. В качестве таковых могут использоваться самые разнообразные упражнения — как приближенные по особенностям своего воздействия к специально подготовительным, так и существенно отличные от них. Отдельные специалисты на всех этапах многолетней подготовки резко увеличивают объем специальной физической и сокращают объем общей физической подготовки, что ведет к форсированию тренировки юных спортсменов. 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 на тренировке и особенно на ее ранних этапах. При выборе общеподготовительных упражнений обычно соблюдают следующие требования:

1) на ранних этапах спортивного пути общая физическая подготовка спортсмена 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.

**Методы спортивной тренировки**

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

В тренировочном процессе используют две большие группы методов:

1.Общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;

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

 Общепедагогические методы

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

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

***Наглядные методы***:

—  правильный методический показ спортсменом или тренером;

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

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

— применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств.

Практические методы

***Методы строго регламентируемого упражнения:***

— методы, направленные на освоение техники выполнения упражнения;

— методы, направленные на воспитание физических качеств.

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

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

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

* Методы, направленные на развитие и совершенствование физических качеств подразделяют на  *непрерывные* и *интервальные.*

*Непрерывные* методы – однократное непрерывное выполнение тренировочной работы. Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее. В зависимости от продолжительности частей упражнений, выполняемых с большей или меньшей интенсивностью, особенностей их сочетания, интенсивности работы при выполнении отдельных частей, можно добиться преимущественного воздействия на организм спортсмена в направлении повышения скоростных возможностей, развития различных компонентов выносливости, совершенствования частных способностей, определяющих уровень спортивных достижений в различных видах спорта.

*Интервальные* методы – выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и с непроизвольными паузами отдыха. Широко применяются в спортивной практике и интервальные методы тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными паузами отдыха является типичным для данных методов.

*Игровой* метод – используется не только для начального обучения движениям или воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых условиях. В наибольшей степени он позволяет совершенствовать такие качества, как ловкость, находчивость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу. Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива. Игровой метод чаще всего воплощается в виде различных подвижных и спортивных игр.

**Принципы спортивной тренировки**

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

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

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

*Спортивная специализация* характеризуется наиболее благоприятным распределением времени и усилий в процессе совершенствования спортивной деятельности в избранном виде спорта, но не является таковым для других видов. В связи с этим чрезвычайно важен учёт индивидуальных особенностей занимающихся при построении спортивной тренировки.

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

***Принцип единства общей и специальной подготовки.*** Объективные закономерности спортивного совершенствования требуют, чтобы спортивная тренировка. Являясь глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовки. Единство общей и специальной подготовки означает невозможность исключения из тренировочного процесса ни одной из сторон подготовки без ущерба для роста спортивного мастерства. Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки закономерно изменяется на различных стадиях спортивного совершенствования.

***Принцип непрерывности тренировочного процесса*** характеризуется следующими основными положениями:

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

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

— интервал отдыха межу занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих восстановление и повышение работоспособности, причём в рамках тренировочных мезо – и микроциклов при определённых условиях допускается проведение занятий на фоне частичного  недовосстановления, в силу чего создаётся уплотнённый режим нагрузок и отдыха. Необходимо так строить тренировочный процесс, чтобы в наибольшей степени обеспечить возможную в данных конкретных условиях преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоправданные перерывы и свести к минимуму регресс тренированности. В этом заключается основная суть принципа непрерывности спортивной тренировки.

***Принцип единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок***. Увеличение функциональных возможностей организма закономерно зависит от предъявляемых тренировочных и соревновательных нагрузок. Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается повышением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемым к подготовке спортсмена.

***Принцип волнообразности динамики нагрузок.*** Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определённых этапах подготовки вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме спортсмена. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, обеспечивая необходимы биологические перестройки в организме спортсмена. Поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии – она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков тренировочного процесса, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки. Волнообразные колебания свойственны как динамике  объёма, так и динамике интенсивности нагрузок, причём максимальные значения их в большинстве случае не совпадают.

***Принцип цикличности тренировочного процесса.*** Характеризуется частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определённых циклов. Каждый очередной цикл является частичным повторением предыдущего и одновременно выражает тенденции развития тренировочного процесса, т.е. отличается от предыдущего обновлённым содержанием, частичным изменением состава средств и методов, возрастанием тренировочных  нагрузок и т.д. Эффективность тренировочного процесса в решающей мере зависит от рационального сочетания повторяющихся и динамических моментов при построении тренировки. Весь тренировочный процесс, от элементарных его звеньев до этапов многолетней подготовки, состоит из циклов (микро-,мезо-, макроциклов), составляющих неотъемлемую систему рационального построения тренировочного процесса.

***Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.*** Данный принцип отражает структуру, взаимосвязь и взаимообусловленность соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена. Рациональное построение тренировочного процесса предполагает строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное осуществление соревновательной борьбы. Этим принципом особо следует руководствоваться при создании системы управления тренировочным процессом, разработке перспективного планирования на относительно длительный период.

***Принцип возрастной адекватности многолетней спортивной деятельности.*** В процессе многолетней тренировки необходимо учитывать динамику возрастного развития спортсмена, позволяющую эффективно воздействовать на возрастную динамику способностей, проявляемых в спорте, в направлении ведущем к спортивному совершенствованию и в то же время не вступающем в противоречие с закономерностями онтогенеза (индивидуальное развитие) человека. В детско-юношеском возрасте, когда происходит формирование  и созревание организма, эффект тренировки зависит от учёта особо чувствительных периодов, характеризующихся более высокими, чем в иные периоды темпами развития способностей.

**Основные стороны спортивной тренировки**

**Спортивно-техническая подготовка –**степень освоения спортсменом техники движений в избранном виде спорта, направленной на достижение высоких спортивных результатов. Одним из важнейших методических условий совершенствования технического мастерства являются взаимосвязь и взаимозависимость структуры движений и уровня развития физических качеств***.*** Соответствие уровня физической подготовленности спортсмена уровню владения его спортивной техникой – важнейшее положение методики технической подготовки в спорте. Условно различают *общую техническую* и *специальную спортивно-техническую* подготовку.

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

***Двигательное умение*** – это способность выполнять двигательное действие на основе определённых знаний о его технике.

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

**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;

— приёмов судейства и положения о соревнованиях;

— тактического опыта сильнейших спортсменов или команд;

— освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях;

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

Тактическая подготовка неразрывно связана с использованием разнообразных технических приёмов.

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

*Общая физическая подготовка (ОФП)*в современной спортивной тренировке связывается не с разносторонним физическим совершенствованием вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства  ОФП – физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена.

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

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

**Использованная литература:**

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического твоспитания и спорта: учебное пособие для студ.высш.учеб.завед. – М.: Академия, 2004. – 485 с.

2. Хозяинов Г.И., Кузьмина Н.В., Варфоломеева Л.Е. Акмеология физической культуры и спорта: учебное пособие для студ.высш.учеб.завед. – Академия, 2007. – 209 с.

3. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студ.высш.учеб.завед. – М.: Академия, 2006. – 529 с.

4.Свод правил и нормативов в современном пятиборье. 2002 г.

5.Физическое воспитание. Н.К.Коробейников А.А.Михеев И.Г.Николенко.1989 г. Издание 2-е, переработанное и исправленное.

6.Современное пятиборье. А.П.Варакин. Москва 1967 г.

7.Интернет - [www.yandex.ru/](http://www.yandex.ru/) Теория и методика Современное пятиборье

8.Теория и методика физической культуры и спорта Ж.К. Холодов В.С. Кузнецов Издательский центр Академия 2000 г.