

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования спортивная школа № 8 муниципального
образования город Краснодар

Тренерский семинар

«Планирование тренировочного процесса»

Мастер-класс по теме:

**«Примерные варианты распределения
тренировочного времени и нагрузки
для спортсменов различной
квалификации на определенных
этапах подготовки»**

Тренер-преподаватель по
тяжелой атлетике Панасенко Д.Ф.

г. Краснодар

При планировании тренировочных нагрузок и времени занятий строго учитываются:

- 1) возраст занимающихся;
- 2) состояние здоровья и общая физическая подготовленность;
- 3) стаж тренировочных занятий гиревым спортом и достижения;
- 4) условия для занятий (наличие необходимого спортивного инвентаря, питание, отдых и т. п.);
- 5) характер занимающегося, его целеустремленность, волевые качества и другие индивидуальные особенности.

В свою очередь, каждый месячный тренировочный цикл подразделяется на недельные циклы, в которых, исходя из задач, решаемых на данном этапе, определяются основные средства подготовки и время на проведение каждого тренировочного занятия, при этом обязательно предусматривается чередование больших, средних и малых нагрузок. Например, первое тренировочное занятие в недельном цикле проводится с малой нагрузкой, второе с большой, третье со средней и четвертое — с большой или средней. А последняя неделя месячного цикла должна быть разгрузочной, т. е. в каждом тренировочном занятии этой недели снижается и объём, и интенсивность нагрузки. Волнообразность нагрузки как в недельных, так и в месячных тренировочных циклах обеспечивает более полное восстановление организма спортсмена, предупреждает переутомление (табл. 5).

По окончании месячного цикла проводится анализ проделанной тренировочной работы за этот период, по результатам которого выявляются просчеты и недостатки в планировании начального этапа подготовки, определяются и оцениваются физические возможности каждого спортсмена и т. д.

Исходя из выводов, сделанных в результате проведенного анализа работы в прошедшем месячном цикле, составляется план на следующий. Если план на предстоящий месяц был составлен, то вносятся соответствующие коррективы (изменения) в их содержание, при этом обязательно должна сохраняться динамика повышения объёма и интенсивности нагрузки соответственно задачам физической подготовки в предстоящем цикле (табл. 6).

При подборе средств (упражнений) и планировании нагрузки на каждое отдельное занятие учитывается не только этап подготовки и квалификация спортсмена, но и условия проведения занятий: наличие необходимого спортивного инвентаря, а также самочувствие спортсмена, его сильные и

слабые стороны в физическом развитии. Все эти факторы значительно влияют на эффективность каждого отдельного занятия. С учётом этих факторов уже в процессе проведения занятия могут быть также внесены некоторые коррективы: изменены упражнения, снижена или увеличена нагрузка в том или другом упражнении. Эти обстоятельства, по причине которых внесены изменения в текущем занятии, должны учитываться при планировании тренировочной работы на предстоящие одно или несколько занятий.

Каждое отдельное занятие записывается в личный дневник спортсмена, в который тренер с учётом индивидуальных физических особенностей спортсмена также вносит некоторые изменения в дозировку нагрузки или подбор упражнений. В этом случае как бы переплетается общее (групповое) планирование с индивидуальным.

Данные о проделанной тренировочной работе за прошедший период (в данном случае 1 микроцикл), о состоянии организма спортсмена, зафиксированные в дневнике, являются основным исходным материалом при индивидуальном планировании как на предстоящее тренировочное занятие, так и на следующие микроциклы (недельные, месячный).

Во втором месячном цикле I этапа подготовительного периода общее тренировочное время на воспитание общей выносливости может оставаться примерно таким же, как и в первом месячном цикле, но объём тренировочной нагрузки за счёт постепенного повышения интенсивности увеличивается (см. табл. 6).

Например, если в первом месячном цикле для повышения общей выносливости спортсмен применял равномерный бег в умеренном темпе (равномерный метод), то во втором месячном цикле (примерно во 2-й половине) он применяет уже бег с переменной скоростью (переменный метод) и проходит большую дистанцию за такой же отрезок времени, тем самым увеличивает и объём и интенсивность тренировочной работы, вносит некоторое разнообразие в выполнение данного упражнения.

Воспитанию силы как одному из основных физических качеств гиревика во втором месячном цикле отводится примерно столько же времени, как и на воспитание выносливости. Но это не является закономерностью. При индивидуальном планировании тренировочных нагрузок, когда строго учитывается уровень развития физических качеств каждого спортсмена, предпочтение может быть отдано как упражнению на выносливость, так и на силу, в зависимости от того, какое качество сравнительно менее развито. Упражнения с проявлением абсолютной и взрывной силы применять не следует.

Увеличение нагрузки в специально-вспомогательных упражнениях и классических помогает решить задачи технической подготовки спортсмена. Применяется в основном повторный метод как наиболее эффективный на данном этапе подготовки. Все упражнения с гирями выполняются с небольшим количеством повторений (10–15) в каждом подходе, с достаточным интервалом отдыха между подходами (до 2–2,5 мин). Такой режим работы в этот период способствует лучшему освоению техники исполнения соревновательных упражнений, что является одной из главных задач I — этапа подготовительного периода.

Включение в большом количестве специально-вспомогательных и классических упражнений повышает общий объём тренировочной нагрузки. Это — вторая основная задача текущего этапа. После 2-х мес регулярных занятий начинают проявляться достоинства и недостатки каждого спортсмена, его физические и морально-волевые качества, характер, дисциплинированность, трудолюбие. С учётом индивидуальных особенностей занимающихся можно (условно) разделить группу (около 12–15 человек) на несколько подгрупп по 4–6 человек. В каждую подгруппу должны входить спортсмены, обладающие примерно одинаковыми силовыми показателями, собственным весом и другими физическими особенностями. Причём необходимо в дневник каждого спортсмена, в зависимости от меняющихся обстоятельств, вносить соответствующие изменения в планы предстоящих тренировок. Это позволит более полно раскрыть физические возможности каждого спортсмена, повысить эффективность занятий.

Сделав выводы из анализа тренировочной работы прошедших двух месяцев, составляется план на предстоящие 1–2 мес (табл. 7). Задачи в этом тренировочном цикле постепенно усложняются. Если в первых месячных циклах главной задачей было постепенное втягивание в физическую нагрузку и овладение элементарными навыками правильного обращения с тяжестями, то теперь — дальнейшее повышение уровня развития физических качеств (силы, выносливости) и закрепление техники исполнения классических упражнений, опять же с учётом индивидуальных особенностей занимающихся.

Для повышения уровня развития общей выносливости более эффективным становится переменный метод воспитания физических качеств. Для воспитания силовых качеств увеличивается вес отягощений (гири, штанга, гантели) и количество повторений в одном подходе, что способствует воспитанию не только силы, но и силовой выносливости (положительный перенос качеств).

В первые месяцы занятий у новичков происходит очень быстрый прирост силы, даже если они занимаются сравнительно с небольшим весом отягощений. Появляется стремление установить личный рекорд в поднятии тяжестей, помериться силами с товарищами. Это вполне естественное стремление, но далеко не безопасное. Тренер должен вовремя предупредить об этом, объяснить, какие могут быть последствия таких «соревнований» для ещё не окрепших атлетов.

Проявлять максимальную, относительную и взрывную силу и в предстоящем тренировочном цикле пока ещё рано. Как исключение, спортсменам, обладающим достаточной силой или тяжёлых весовых категории, в последние месяцы подготовительного периода можно включать в тренировочные занятия выполнение специально-вспомогательных упражнений с утяжелёнными гириями (тяжелее соревновательных на 4–8 кг). Сделав выводы из результатов анализа теперь уже трёх месяцев тренировочной работы, учитывая физическое состояние спортсменов, тренер составляет план на следующие 1 или 2 месячных цикла. В годовой план распределения часов могут быть внесены незначительные изменения в предстоящих месячных циклах: увеличены или уменьшены нагрузки в какихлибо упражнениях или во время тренировочных занятий. Эти изменения должны способствовать более эффективному решению основных задач предстоящих циклов подготовки, не нарушая общей направленности тренировочного процесса в подготовительном периоде. Этот план составляется, исходя из годичного плана и задач, которые должны решаться в предстоящие месяцы.

Основными задачами этих циклов, завершающих 1 этап подготовительного периода, являются:

- 1) дальнейшее постепенное увеличение общего объёма нагрузки; 2) повышение интенсивности нагрузки (соответственно росту её объёма);
- 3) совершенствование техники исполнения классических упражнений.

Для решения первой задачи применяются те же средства: бег, ходьба на лыжах, игра в футбол в зале или на открытой площадке, но выполняются они с более высокой интенсивностью. Общий объём нагрузки возрастает за счёт увеличения объёма в специально-вспомогательных и классических упражнениях.

Повышение общей интенсивности занятий происходит за счёт увеличения скорости бега и темпа выполнения упражнений на выносливость, а при воспитании силы — за счёт увеличения веса отягощений и количества повторений упражнений в каждом подходе.

Совершенствование техники упражнений, поскольку 4 месячный цикл был направлен на её закрепление, происходит за счёт усложнения условий выполнения соревновательных и специально-вспомогательных упражнений: увеличения веса гирь и количества повторений упражнений, выполнения классических упражнений в достаточно утомленном состоянии (на фоне усталости), проведения соревнований на лучшую технику исполнения как соревновательных, так и специально-вспомогательных упражнений.

К концу I этапа подготовительного периода объём тренировочной нагрузки достигает почти максимального уровня и на некоторое время (примерно 2 мес) стабилизируется. Интенсивность продолжает постепенно расти и к началу II этапа выходит на первый план, а объём нагрузки по мере роста интенсивности постепенно начинает снижаться.

Такое перемещение акцентов в тренировочном процессе имеет большое значение в решении основных задач каждого этапа подготовки годичного цикла. Разделение подготовительного периода на два или три этапа условно. Поэтому при переходе от одного этапа к другому не может быть резких изменений в тренировочной нагрузке на следующий этап подготовки. Этот процесс проходит постепенно.

На II этапе подготовительного периода решаются более сложные задачи. Здесь главное внимание переносится на воспитание основного физического качества гиревика — силовой выносливости, значительно увеличивается тренировочная работа на развитие силы, увеличивается вес гирь и других отягощений, количество повторений с облегченными гирями в некоторых подходах доводится до 80% от лучшего результата и более. По мере роста силовых показателей спортсменов всё чаще специально-вспомогательные упражнения выполняются с соревновательными, а иногда с утяжелёнными гирями (тяжелее соревновательных на 4–8 кг). Тем не менее, в первых 2-х месячных циклах II этапа упражнениям на воспитание общей выносливости уделяется достаточно большое внимание, а спортсменам, имеющим сравнительно слабую выносливость следует увеличить тренировочное время на развитие этого качества за счёт других упражнений. В противном случае рост спортивных результатов у них может быть ограничен или замедлен.

На данном этапе подготовки, когда достаточно большой объём тренировочной работы приходится на воспитание общей и специальной выносливости, такие упражнения, как бег, ходьба на лыжах и некоторые другие применяемые для повышения общей работоспособности и функциональных возможностей организма, можно выполнять утром в качестве зарядки, или вечером, а иногда — в дни отдыха. В последнем месячном цикле II этапа (табл. 8) эти упражнения лучше выполнять с малой

интенсивностью (в свое удовольствие), что будет способствовать поддержанию достигнутого уровня работоспособности и лучшему восстановлению организма после интенсивных нагрузок в соревновательных упражнениях с гириями.

Примерно за месяц до соревнований возникает необходимость проверки «боевой готовности» спортсменов к соревнованиям. В связи с этим проводится несколько контрольных занятий (прикидок) в отдельных соревновательных упражнениях в толчке или рывке. На первых прикидках спортсмены доводят количество подъёмов от 70 до 80% от предельного результата, а в последней до 90% от возможного лучшего результата, т. е. необходимо заканчивать выполнение упражнений с запасом сил ещё на несколько подъёмов.

По результатам прикидок определяется, в каком темпе спортсмен должен выполнять упражнения на соревнованиях, на какой результат может рассчитывать, как лучше провести занятия в последних недельных циклах перед соревнованиями, на что обратить особое внимание.

В случае снижения результатов или ухудшения самочувствия спортсмена пересматриваются и изменяются нагрузки в оставшихся тренировочных занятиях, уменьшается общая нагрузка, сокращается количество тренировочных дней в недельном цикле.

Резкое снижение нагрузки примерно за две недели до соревнований не скажется отрицательно на спортивной форме спортсмена, а, наоборот, позволит ему лучше восстановиться и более успешно выступить на соревнованиях.

Последний месячный цикл II этапа подготовительного периода — один из самых трудных и ответственных не только для спортсмена, но и для тренера. В этот период, используя в отдельных занятиях соревновательный метод воспитания физических качеств, необходимо окончательно подвести спортсмена к его высшей готовности к выступлению на соревнованиях, т. е. мобилизовать физические, морально-волевые и другие качества для решения главной задачи всего тренировочного года — достижения возможно лучшего спортивного результата в предстоящих соревнованиях.

В соревновательном периоде годичного цикла для начинающих спортсменов запланировано участие в двух соревнованиях. Первые — примерно в середине мая, вторые — в конце июня.

Обычно первые соревнования бывают ниже по значимости. Это могут быть внутриколлективные, квалификационные для выполнения спортивных нормативов, отборочные для комплектования сборной команды или выявления сильнейших для участия в более крупных соревнованиях,

соревнований среди учебных заведений города или области, товарищеских встреч.

Вторые — это чемпионаты города или области, чемпионаты среди спортивных ведомств и др.

Для менее подготовленных спортсменов главными соревнованиями могут быть первые. Для более подготовленных — это контрольные соревнования, цель и задачи которых — определение уровня подготовленности на данном этапе и планирование тренировочной работы к главным соревнованиям.

Исходя из даты проведения первых соревнований (середина мая), распределение тренировочной нагрузки может быть такое, как приведено в табл. 9.

Главной задачей оставшегося времени, до первых соревнований является доведение спортивной формы до высшей точки. Тренировочные занятия в эти дни отличаются предельно узкой направленностью. Такие упражнения, как бег и др., применяются уже не для повышения общей выносливости, а в качестве активного отдыха и снятия нервного напряжения после интенсивной нагрузки в соревновательных упражнениях с гирями. Упражнения из других видов спорта выполняются с минимальной интенсивностью в «свое удовольствие». Упражнения на развитие силы могут быть исключены. Во-первых, за оставшиеся две недели силу уже «не накачаешь», а во-вторых, обязательное уменьшение общего объема тренировочной нагрузки, предусмотренное на эти дни, целесообразнее сделать за счёт других (не соревновательных) упражнений, в том числе и силовых. Лучше больше времени и внимания уделить на классические упражнения и технику их исполнения.

Специально-вспомогательные упражнения также во многом меняют свое назначение. Они применяются уже не как средства воспитания специальной и силовой выносливости, а как специальные подготовительные (настроечные) движения перед выполнением соревновательных упражнений. Иногда эти упражнения выполняются с утяжеленными гирями, чтобы лучше чувствовать вес соревновательных.

В некоторой степени меняется предназначение и соревновательных упражнений. Если раньше они выполнялись для совершенствования в технике и воспитания специальной выносливости, то теперь главной задачей является «настройка» физических возможностей организма, моральноволевых качеств на их максимальное проявление с целью достижения своих лучших спортивных результатов в предстоящих соревнованиях.

В этот период преобладает соревновательный метод воспитания основных физических качеств или близкий к соревновательному. Например, при выполнении толчка после разминки спортсмен делает 2–3 подготовительных («настроечных») подходов с небольшим количеством повторений, а затем, после достаточного отдыха, выполняет толчок с соревновательными гирями до 50–60% от своего лучшего результата. После этого через очень короткие интервалы отдыха (6—10 с) продолжает выполнять, это же упражнение по 5—10 повторений ещё в нескольких подходах и доводит общее количество подъёмов до своего лучшего результата в этом упражнении или немного больше. Если после такой «проходки» сохраняется хорошее самочувствие, то упражнение, после достаточного отдыха, можно повторить, но уже с меньшим количеством повторений.

Второе упражнение (в данном случае рывок) в этом занятии нужно лишь «вспомнить», т. е. сделать несколько подходов с небольшим количеством повторений (по 8-10) для контроля за техникой исполнения этого упражнения и чтобы почувствовать легкость и непринужденность движений и дыхания. На следующем занятии условия выполнения того или другого упражнения меняются в обратном порядке — прорабатывается рывок и «вспоминается» толчок.

Контрольные занятия (прикидки) проводятся после дня отдыха и только в одном соревновательном упражнении. После прикидки дополнительные подходы на выполнение этого упражнения делать не следует. Применение соревновательного метода подготовки связано с повышенным нервным и физическим напряжением, что может стать причиной появления признаков переутомления. В этом случае необходимо сократить количество занятий в неделю до трех, не проводить без надобности дополнительные прикидки, снизить нагрузки.

После первых соревнований проводится анализ выступления спортсмена и всей тренировочной работы на II этапе подготовительного периода и начала соревновательного.

Совместно с врачом необходимо определить физическое состояние спортсмена, его готовность продолжать интенсивную подготовку к следующим основным соревнованиям года. Сделав выводы из проведенного анализа тренировочной работы и медицинского обследования спортсмена, тренер составляет или корректирует предварительно составленный план подготовки на последние недельные циклы перед основными соревнованиями.

Даже если спортсмен чувствует себя не уставшим и его физическое состояние позволяет продолжать тренировочные занятия с большой нагрузкой, после выступления в соревнованиях необходимо сделать временный, в течение

недельного цикла, спад в тренировочных нагрузках для того, чтобы полноценно отдохнуть перед предстоящим вторым циклом интенсивных физических нагрузок.

В данном случае, когда основные (вторые) соревнования запланированы на конец июня, распределение тренировочного времени следует сделать примерно таким, как в табл. 10.

В первом недельном цикле (табл. 9, III неделя мая) после первых соревнований предусмотрено снижение общей нагрузки. Основной задачей этого недельного цикла является сохранение уровня специальной подготовленности спортсмена и полное восстановление сил после участия в соревнованиях.

Поддержание спортивной формы осуществляется за счёт большого объёма нагрузки в специально-вспомогательных упражнениях, которые, даже если выполняются с утяжеленными гирями, требуют значительно меньше нервных затрат (напряжений), чем выполнение классических упражнений. Соревновательные упражнения в этом недельном цикле выполняются в небольшом объёме с целью контроля над техникой их исполнения. Из упражнений на развитие силы применяются в (нескольких занятиях) лишь те, которые по структуре движений близки к специально-вспомогательным, например пружинящие выпрыгивания со штангой или гирями на плечах, жим гири. Бег и другие упражнения на воспитание выносливости должны выполняться не с целью повышения этого физического качества, а как средство активного отдыха и поддержания общей тренированности спортсмена.

Со следующего (2-го) недельного цикла акцент тренировочной нагрузки переносится от специально-вспомогательных упражнений на соревновательные. По сравнению с 1-й неделей значительно повышается интенсивность. Общий объём нагрузки в течение предстоящих тренировочных дней стабилизируется, а затем, по мере приближения дня соревнований, снижается до минимального уровня. Снова выполняются «проходки» в отдельных соревновательных упражнениях и прикидки. Мобилизуются физические и морально-волевые качества, преобладает соревновательный метод воспитания специальной выносливости.

За 2 дня до соревнований тренировочные занятия прекращаются. После проведения основных соревнований подводятся итоги основных двух периодов тренировочной работы и определяются условия занятий переходного периода.

Итоги могут быть самыми неожиданными. Очень часто новички, не отличавшиеся вначале физическими данными, к концу тренировочного года

становятся ведущими спортсменами в коллективе, секции. И наоборот, очень сильные новички не смогли раскрыть свои физические возможности и показывают низкие спортивные результаты. Последних ни в коем случае нельзя считать бесперспективными. Необходимо выявить причины слабых результатов у этих спортсменов и устранить их в следующем тренировочном году.

Практика показывает, что даже после нескольких лет занятий спортсмен может показывать сравнительно слабые результаты, а затем в течение очень короткого времени происходит резкий скачок роста в том или другом соревновательном упражнении и общего спортивного результата в целом.

В плане следующего тренировочного года обязательно должна быть учтена индивидуальная работа с «неперспективными» спортсменами.

После проведения основных соревнований заканчивается соревновательный период и наступает переходный, основными задачами которого являются сохранение на определённом уровне общей тренированности, необходимой для начала нового цикла тренировки, и обеспечение полноценного активного отдыха.

В переходном периоде вся тренировочная работа ведется по возможности игровым методом. Предпочтение отдается другим видам спорта (бег, спортивные игры). Соревновательные и специально-вспомогательные упражнения занимают теперь 15–20% всего времени тренировки и выполняются с целью поддержания специальной тренированности. Общий объём и интенсивность нагрузки резко снижаются, преобладает умеренная работа. Для обеспечения полноценного отдыха нужно избегать монотонной и однообразной нагрузки, желательно разнообразить занятия и проводить их на высоком эмоциональном фоне.

В переходном периоде проводится более углубленный анализ всего тренировочного года и тщательно продумывается план на следующий год.