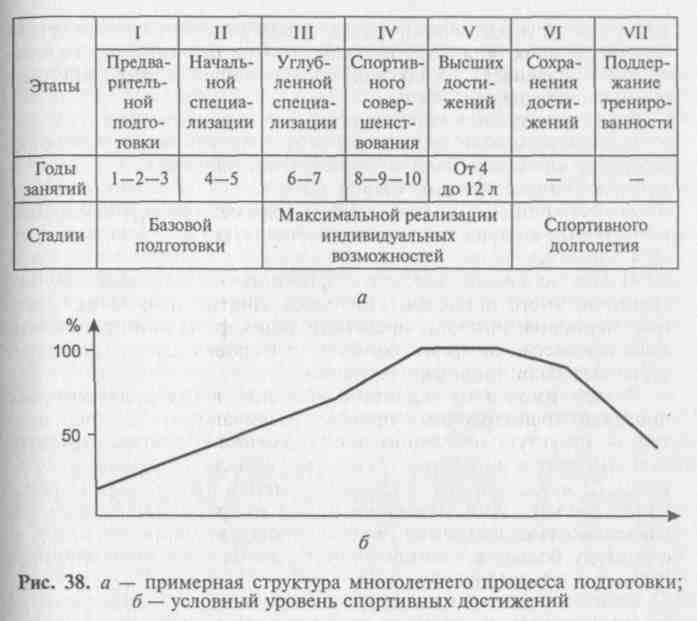
**Тема :** *Структура построения спортивной подготовки*

*.*

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 целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определен-

377

https://studfile.net/html/2706/988/html_qmj3BjcJor.2MkV/img-xgGpT0.png

ной структуры, которая представляет собой относительно устой­чивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

Структура тренировки характеризуется, в частности:

1. порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактичес­кой и технической подготовки и т.д.);
2. необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объе­ма 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.

В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают: а) микрострук­туру — структуру отдельного тренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недель­ного); б) мезоструктуру — структуру этапов тренировки, включа­ющих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца); в) макроструктуру. — структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки (рис. 38), связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Следует отметить, что в отдельных видах спорта нет четких границ между стадиями и этапами многолетнего процесса, как и строгих временных рамок этих стадий и этапов.

Рациональное построение многолетней спортивной трениров­ки осуществляется на основе учета следующих факторов: опти­мальных возрастных границ, в пределах которых обычно дости­гаются наивысшие результаты в избранном виде спорта; продол­жительности систематической подготовки для достижения этих результатов; преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки; паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического воз­раста, в котором началась специальная тренировка; индивиду­альных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсме­на строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональ­ную преемственность задач, средств, методов, организационных

378

форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эф­фективности многолетней подготовки является наивысший спор­тивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных грани­цах для данного вида спорта.

1. Целевая направленность по отношению к высшему спортив­ному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.
2. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сто­рон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тре­нировки.
3. Неуклонный рост объема средств общей и специальной под­готовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специ­альной подготовки по отношению к общему объему тренировоч­ной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.
4. 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.

379

1. https://studfile.net/html/2706/988/html_qmj3BjcJor.2MkV/img-8WlS2I.png



Строгое соблюдение постепенности в процессе использова­ния тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в за­нятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготов­ленность неуклонно повышается лишь в том случае, если трени­ровочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолет­него процесса полностью соответствуют его биологическому воз­расту и индивидуальным возможностям спортсмена.

1. Одновременное воспитание физических качеств спортсме­нов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее бла­гоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно прин­ципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

380

В таблице 31 показаны примерные сенситивные (чувствитель­ные) периоды развития ростовесовых показателей и физических качеств детей школьного возраста.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом этих сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических ка­честв, которые в данном возрасте активно не развиваются. Осо­бенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей вынос­ливости и скоростных способностей, в развитии общей выносли- \* вости и силы, т.е. тех качеств, в основе которых заложены разные физиологические механизмы.

У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают на один год раньше.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4—6 лет, а высших достижений — через 7—9 лет специализированной подготовки.

Процесс многолетней подготовки спортсменов условно делит­ся на 4 этапа: предварительной подготовки, начальной спортив­ной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования (табл. 32).

Продолжительность этапов многолетней подготовки обуслов­лена особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготов­ленности занимающихся. Четкой границы между этапами не су­ществует. Решая вопрос о переходе к очередному этапу подготов­ки, следует учитывать паспортный и биологический возраст спорт­смена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировоч­ных и соревновательных нагрузок.

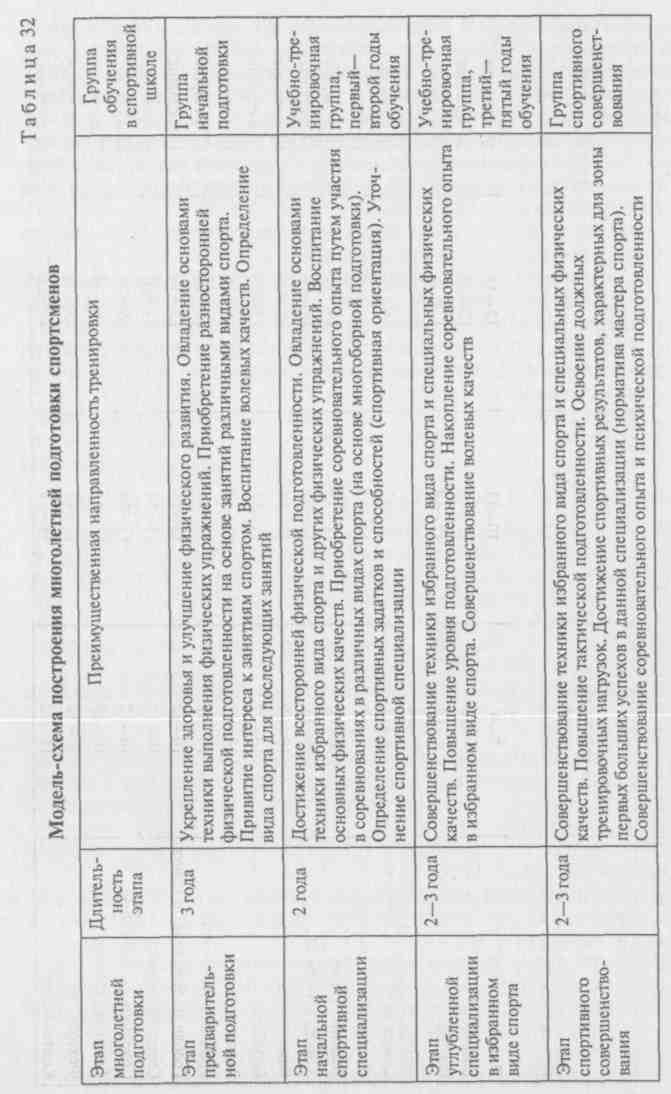
Примерные возрастные границы этапов подготовки в процессе многолетней тренировки в различных видах спорта представлены в таблице 33.

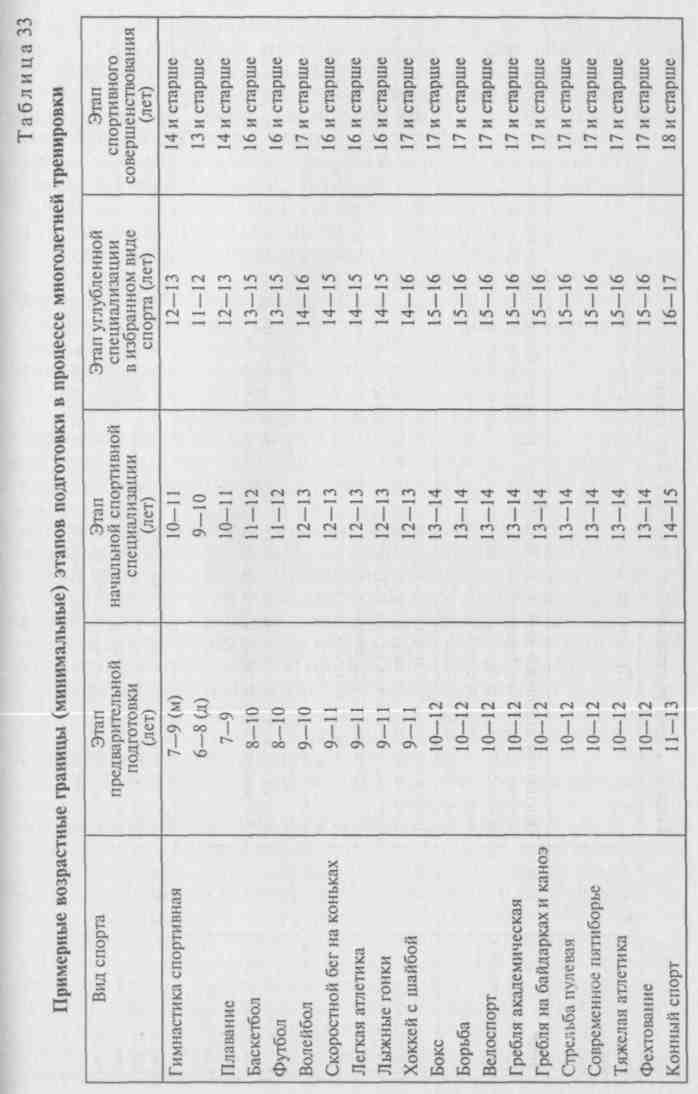
Этап предварительной подготовки охватывает младший школь­ный возраст и переходит в следующий этап с началом спортив­ной специализации. На этом этапе в тренировочных занятиях ре­шаются следующие задачи:

1. освоение занимающимися доступных знаний в области фи­зической культуры и спорта;
2. формирование необходимого основного фонда двигатель­ных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их;
3. содействие гармоничному формированию растущего орга­низма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физи­ческих качеств, преимущественно скоростных, скоростно-сило-вых способностей, общей выносливости.

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, мето­дов и организационных форм, широким использованием элементов

381





382

383

различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий. На этом этапе не должны проводиться тренировочные занятия с боль­шими физическими и психическими нагрузками, предполагающи­ми применение однообразного, монотонного учебного материала.

**Этап начальной спортивной специализации.**Основными задача­ми 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.

Разносторонняя подготовка при относительно небольшом объе­ме специальных упражнений более перспективна для последую­щего спортивного совершенствования, чем узкоспециализирован­ная тренировка.

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.

Большие циклы тренировки характеризуются расширенным подготовительным периодом. Соревновательный период представ­лен как бы в свернутом виде.

**Этап углубленной специализации в избранном виде спорта**прихо­дится на период жизни спортсмена, когда в основном завершает­ся формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отно­шению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процес­се напряженной тренировки. На этом этапе тренировочный про­цесс приобретает ярко выраженную 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 продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество со-

384

ревнований в избранной спортивной дисциплине. Система трени­ровки и соревнований все более индивидуализируется. Средства тренировки в большей мере по форме и содержанию соответству­ют соревновательным упражнениям, в которых специализируется спортсмен.

На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспе­чить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, развить те физи­ческие и волевые качества, которые способствуют совершенство­ванию технического и тактического мастерства спортсмена.

**Этап спортивного совершенствования**совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соре­внованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специ­ализированную направленность. Спортсмен использует весь ком­плекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревно­ваниях. 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.

19.2. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)

**Микроцикл**— это малый цикл тренировки, чаще всего с не­дельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

Внешними признаками микроцикла являются:

* наличие двух фаз в его структуре — стимуляционной фазы (кумулятивной) и восстановительной фазы (разгрузка и отдых). При этом равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке начинающих спортсменов. В подготовительном периоде стимуляционная фаза значительно превышает восстано­вительную, а в соревновательном их соотношения становятся бо­лее вариативными;
* часто окончание микроцикла связано с восстановительной фазой, хотя она встречается и в середине его;
* регулярная повторяемость в оптимальной последовательно­сти занятий разной направленности, разного объема и разной ин­тенсивности.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число обобщенных по направ-

'3 Ж. К. Холодов 385

лениям тренировочных микроциклов: втягивающих, базовых, кон­трольно-подготовительных, подводящих, а также соревнователь­ных и восстановительных.

В практике отдельных видов спорта встречается от четырех до девяти различных типов микроциклов.

*Втягивающие микроциклы*характеризуются невысокой суммар­ной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсме­на к напряженной тренировочной работе. Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

*Базовые микроциклы (общеподготовительные)*характеризуются боль­шим суммарным объемом нагрузок. Их основные цели — стимуля­ция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специ­альной психической подготовки'. В силу этого базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.

*Контрольно-подготовительные микроциклы*делятся на специ­ально подготовительные и модельные.

Специально подготовительные *микроциклы,*характеризующи­еся средним объемом тренировочной нагрузки и высокой сорев­новательной или околосоревновательной интенсивностью, на­правлены на достижение необходимого уровня специальной ра­ботоспособности в соревнованиях, шлифовку технико-тактичес­ких навыков и умений, специальную психическую подготовлен­ность.

Модельные микроциклы связаны с моделированием соревно­вательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повыше­ние способностей к реализации накопленного двигательного по­тенциала спортсмена. Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании (правило пре­вышающего воздействия).

Эти два вида контрольно-подготовительных микроциклов используются на заключительных этапах подготовительного и сорев­новательного периода.

*Подводящие микроциклы.*Содержание этих микроциклов может быть разнообразным. Оно зависит от системы подведения спорт­смена к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном этапе. В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

*Восстановительные микроциклы*обычно завершают серию на­пряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

1 *Волевая подготовка —*система воздействий, применяемых для формирова­ния и совершенствования необходимых для спортсмена волевых качеств (целе­устремленность, решительность, смелость, настойчивость, стойкость и т.д.).

386

Восстановительные микроциклы планируют и после напряжен­ной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адап­тационных процессов в организме спортсмена. Это обусловливает

I невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

*Соревновательные микроциклы*имеют основной режим, соответ­ствующий программе соревнований. Структура и продолжитель­ность этих микроциклов определяются спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами меж­ду ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы

*\*могут ограничиваться стартами, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные тренировочные занятия в интервалах между от­дельными стартами и играми.

В практике спорта широко применяются микроциклы, получив­шие название *ударных.*Они используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограниченно, а спортсмену необходимо быстрее добиться определенных адаптационных пере­строек. При этом ударным элементом могут быть объем нагрузки, ее интенсивность, концентрация упражнений повышенной техничес­кой сложности и психической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Ударными могут быть ба­зовые, контрольно-подготовительные и соревновательные микро­циклы в зависимости от этапа годичного цикла и его задач.

В отдельных микроциклах должна планироваться как работа разной направленности, обеспечивающая по возможности совер­шенствование различных сторон подготовленности, так и работа более или менее выраженной преимущественной направленности в соответствии с закономерностями построения тренировки на конкретных этапах годичной и многолетней подготовки.

19.3. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)

Мезоцикл — это средний тренировочный цикл продолжитель­ностью от 2 до 6 недель, включающий относительно закончен­ный ряд микроциклов.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной зада­чей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную ди­намику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесооб­разное сочетание различных средств и методов подготовки, соот­ветствие между факторами педагогического воздействия и восста­новительными мероприятиями, достичь преемственности в вос­питании различных качеств и способностей.

387

Внешними признаками мезоцикла являются: 1) повторное вос­произведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще череду­ются; 2) смена одной направленности микроциклов другими харак­теризует и смену мезоцикла; 3) заканчивается мезоцикл восста­новительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число типовых мезоциклов: втя­гивающих, базовых, контрольно-подготовительных, предсорев-новательных, соревновательных, восстановительных.

*Втягивающие мезоциклы.*Их основная задача — постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфи­ческой тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезо­циклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

*Базовые мезоциклы.*В них планируется основная работа по по­вышению функциональных возможностей основных систем орга­низма, совершенствованию физической, технической, тактиче­ской и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, боль­шой по объему и интенсивности тренировочной работой, широ­ким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физиче­ских качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

*Контрольно-подготовительные мезоциклы.*Характерной особен­ностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является ши­рокое применение соревновательных и специально подготовитель­ных упражнений, максимально приближенных к соревнователь­ным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой ин­тенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей сорев­новательной или приближенной к ней. Они используются во вто­рой половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

*Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы*предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет уст­ранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей.

388

Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная пси­хическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моде­лированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах харак­теризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главны­ми соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эф­фекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и част­ных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы ха­рактерны для этапа непосредственной подготовки к главному стар­ту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климато-географические условия.

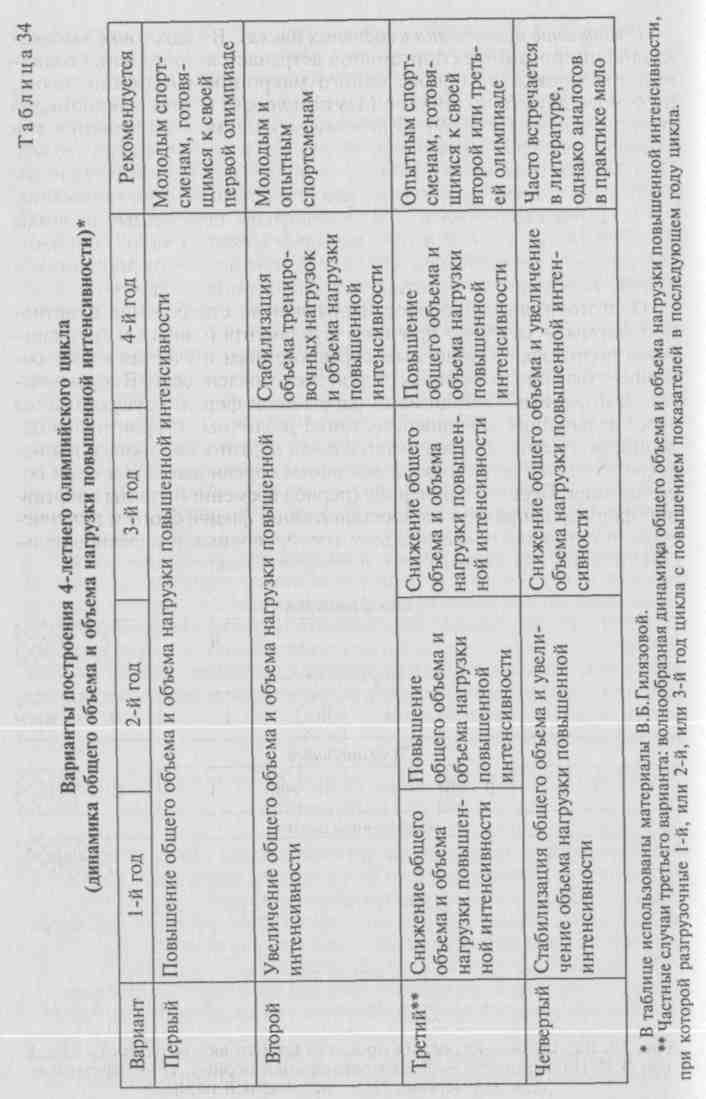
*Соревновательные мезоциклы.*Их структура определяется специ­фикой вида спорта, особенностями спортивного календаря, ква­лификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большин­стве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5—10 месяцев. В течение этого времени может про­водиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах уве­личен объем соревновательных упражнений.

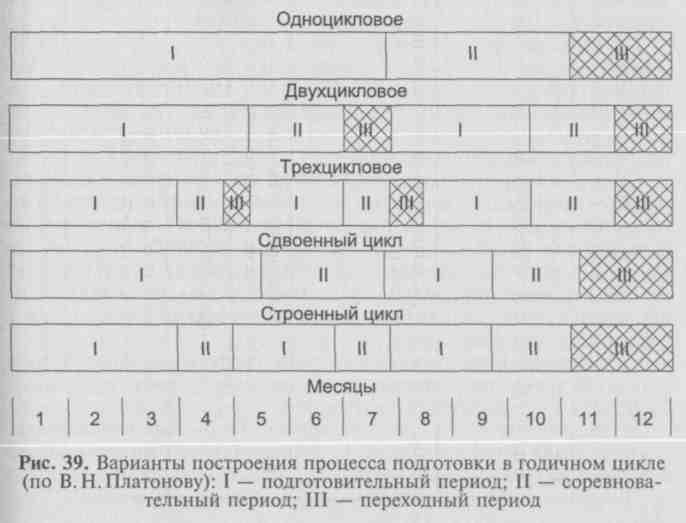
*Восстановительный мезоцикл*составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устране­ние проявившихся недостатков или подтягивание физических спо­собностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально подготовительных упраж-

[ений значительно снижается. 19.4. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах) **Макроцикл**— это большой тренировочный цикл типа полуго-ичного (в отдельных случаях 3—4 месяца), годичного, многолет-его (например, четырехгодичного), связанный с развитием, ста­билизацией и временной утратой спортивной формы и включаю­щий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

*Построение тренировки в многолетних макроциклах*(на этапе выс­ших достижений). В практике спорта принято выделять четырехлет­ние циклы, связанные с подготовкой к главным соревнованиям — Олимпийским играм, а для молодежи — к спартакиадам народов России, проводящимся один раз в 4 года. Варианты построения четырехлетнего олимпийского цикла представлены в таблице 34.

389





390

*Построение тренировки в годичных циклах.*В подготовке высоко­квалифицированных спортсменов встречается построение годич­ной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое) (рис. 39). В каждом макроцикле выделяются три периода — подготовительный, соревновательный и переходный. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенно­го» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не плани­руются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

391

Подготовительный период направлен на становление спортив­ной формы — создание прочного фундамента (общего и специаль­ного) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, со­вершенствования различных сторон подготовленности. В соревнова­тельном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготов­ленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся не­посредственная подготовка к основным соревнованиям и сами со­ревнования. Переходный период (период временной утраты спортив­ной формы) направлен на восстановление физического и психиче­ского потенциала после высоких тренировочных и соревнователь­ных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

**Подготовительный период**(период фундаментальной подготов­ки) подразделяется на два крупных этапа: 1) общеподготовитель­ный (или базовый) этап; 2) специально подготовительный этап.

*Общеподготовительный этап.*Основные задачи этапа — повы­шение уровня физической подготовленности спортсменов, совер­шенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение но­вых сложных соревновательных программ. Длительность этого эта­па зависит от числа соревновательных периодов в годичном цик­ле и составляет, как правило, 6—9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях — из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2—3 микроцикла) — втягива­ющий — тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тре­нировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3—6 недель­ных микроциклов) — базовый — направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объе­мов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способ­ствующих овладению новыми соревновательными программами.

*Специально подготовительный этап.*На этом этапе стабилизи­руются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленние на совершенствование физической подготовленности, и повыша­ется интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2—3 мезоцикла.

**Соревновательный период**(период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достиг­нутого уровня специальной подготовленности и достижение вы­соких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи реша­ются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревнова­тельном периоде осуществляют в соответствии с календарем глав­ных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2—3. Все ос­тальные соревнования носят как тренировочный, так и коммер­ческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главному старту.

*Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы.*На этом этапе длительностью в 4—6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортив­ной формы и совершенствования новых технико-тактических навы-

392

ков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

*Этап непосредственной подготовки к главному старту.*На этом этапе решаются следующие задачи:

* восстановление работоспособности после главных отбороч­ных соревнований и чемпионатов страны;
* дальнейшее совершенствование физической подготовленно­сти и технико-тактических навыков;
* создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;
* моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;
* обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, тех­нической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6—8 не­дель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способ­ностей, обусловливающих высокий уровень спортивных достиже­ний, другой — на подведение спортсмена к участию в конкрет­ных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

**Переходный период.**Основными задачами этого периода являют­ся обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очеред­ного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на пол­ноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, со­став применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индиви­дуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем ра­боты сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3—5; заня­тия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное со­держание переходного периода составляют разнообразные сред­ства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

393

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышает­ся, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного пери­ода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего мак­роцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленнос­ти по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляю­щих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла опре­деляются многими факторами. Одни из них связаны со специфи­кой вида спорта — структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложив­шейся в данном виде спорта системой соревнований; другие — с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи — с организаци­ей подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднего-рье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудова­ние и инвентарь, восстановительные средства, специальное пи­тание и т.п.).