

МБОУ ДО «Знаменская детско-юношеская спортивная школа»

Научно-исследовательская работа

**«Основные тенденции в соотношении общефизической
подготовки и специальной физической подготовки на этапах
тренировочного процесса для групп различных видов спорта»**

Ильин Евгений Александрович

тренер-преподаватель

Р.п. Знаменка 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	2
1 Определение понятий «общая...» и «специальная физическая подготовка».....	4
1.1 Общая физическая подготовка.....	4
1.2 Специальная физическая подготовка.....	5
1.3 Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.....	5
2 Задачи, содержание и средства общей физической подготовки.....	7
2.1 Задачи ОФП.....	7
2.2 Содержание ОФП.....	7
2.3 Средства ОФП.....	9
3 Задачи, содержание и средства специальной физической подготовки.....	10
3.1 Задачи СФП.....	10
3.2 Содержание СФП.....	10
3.3 Средства СФП.....	11
4 Соотношение общей и специальной физической подготовки в тренировочном процессе.....	13
4.1 Принципы и закономерности тренировочного процесса.....	13
4.2 Соотношение общей и специальной физической подготовки в годовых циклах.....	14
4.3 Соотношение общей и специальной физической подготовки в мезоциклах.....	17
4.4 Соотношение общей и специальной физической подготовки в микроциклах.....	23
Заключение.....	27
Практические рекомендации	
Список используемой литературы.....	29
Приложения	

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье нации, и прежде всего здоровье детей, обороноспособность государства и престиж страны - вот основные приоритеты на современном этапе развития страны, о которых говорилось в выступлении председателя Госкомспорта России В.А.Фетисова на заседании Совета при президенте Российской Федерации по физической культуре и спорту (Москва, Кремль, 15 декабря 2002 года)¹. На этом заседании отмечалось, что в связи с резким ростом в молодежной среде наркомании, курения и пьянства возрастает роль физической культуры и спорта как профилактического средства. Роль физической культуры и спорта усиливается и в подготовке молодежи к службе в рядах российской армии, да и вообще к будущей жизни.

В ряде работ достаточно убедительно доказывается, что использование различных средств и методов в тренировочном процессе способствует совершенствованию возможностей тренирующегося.

По мнению ряда авторов, одно из основных направлений дальнейшего совершенствования теории и методики спортивной тренировки - это выявление объективно значимых факторов системы многолетней спортивной подготовки, что предполагает комплексное исследование многолетних структурных изменений соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов². Следует признать, что целый ряд вопросов широкого применения различных средств и методов тренировочных занятий в детском, подростковом и юношеском возрастах еще не нашел своего полного научного и методического отражения в нашей стране.

Итак, выявилась проблема (предмет исследования), во-первых, рассмотрения тренировочного процесса; во-вторых, обоснования методики тренировки с точек зрения общей и специальной физической подготовки (объект исследования).

¹ Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года // Теория и практика физической культуры. 2001. - №1, с 23

² То же, с.26

По мнению автора, решение этих вопросов имеет не только общетеоретическое, прикладное, но и социальное значение в свете сегодняшних социально-экономических проблем нашего общества.

Отсюда вытекает актуальность данной работы, заключающаяся в теоретическом обосновании различных сторон общей и специальной физической подготовки в тренировочном процессе.

Главным направлением исследования было установление соотношения тренировочных нагрузок и состояния спортсменов в общей и специальной физической подготовке.

Теоретико-методологической основой исследования являются научные труды по теории управления тренировочным процессом в спорте, по фундаментальным научным разработкам в области отечественной теории и методики спортивной тренировки. Рациональные подходы к вопросу о соотношении общей и специальной физической подготовки в тренировочном процессе мы находим в трудах по теории и методике спортивной тренировки таких отечественных специалистов, как В.К.Бальсевич, П.А.Виноградов, А.М.Дикунов, В.В.Кузин, В.А.Васин, Л.П.Матвеев, Н.И.Пономарев, В.М.Платонов и др.

Цель работы - с теоретической и методологической позиций - научно обосновать основные положения и содержание общей и специальной подготовки в тренировочном процессе, определить их соотношение.

Задачи исследования:

1. Определить задачи, содержание и средства общей и специальной физической подготовки.
2. Выявить соотношение общей и специальной физической подготовки
5. Определить взаимосвязь между специальной физической подготовкой и физическим развитием.

Структура курсовой работы: Введение, Основная часть, заключение, Приложения.

1 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ «ОБЩАЯ...» И «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Физическую подготовку разделяют на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

1.1 Общая физическая подготовка

Под **общей физической подготовкой (ОФП)** понимают тренировочный процесс, направленный на всестороннее развитие физических качеств человека. В отличие от других видов подготовки в ОФП развитие физических качеств осуществляют с целью достижения и сохранения оптимального уровня общей работоспособности, поддержания высокой функциональной активности и социальной деятельности. Вместе с тем на основе ОФП осуществляют специальную профессионально-прикладную физическую подготовку, которая обеспечивает готовность человека активно включаться в конкретную профессиональную деятельность.

Общая физическая подготовка - процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. ОФП предусматривает прежде всего повышение общего уровня функциональных возможностей путем развития работоспособности в широком круге упражнений.

1.2 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - это направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности.

В различных видах спорта требуется преимущественное развитие вполне определенных физических качеств. В штанге, - скоростно-силовых качеств, в гимнастике - силы, ловкости, гибкости, выразительности, в беге на длинные дистанции - выносливости. Поэтому СФП направлена на развитие требуемых для каждого вида спорта физических качеств и их необходимос сочетание.

1.3 Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки

ОФП и СФП между собой должны быть тесно взаимосвязаны. Только определенный уровень ОФП обеспечивает достижение высоких результатов в избранном виде спорта. Например, С.Бубка (рекордсмен мира, который впервые в мире преодолел 6-ти метровую высоту в прыжках с шестом) очень хорошо играет в футбол (его даже приглашали играть за команду высшей лиги "Шахтер" из Донецка), на батуте выполняет довольно сложные акробатические упражнения, хорошо владеет гимнастическими упражнениями на снарядах. И в своей тренировочной деятельности он применяет эти упражнения как средства ОФП³.

Известен факт, когда в 1984 году группа из 7 человек летом преодолела 550 км по пустыне Каракум, где днем песок нагревается до 80 градусов. Идти приходилось ночью. В процессе подготовки к такой экспедиции участники должны были выполнить следующие нормативы: отжимание в упоре лежа на полу - 60 раз; подтягивание в висе на перекладине - 25 раз; приседание на

³ Кузин В. В. Физическая культура детей и молодежи: актуальные вопросы воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996, № 1., с.44

двух ногах - до 300 раз; приседание на одной - до 40 раз. Такой уровень развития физических качеств (общей физической подготовки) и способствовал проявлению специальной выносливости, необходимой для преодоления столь исключительно сложного пешего маршрута⁴.

Это примеры положительного влияния одного вида подготовки на другой - общей физической на специальную физическую.

⁴ Кузин В. В. Физическая культура детей и молодежи: актуальные вопросы воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996, № 1., с.39

2 ЗАДАЧИ, СОДЕРЖАНИЕ И СРЕДСТВА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1 Задачи ОФП

Основные задачи, которые решают в процессе ОФП, включая и самостоятельные формы организации занятий, заключаются в повышении:

- ✓ функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма: дыхания, кровообращения, энергообеспечения;
- ✓ уровня развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, координация);
- ✓ адаптивных (приспособительных) свойств организма к социально-экологическим и климатическим условиям среды жизнеобитания человека;
- ✓ защитных функций организма, устойчивости к заболеваниям, психическим напряжениям и стрессам;
- ✓ профессионального уровня, специальной работоспособности, а также в обеспечении функциональной готовности человека к профессионально-прикладной физической подготовке, включающей в себя освоение новых форм движений и видов профессиональной деятельности.

2.2 Содержание ОФП

В ОФП очень важно планирование содержания и организации тренировочного процесса. Планирование включает в себя:

- выбор физических упражнений по признакам их воздействия на функциональную активность органов и систем организма;
- определение величины нагрузки, ее объема и продолжительности как в отдельно взятом занятии, так и в системе занятий;
- разработку содержания каждого занятия и системы занятий на недельный, месячный, полугодовой и годовой период.

Планирование ОФП обязательно осуществляется на основе результатов контроля физической подготовленности занимающихся, и в первую очередь по результатам развития основных физических качеств.

Приступая к планированию самостоятельных занятий, необходимо определить уровень своей физической подготовленности. Для этого надо провести тестирование развития физических качеств и полученные результаты сравнить с нормативными требованиями, которые задаются в школьной программе. Сравнивая свои данные с требованиями программы, выявляют либо отставание, либо опережение в развитии физических качеств и соответственно этому определяют направленность тренировочного процесса (например, если выявлено отставание по показателям выносливости, то, естественно, в содержание занятий включают достаточно большой объем упражнений на развитие именно этого качества и, наоборот, если отставание по показателям силы, то задаются преимущественно упражнения силовой направленности).

Определив направленность ОФП и отобрав соответствующие физические упражнения, приступают к планированию тренировочного процесса. Вначале определяют количество занятий в недельном цикле (например, 3 занятия) и устанавливают их продолжительность (например, 60 мин). После этого для каждого занятия первого недельного цикла разрабатывают план-конспект. По окончании первого цикла определяют содержание занятий для второго цикла и т. д. Разрабатывая содержание каждого последующего цикла, необходимо учитывать переносимость нагрузки в предыдущем цикле. Если реакция организма на нагрузки была нормальной (бодрое и веселое настроение, хороший и крепкий сон, высокая работоспособность в течение всего дня), то величину нагрузок повышают; если же появились негативные симптомы (нарушение сна, плохой аппетит, вялость, усталость, боли в мышцах), то нагрузки не изменяют или даже несколько снижают. Величину нагрузок подбирают и регулируют по показателям частоты сердечных сокращений, ориентируясь на научно

установленные режимы: оздоровительный (до 120 уд/мин); поддерживающий (до 140 уд/мин); развивающий (до 160 уд/мин); тренирующий (свыше 160 уд/мин).

2.3 Средства ОФП

В качестве средств ОФП почти во всех видах спорта используют кроссовый бег, упражнения с отягощениями, общеразвивающие гимнастические упражнения и спортивные игры.

Часто включают лыжный бег (для гребцов, пловцов), езду на велосипеде (для лыжников, конькобежцев). Таким образом, в процессе ОФП необходимо преимущественное развитие тех физических качеств и способностей, которые в большей степени влияют на результативность профессиональной деятельности.

3 ЗАДАЧИ, СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

3.1 Задачи СФП

Задачи в рамках специальной физической подготовки заключаются:

- ✓ в улучшении физического развития и укрепления здоровья спортсмена (обеспечение физической подготовленности);
- ✓ овладение техникой спортивных и других физических упражнений (обеспечение технической подготовленности);
- ✓ в овладении спортивной тактикой (обеспечение тактической подготовленности);
- ✓ в повышении интеллектуальной подготовки, в расширении круга знаний о спорте (обеспечение теоретической подготовленности);
- ✓ способствует формированию таких важных качеств как целеустремленность, смелость, упорство, готовность к риску, воспитывают самостоятельность в сочетании с коллективным мышлением, дисциплину, способность преодолевать трудности и собственное настроение (обеспечение психической подготовленности);
- ✓ вырабатывают привычку к здоровому образу жизни.

3.2 Содержание СФП

Специальная подготовка (СФП) направлена на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта. Уровень спортивных достижений растет. Это требует не только глубоких и всесторонних знаний, но и совершенствования средств, методов и форм организации занятий по физвоспитанию.

Специальная физическая подготовка - это специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение определенных спортивных результатов. СФП организуется в рамках системного использования физических упражнений, с одной стороны, и сочетания их с

отдыхом и иными средствами восстановления организма. Тренированность - это мера приспособления организма к конкретной работе. ФСП может считаться правильной лишь в том случае, если она вызывает правильные положительные анатомо-физиологические изменения в организме. Тренировка является одной из форм подготовки спортсмена. Подготовка - понятие более широкое, чем тренировка, поэтому подготовку стоит рассматривать как длительный педагогический процесс, направленный на использование всей совокупности тренировочных и внутренировочных средств, методов, форм и условий (лекции, беседы, соревнования, образ жизни, специализированное питание, методы восстановления и т.д.), с помощью которых обеспечивается необходимая степень готовности к спортивным достижениям.

Готовность к достижению спортивных результатов характеризуется соответствующим уровнем развития физических качеств - силы, быстроты, выносливости и других, степенью владения техникой и тактикой (техничко-тактическая подготовленность), необходимым уровнем развития психических и личностных свойств (психологическая подготовленность), соответствующим уровнем знаний (теоретическая подготовленность).

3.3 Средства СФП

Средством называется то, что используется для решения определенных задач. Комплекс средств СФП составляют: физические и идеомоторные упражнения, гигиенические факторы и оздоровительные силы природы, технические и тренажерные устройства.

Физические упражнения - это двигательные действия, физические упражнения - основное и специфическое средство СТ. В практике спорта общеподготовительные упражнения (различные двигательные действия из видов спорта, в которых спортсмен не специализируется) применяются для развития и совершенствования всех основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Эффективность средств в немалой степени зависит от использования технических средств и тренажерных устройств. По назначению их условно можно разделить на следующие группы:

1. Технические средства по получению "срочной информации" о выполненных действиях (о скорости, темпе, величине усилий и ритме движений).

2. Технические средства по программированию действий, поведения спортсмена, т.е. устройств, позволяющих задавать спортсмену внешнюю (скорость, темп, длительность) или внутреннюю (определенную ЧСС) величину нагрузки, либо устройств, моделирующих игровые и боевые ситуации, в спортивных играх и единоборствах.

3. Тренажерные устройства, предназначенные для:

- а) разучивания, совершенствования техники движений;
- б) совершенствование СФП близкой к соревновательной.

Технические и тренажерные устройства позволяют разнообразить учебно-тренировочный процесс.

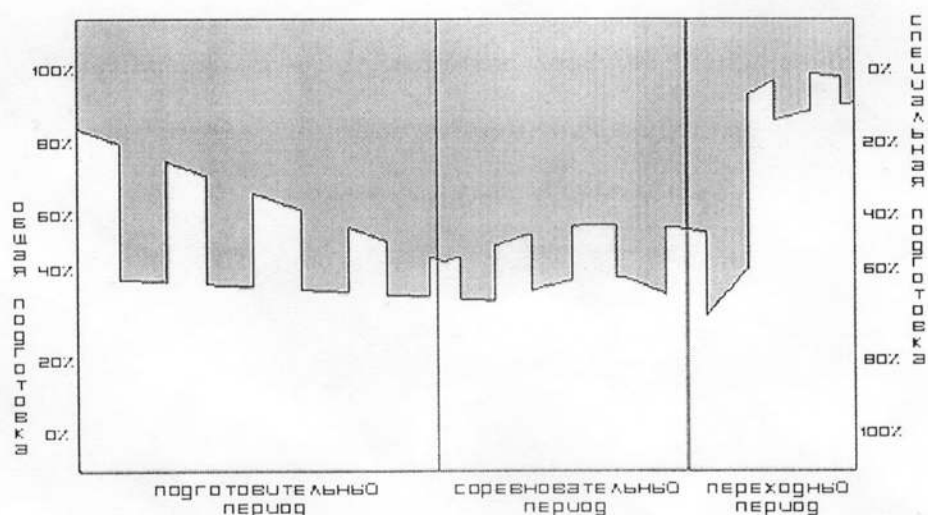
Метод - способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Методические приемы часть того или иного метода, элементы, выражающие отдельные действия тренера и обучающихся в процессе их взаимной деятельности.

4 СООТНОШЕНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

4.1 Принципы и закономерности тренировочного процесса

Принципы построения тренировочного процесса

1. Тренировка должна быть направлена к максимуму достижений, и разрабатываться индивидуально для каждого спортсмена.
2. Общая и специальная подготовка должна строиться как единое целое. На одних этапах совершенствования спортсмена преобладает общая подготовка, на других - специальная. Но оба эти вида подготовки должны быть взаимосвязаны, дополняя друг друга.



Примерное соотношение общей и специальной подготовки в годичном цикле тренировки, в процентах от суммарного времени, отводимого на физические упражнения. (Белый - удельный вес специальной подготовки, серый - удельный вес общей подготовки; на стыке показана зона возможных колебаний удельного веса в зависимости от квалификации спортсмена).

3. Тренировочный процесс должен быть непрерывным. Непрерывность обеспечивается взаимосвязанностью всех циклов тренировки (микро-, мезо- и макроциклов) в тренировочном процессе.
4. Принцип постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам. Нагрузки в спортивной тренировке должны нарастать постепенно. Это связано с физиологией человеческого организма. Резкое увеличение нагрузок при недостаточных функциональных возможностях спортсмена, могут привести к перетренированности.
4. Волнообразность динамики нагрузки. Принцип волнообразности заложен изначально в живой природе. На организм человека действуют десятки биологических ритмов и волн: суточные, недельные, месячные, годовые, смена фаз луны и солнечные вспышки, погодные циклоны и антициклоны, и др.

4.2 Соотношение общей и специальной подготовки в годовых циклах

В подготовке спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое), трех (трехцикловое) и т.д.⁵

В каждом макроцикле выделяются три периода - подготовительный (или период фундаментальной подготовки), соревновательный (в спортивной спелеологии - экспедиционный сезон) и переходный (или восстановительный). 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. Описанные варианты построения годичного цикла в

⁵ Виноградов П. А., Моченов В. П. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи // Теория и практика физической культуры. – 1998. - № 7., с31

различных видах спорта исходят из основных закономерностей динамики спортивной формы и чередования ее фаз.

Так, при трехцикловом планировании подготовки спортсменов первый макроцикл в основном носит базовый характер, предполагает преимущественно комплексную подготовку, выступление в соревнованиях, менее ответственных, чем основные соревнования; во втором макроцикле тренировочный процесс становится более специфическим, предусматривает направленную подготовку к выступлению в ответственных соревнованиях цикла; в третьем макроцикле интенсивность специфических тренировочных и соревновательных нагрузок достигает максимальных величин. При этом в одном и том же виде спорта отдельные выдающиеся спортсмены строят свою тренировку в годичном интервале времени, включая и один, и два, и три макроцикла, что говорит о необходимости индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - прочного специального фундамента для дальнейшей подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. Он длится от 3-4 месяцев в полугодных циклах, до 5-7 месяцев в годичных. Подготовительный период не может быть короче, чем это необходимо для приобретения спортивной формы.

В подготовительном периоде может быть предусмотрено два этапа. Первый - это "общеподготовительный", в котором проводится нагрузка преимущественно общефизической направленности. Этот этап более продолжителен у начинающих спортсменов. Второй этап - "специально-подготовительный", в котором все большее место занимает специальная подготовка, существенно нарастает интенсивность выполняемых нагрузок.

В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводится

непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования.

Продолжительность периода от 1,5-2 до 4-5 месяцев. Соревновательный период не должен быть чрезмерно длинным, иначе это может привести к физическому или психическому истощению организма спортсмена.

Переходный период - временной утраты спортивной формы - направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, устранение травм, на подготовку к очередному макроциклу.

Сроки этого периода зависят от суммарной величины нагрузок полученных спортсменом.

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, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т. п.).

Все это многообразие факторов обуславливает направленность тренировочного процесса и, как следствие, структуру макроциклов, периодов, этапов и более мелких его образований. Деление на периоды и этапы помогает планировать процесс тренировки, эффективнее оформлять ее содержание по задачам и по времени.

Большое число факторов, определяющих структуру макроциклов, и существенная роль каждого из них в достижении конечного результата

обуславливают исключительную сложность построения тренировочного процесса в макроциклах. Например, рекомендации обеспечить длительную однонаправленность тренировочных нагрузок в течение целых периодов или этапов подготовки могут найти определенное применение в микроциклах или отдельных мезоциклах в видах спорта с ограниченным арсеналом технико-тактических действий, психических задач, относительно узкой структурой физической подготовленности (например, в скоростно-силовых дисциплинах), но не приемлемы в единоборствах, играх, сложнокоординационных видах спорта, многих видах спорта циклического характера, так как однонаправленность нагрузок вызывает однонаправленность подготовленности, структура которой характеризуется многофакторностью.

В зависимости от вида спорта, этапа многолетней подготовки, сроков главных соревнований продолжительность различных периодов и этапов в пределах макроцикла может колебаться в широком диапазоне. Например, продолжительность соревновательного периода в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости, может быть в 1,5 - 2 раза короче, чем в спортивных играх или велоспорте⁶.

4.3 Соотношение общей и специальной подготовки в мезоциклах

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

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений,

⁶ Кузин В. В. Физическая культура детей и молодежи: актуальные вопросы воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996, № 1., 18

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 и травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

В базовых мезоциклах 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 утраченных в ходе стартов физических качеств и навыков.

Можно выделить две разновидности базовых мезоциклов, это развивающие и стабилизирующие.

В контрольно-подготовительных мезоциклах синтезируются возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется комплексная подготовка. 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, и представляют переходную ступень между базовыми и соревновательными. 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. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования. В зависимости от состояния, в котором спортсмен подошел к предсоревновательному мезоциклу, его начало может быть построено преимущественно на основе нагрузочных микроциклов, способствующих дальнейшему повышению уровня специальной подготовленности, а продолжение - на основе разгрузочных, способствующих ускорению процессов восстановления, предотвращению переутомления, эффективному протеканию адаптационных процессов. Однако общая тенденция динамики нагрузок в этом мезоцикле характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями, что связано с существованием в организме механизма "запаздывающей трансформации"⁷ 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. Этот мезоцикл характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеет важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климатогеографические условия. В отдельных случаях этот мезоцикл может состоять из одного-двух подводящих микроциклов, входящих в состав контрольно-подготовительного или соревновательного мезоциклов.

Соревновательный мезоцикл. Его структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и

⁷ Найданов Б. Н. Особенности организации учебных занятий по физической культуре с учетом спортивных интересов учащихся 5-9-х классов общеобразовательной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - № 1., 54

микроцикле большинства мезоциклов широко используются средства активного отдыха, а часто различные общеподготовительные упражнения. В спортивной практике встречается такое построение мезоцикла, когда в нем наряду с подготовкой к соревнованиям решается задача форсированного повышения явно недостаточного уровня физической подготовленности или делается попытка выйти на очень высокий уровень специальной подготовленности или добиться значительного развития отдельных физических способностей⁸.

В контрольных подготовительных мезоциклах создаются функциональные и психические предпосылки для максимальной адаптации организма к предстоящей соревновательной деятельности.

Продолжительность отдельных мезоциклов связана со сроками специфической адаптации и выхода на новый уровень функциональных возможностей. При этом направленность мезоцикла может быть как комплексная, для совершенствования физической подготовленности и спортивной техники, так и избирательная, для совершенствования только одного - двух параметров. Например, многие годы в тренировке легкоатлетов-десятиборцев использовались в большей части годичного макроцикла мезоциклы и микроциклы комплексного характера, отдельные занятия в которых были построены в соревновательной последовательности видов многоборья. Однако в настоящее время стали также использоваться в подготовительном периоде мезоциклы избирательного воздействия, позволяющие в значительной мере совершенствовать отдельные физические способности. Это обеспечило выход на новый, более высокий уровень развития отдельных систем организма, чего не возможно было достигнуть раньше при комплексной структуре мезоциклов.

⁸ Найданов Б. Н. Особенности организации учебных занятий по физической культуре с учетом спортивных интересов учащихся 5-9-х классов общеобразовательной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - № 1., с35

Опыт подготовки спортсменов свидетельствует о необходимости строгого соответствия между периодами напряженной работы и относительного восстановления в мезоциклах. При этом нужно учитывать продолжительность периодов, величину нагрузки в каждом из них. Чем выше нагрузка в основных тренировочных микроциклах, тем ниже она должна быть в восстановительных; чем продолжительнее период напряженной работы, тем больше должен быть период восстановления.

4.4 Соотношение общей и специальной подготовки в микроциклах

Структура малых циклов или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса, состоящие из отдельных тренировочных занятий, которые являются упорядоченными звеньями этого процесса и решают определенные промежуточные задачи подготовки.

Тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение тренировочного процесса на основе микроциклов позволяет в соответствии с решаемыми задачами подготовки обеспечить оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов тренировки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей спортсмена.

В практике наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни человека. Микроциклы данной продолжительности обычно планируют в соревновательном периоде, что связано с необходимостью формирования специфического ритма работоспособности в соответствии с конкретным регламентом предстоящих соревнований.

Типы микроциклов

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 (собственно тренировочные). Могут иметь общеподготовительную направленность и специально-подготовительную направленность. Характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Их основная цель - 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. В отдельных случаях они применяются и в соревновательном периоде.

Контрольно-подготовительные микроциклы можно разделить 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 в соревновательном периодах.

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. Нередко подводящие микроциклы строятся в форме активного отдыха или на основе методов и средств, отличающихся по величине воздействия на организм. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

Восстановительные микроциклы. Ими обычно завершается серия напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов. Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает 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.

В практике спорта широко применяются микроциклы, получившие название "ударных". Они используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограничено, а спортсмену необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек. При этом

ударным элементом может 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 годового цикла и его задач.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Разработка эффективной стратегии тренировочного процесса тесно переплетается с понятиями «общая...» и «специальная физическая подготовка».

В результате анализа материалов по заявленной теме были определены основные тенденции в соотношении общей и специальной физической подготовки на этапах тренировочного процесса для различных групп видов спорта.

Проведенные исследования позволили сделать следующие выводы.

1. Показано, что при общей тенденции к повышению специализированности тренировочного процесса величина нагрузок по годичным циклам зависит главным образом от специфики группы видов спорта. Наиболее высокая их вариативность целесообразна для группы скоростно-силовых видов спорта, в спортивных играх, отчасти в видах со сложной координацией движений, в меньшей степени - единоборствах и циклических видах, связанных с преимущественным проявлением выносливости.
2. Необходима разработка рационального календаря в строгом соответствии со сроками проведения спортивных мероприятий, нагрузками спортсмена, учетом его общей физической подготовленности.
3. Соотношение общей и специальной физической подготовки в различных видах спорта во многом определяется прежде всего спецификой отдельных видов. Естественно, что это не может не найти отражение в структуре цикла тренировки. В частности, для группы зимних видов спорта одним из наиболее эффективных вариантов цикла будет такой, когда 1-й годичный цикл направлен на совершенствование преимущественно базовой физической подготовленности (достаточно высоки должны быть нагрузки в средствах СФП, ОФП и при

выполнении отдельных специальных технических упражнений. В то же время нагрузка соревновательного характера составляет до 20% от всего объема за четырехлетие). 2-й годичный цикл связан с утилизацией достигнутого уровня физической подготовленности и совершенствованием технического мастерства. 3-й годичный цикл является годом специализированной подготовки, или, другими словами, специально-подготовительным, когда резко возрастают нагрузки в соревновательном упражнении (до 1,5 раза), высоки нагрузки по СФП при снижении доли нагрузок по ОФП. 4-й годичный цикл решает задачу комплексного совершенствования всех сторон подготовленности (по аналогии с другими видами спорта).

4. На основании имеющихся материалов можно предположить, что при повышении специализированности тренировочного процесса характерно сопряженное совершенствование технико-тактического мастерства и основных сторон подготовленности с выделением двух этапов (первого и третьего) акцентированной базовой ОФП и СФП, когда закладывается фундамент для дальнейшего качественного совершенствования специальной работоспособности соответственно на третьем и четвертом этапах спортивной подготовки.

Таким образом, соотношения общей и специальной физической подготовки в тренировочном процессе – сложная и переменная величина, зависящая от множества объективных факторов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Результаты настоящего исследования могут быть использованы в качестве научно-методической и информационной базы для составления программ в образовательных и спортивных учреждениях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1.
2. Васин В. А. Международные спортивные организации и спортивная политика на современном этапе // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 10.
3. Виноградов П. А., Моченов В. П. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи // Теория и практика физической культуры. – 1998. - № 7.
4. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года // Теория и практика физической культуры. 2001. - №
5. Кузин В. В. Физическая культура детей и молодежи: актуальные вопросы воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996, № 1.
6. Матвеев А. П., Петрова Т. В. Основные положения "Концепции структуры и содержания общего среднего образования в сфере физической культуры в 12-летней школе" // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1999. - № 1.
7. Найданов Б. Н. Особенности организации учебных занятий по физической культуре с учетом спортивных интересов учащихся 5-9-х классов общеобразовательной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - № 1.
8. Сотникова А.Г. Внеурочные занятия по физическому воспитанию в средних школах США //Теория и практика физической культуры. - 1996. № 1.

9. Столяров В. И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) // Теория и практика физической культуры. 1998, № 5.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания в школе. М. АCADEMIA. 2003.
11. Янсон Ю.А. физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Ростов-на-Дону. "Феникс". 2004.