

# СТРУКТУРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Л.Г. Врублевская, А.Н. Яковлев

Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь

**Введение.** Руководствуясь учением канадского физиолога Г.Селье о характере фазовых течений в адаптационном синдроме стресса, Л.П.Матвеев обосновал трёхфазную структуру спортивной формы, ориентируя её на календарь спортивных соревнований, которая в дальнейшем была подвергнута серьёзной коррекции во многих видах спорта. Основные положения современной системы периодизации спортивной тренировки разработаны усилиями многих специалистов и получили комплексное отражение в ряде обобщающих работ. Их конкретное преломление, с учётом специфики видов спорта, было представлено в большом количестве учебников по видам спорта для высших и средних физкультурных учебных заведений и в методических пособиях для тренеров.

Причины, обуславливающие годовые циклы тренировки, усматривали ранее в наличии таких внешних факторов, как календарь спортивных соревнований, сезонно–климатические условия и т.п. Дальнейшее, более глубокое изучение данного вопроса показало, что основной причиной, обуславливающей большие циклы тренировки, являются фазовые закономерности развития спортивной формы. Суть этих закономерностей состоит в следующем – максимальному уровню развития двигательных возможностей человека должен предшествовать определённый период тренировочных занятий, обеспечивающих его достижение, а так же в том, что двигательные возможности человека не могут сохраняться на протяжении всего года на одном и том же высоком уровне.

**Цель исследования.** Определить влияние структуры тренировочных макроциклов на процесс становления спортивной формы студентов Полесского университета. В зависимости от вида спорта, этапа многолетней подготовки, сроков главных стартов продолжительность различных периодов и этапов в пределах макроцикла может колебаться в очень широком диапазоне (от 3–4 недель до 12 месяцев). Продолжительность всего макроцикла изменяется в пределах 3–12 и более месяцев и значительная вариативность временных границ большого цикла тренировки и отдельных его этапов объясняется наличием объективных возможностей, позволяющих направленно влиять на фазы развития спортивной формы.

Внося определённые коррективы в содержание спортивной тренировки, можно самым активным образом изменять продолжительность этих фаз как в сторону их сокращения, так и удлинения.

Необходимо отметить, что конкретная структура тренировочного макроцикла наряду с закономерностями управления развитием спортивной формы определяется и рядом других условий, влияющих на процесс спортивного совершенствования. К ним, в частности, относятся: календарь спортивных соревнований, общий режим жизни, режим трудовой или учебной деятельности спортсмена, условия материальной базы и т.д.

Однако, первостепенное значение в этом взаимодействии принадлежит, прежде всего, закономерностям построения спортивной тренировки. Так, в «сезонных» видах спорта, характеризующихся проявлением выносливости, часто применяется одноцикловое планирование круглогодичной тренировки, целесообразность которой обоснована многими специалистами.

**Организация исследования.** В условиях Полесского государственного университета наиболее вероятен вариант одноциклового планирования, который позволяет решать задачи, вытекающие из закономерных связей между процессами тренировки и развитием подготовленности спортсмена: качественно в течение продолжительного подготовительного периода (до 5–7 месяцев) решать задачи приобретения спортивной формы, относительно долго (до 4–5 месяцев) обеспечивать состояние оптимальной готовности к стартам, гарантировать высокий уровень достижений во всех основных соревнованиях сезона, создавать условия для полноценного отдыха в переходном периоде (3–6 недель).

**Обсуждение результатов.** В ряде видов спорта (лёгкая атлетика, спортивное плавание, гимнастика, баскетбол и др.) все три периода макроцикла (подготовительный, соревновательный и переходный) охватывает лишь половину года и поэтому в течение календарного года повторяется дважды. Наиболее часто встречающейся разновидностью данной формы построения спортивной тренировки является так называемый сдвоенный цикл, который также планируется в виде двух макроциклов, но без переходного периода между ними.

Первый макроцикл с менее значительными соревнованиями года является как бы фундаментом для второго, в соревновательном периоде которого и проводятся все итоговые мероприятия сезона. Построение тренировки по типу сдвоенного цикла создаёт лучшие условия для увеличения темпов прироста работоспособности и спортивных результатов в сравнении с одноцикловым вариантом.

Наряду с эффектом повышения темпов развития тренированности такое построение позволяет в значительной мере «снять» монотонность тренировочного процесса, повысить интерес к занятиям, а также оптимизировать контроль эффективности подготовки спортсменов. В случае неудачных выступлений в первом цикле можно провести коррекцию подготовки к соревнованиям второго цикла и выступить более успешно.

Определяя положительные и отрицательные стороны различных вариантов построения круглогодичной тренировки, следует, очевидно, ориентироваться на возможности гибкого их сочетания в процессе подготовки спортсменов различных специализаций. Как традиционные годовые, полугодовые или «сдвоенные» циклы, так и другие нетрадиционные структуры годового цикла вполне соответствуют закономерностям спортивного совершенствования на различных стадиях процесса многолетней подготовки спортсмена. Важным является определение оптимального порядка их чередования, отвечающего логике спортивной тренировки.

Некоторые специалисты стали отвергать наличие подготовительного, соревновательного и переходного периодов с присущими им специфическими задачами и содержанием [А.П. Бондарчук, 1989; Ю.В. Верхошанский, 1998; В.Н. Селуянов, Е.Б. Мякинченко, В.Т. Тураев, 1993; Б.Н. Шустин, И.Ю. Радич, И.Н. Преображенский, 1998].

Предлагалось заменить периодизацию спортивной тренировки волнообразно меняющимися по количественным и качественным показателям комплексным тренировочным процессом, «... на всех этапах которого календарь соревнований сможет обеспечить возможность вести соревновательную подготовку». Иначе говоря, некоторые авторы подготовку спортсменов высокой квалификации рекомендуют рассматривать, как сплошную цепь непосредственной подготовки и участия спортсменов в различных соревнованиях.

Утверждается необходимость не допускать существенных колебаний в суточных объемах тренировочной нагрузки. Относительно равномерное распределение нагрузки предполагается осуществлять и на более длительных этапах времени в рамках месяца, года, на протяжении многих лет.

Серьезной критике подвергнуты и рекомендации по построению годичной подготовки на основе больших однонаправленных этапов, когда на первом этапе решаются задачи специальной физической подготовки, на втором – технического совершенствования и скоростной подготовки, а на третьем – соревновательной подготовки.

В работах других авторов предпринимается попытка не учитывать при построении тренировочного процесса и еще один из специфических принципов тренировки, как принцип единства общей физической и специальной физической подготовки. Они утверждают, что общефизическая подготовка спортсмена нужна только на начальных этапах спортивного совершенствования. А с ростом мастерства она, якобы, оказывает нейтральное, или даже отрицательное влияние на спортивный результат.

Исследование системы подготовки и результатов участия в соревнованиях сильнейших спортсменов мира, специализирующихся в различных видах спорта, убедительно свидетельствуют о научной необоснованности позиции, отрицающей современную периодизацию.

**Выводы.** Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) направлен на становление спортивной формы – создание прочного общего и специального фундамента для специальной подготовки спортсменов в соревновательном периоде, совершенствование различных сторон подготовленности, который делится на два–четыре этапа. Соотношение их продолжительности в значительной мере зависит от длительности макроцикла и квалификации спортсмена.

Например, при двухцикловом планировании («сдвоенный» цикл) первый макроцикл характеризуется более продолжительным базовым этапом и относительно кратковременным специально–подготовительным; во втором макроцикле соотношение противоположное. При подготовке спортсменов высокой квалификации в спортивных играх при одноцикловом планировании длительность подготовительного периода очень короткая, и большую часть его занимает базовый этап. В то же время задачи специально–подготовительного этапа в значительной мере решаются в начале соревновательного периода, который может рассматриваться как совмещенный специально–подготовительный этап и этап ранних стартов.

Первый этап **подготовительного периода** – общеподготовительный, направлен на повышение уровня функциональной подготовленности или работоспособности спортсменов, развитие и совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких 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). Приоритетное название этапа – обще–подготовительный, или «базовый», хотя в практике встречается еще 13 вариантов его наименования.

На данном этапе у юных спортсменов объем выполняемых упражнений по общей подготовке немного превышает объем упражнений по специальной подготовке. С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, специальную – увеличивает.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально–подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на обще–подготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь значительно меньше, чем на последующих этапах. Например, при развитии физических качеств предпочтение отдается методам, предъявляющим менее жесткие требования к организму занимающихся (игровой, равномерный, переменный).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях – из трех мезоциклов. Первый – втягивающий тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл – базовый, направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается наращивание общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне.

В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо применять упражнения соревновательной направленности и тесты в качестве контроля хода подготовки.

Специально–подготовительный этап (встречается еще 15 вариантов наименования) направлен на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и навыков спортсменов, достигнутых на предыдущих этапах. Длительность этого этапа 4 микроцикла, в отдельных случаях встречаются варианты до 6 – 8 микроциклов. Он состоит из одного мезоцикла

и может заканчиваться соревнованиями или моделированием соревновательной деятельности в тренировочных условиях.

На этапе стабилизируются общий объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовки, и повышается интенсивность за счет увеличения специализированных средств.

Предсоревновательный этап (имеет еще 9 вариантов наименования) направлен на подготовку и участие в первых соревнованиях сезона или в первой серии соревнований, на устранение отдельных недостатков по разделам подготовки и повышение уровня спортивной формы. Длительность этапа 4 микроцикла, с вариациями – 3 – 6 микроциклов. Этап состоит из одного мезоцикла и характеризуется снижением общего объема тренировочных нагрузок и повышением интенсивности за счет увеличения скорости выполнения упражнений, величины усилий, числа полных комбинаций и программ, двусторонних игр.

В отдельных видах спорта, особенно при многоцикловом построении годичной подготовки, этот этап не выделяется. Частично его задачи решаются на предыдущем специально-подготовительном этапе или в последующем соревновательном. Длительность этапа – до шести-семи недель (легкая атлетика).

**Соревновательный период** направлен на сохранение спортивной формы и на этой основе – реализацию ее в максимальные результаты.

Основными задачами этого периода являются: дальнейшее повышение уровня развития физических и морально-волевых качеств, применительно к избранной специализации; совершенствование и закрепление спортивной техники; совершенствование тактики ведения соревновательной борьбы и приобретение соревновательного опыта; поддержание общей физической подготовленности и специального фундамента на достигнутом уровне; повышение теоретической подготовленности; дальнейшее решение воспитательных задач.

Соревновательный период чаще всего делится на два этапа: первый – ранних стартов и второй – этап непосредственной предсоревновательной подготовки к главному старту (ЭНПП).

Этап ранних стартов включает обычно серию соревнований и используется в годичной структуре в скоростно-силовых, циклических видах и спортивных играх при продолжительном соревновательном периоде (более 10 недель). На этом этапе в течение 4–6 недель работа проводится в плане повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования, новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно планируется главное отборочное соревнование.

Продолжительность ЭНПП колеблется в пределах 4 – 8 недель. Он обычно состоит из двух мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих 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.

Первый мезоцикл – базовый: восстановление и втягивание (6 – 8 дней); ударная тренировка (14 – 28 дней) с целью повышения работоспособности за счет использования высоких по объему и (или) интенсивности тренировочных нагрузок; может проводиться в среднегорье длительностью три недели для видов спорта, связанных с проявлением выносливости, и 14 – 16 дней – для скоростно-силовых видов спорта.

Второй мезоцикл – предсоревновательный: непосредственное подведение к старту (14 – 21 день).

После главных отборочных соревнований обычно планируется проведение разгрузочных или восстановительных микроциклов длительностью от 3 – 4 до 7 – 8 дней. Эти сроки связаны с длительностью самого ЭНПП, степенью утомления (физического и нервного) после отбора, с индивидуальными особенностями протекания восстановительных процессов, а также с некоторыми организационными причинами. После фазы восстановительной тренировки подготовка характеризуется постепенным нарастанием объема, а затем интенсивности тренировочной нагрузки. К концу первого микроцикла (чаще всего недельной длительности) объем тренировочной нагрузки достигает максимальных величин для данного этапа.

Вслед за этим микроциклом в зависимости от длительности ЭНПП следует микроцикл, получивший название «ударного». В видах спорта, связанных с проявлением выносливости, ударное значение сначала приобретает базовый микроцикл, характеризующийся большим объемом и средней интенсивностью, а затем специализированный микроцикл, в скоростно-силовых и сложно-

технических видах спорта ударное значение приобретает модельный микроцикл, характеризующийся высокой интенсивностью нагрузок.

В видах спорта, требующих проявления выносливости, после базового микроцикла проводятся 1 – 2 специализированных, а в остальных видах – модельных микроцикла, связанных с участием в подводящих и контрольных соревнованиях, прикидках, с использованием тренировочных боев, схваток, прохождением полных комбинаций в соревновательном регламенте. Интенсивность тренировочных нагрузок и психическая напряженность этого мезоцикла очень высокие, что требует повышенного внимания к комплексу средств восстановления.

Таким образом, в течение нескольких недель тренировка спортсменов характеризуется высокими нагрузками на достаточно напряженном психическом фоне. В этот период следует планировать самые высокие нагрузки в те дни недели, на которые будут приходиться главные старты.

Второй предсоревновательный мезоцикл ЭНПП к главному старту может проводиться как дома, так и в условиях проведения ответственных соревнований. Он состоит из 2 – 3 микроциклов. Особое внимание в первые дни надо обратить на интенсивность тренировочной нагрузки и ее психическую напряженность. Снижение этих показателей необходимо в связи с адаптацией организма к климату, часовому поясу и к новой социально–психологической атмосфере за рубежом.

Большой цикл тренировки во всех видах спорта включает в себя **переходный период**. К числу основных задач этого периода относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня 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, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 6 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы планирования тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в три раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает 3–6; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и обще–подготовительные упражнения. В этом периоде наиболее целесообразно проводить занятия комплексной направленности. Такие занятия помогают поддержать достигнутый уровень тренированности. Они должны быть достаточно эмоциональными, не перегружать психику спортсмена.

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 предшествовавшего года. Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.