

Построение тренировочных занятий



Организация тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации наряду с общими закономерностями построения тренировочного процесса имеет ряд особенностей по форме и содержанию. Исходя из структуры многолетней системы подготовки, осуществляется планирование тренировочного процесса на его отдельном этапе.

Под характеристикой построения понимают совокупность структурных компонентов, направленность тренировочных нагрузок.

Между тем, для организации тренировочного процесса юных спортсменов нужно знать основные положения возрастной периодизации детей, подростков и юношей, которые представлены ниже.

Периодизация возрастных групп детей, подростков и юношей

Педагогическая:

- ▶ 9–11 лет (младшие школьники)
- 12–14 лет (средние школьники)
- 15–17 лет (старшие школьники)
- 19–20 лет (учащиеся ВУЗов)

Физиологическая:

- ▶ 9–12 лет (2–е детство)
- 13–16 лет (подростковый возраст)
- 17–20 лет (юношеский возраст)

В группах ДЮСШ:

- ▶ 9–11 лет (Группы начальной подготовки)
- ▶ 12–17 лет (Учебно–тренировочные группы)
- ▶ 18–20 лет (Группы высшего спортивного мастерства)

По правилам соревнований:

- ▶ 9–10 лет (младшие мальчики)
- ▶ 11–12 лет (старшие мальчики)
- ▶ 13–14 лет (младшие юноши)
- ▶ 15–16 лет (средние юноши)
- ▶ 17–18 лет (старшие юноши)
- ▶ 19–20 лет (юниоры)

По этапам многолетней подготовки (по Платонову):

- ▶ 12–14 лет (начальная)
- ▶ 15–17 лет (предварительная базовая)
- ▶ 18–20 лет (специализированная базовая)

Характеристика управления тренировочным процессом

Тренировочный процесс представляет собой многогранный комплекс элементов системы подготовки спортсменов. Большое значение приобретает грамотное управление этой системой, где ведущее место отводится тренеру-педагогу.



Тренер должен быть одновременно педагогом–организатором, психологом, знать основы физиологии, в совершенстве теорию построения тренировочного процесса в избранном виде спорта. Важно грамотно и успешно сочетать различные средства и методы тренировочного воздействия.



Основной целью является достижение результата на соревнованиях, который зависит от взаимодействия тренер–спортсмен, использования перспективных тренировочных методик, труда ученых различных отраслей.



Тренировочный процесс, являясь целенаправленным психолого-педагогическим процессом, представляет собой развивающуюся динамическую систему, которая воздействует на спортсмена. Каждый атлет имеет свои индивидуально-психологические, физиологические и другие особенности, свойственные только ему одному. Для правильного управления спортивной тренировкой требуется знание индивидуальных особенностей и свойств личности.



Последовательность звеньев в системе подготовки спортсменов следующая:

1. осуществляется разработка конечной цели;
2. в соответствии с поставленной целью, ставятся задачи, выделяются этапы подготовки;
3. производится подбор средств и методов для использования в тренировочном процессе, определяется их сочетание;
4. практическое применение разработанных идей в соответствии с выбранной тренировочной программой, с использованием методов контроля, текущее сопоставление полученных данных с запланированными программой;
5. подведение итогов, сопоставление полученного результата с поставленной целью в разработанной тренировочной программе;
6. критический анализ допущенных ошибок, устранение несоответствий поставленным задачам.

Тренировочный процесс представляет собой единую структуру соподчиненных звеньев и в зависимости от времени его реализации может представлять собой *микро, мезо, и макроструктуру.*



Микроструктура представляет собой малый тренировочный цикл. Во временных рамках он ограничен, как правило, одной неделей, имеет законченную структуру и носит название недельного микроцикла.

Включает в себя от 2–3 тренировочных занятий до нескольких. Понятие микроцикла впервые было выделено Л.П. Матвеевым.

В зависимости от поставленной цели и реализуемых задач, места в системе годичной подготовки, выделяют несколько видов микроциклов:

- собственно тренировочные микроциклы, подводящие;
- соревновательные ;
- восстановительные.

Мезоструктура более продолжительна, чем микроструктура, реализуется по времени от 2 до 6 недель.

Основу составляют "средние" волны, т.е. колебание нагрузок, их увеличение и снижение. Это обусловлено необходимостью, достичь максимального тренировочного эффекта за данный промежуток времени, не нарушив динамического равновесия в системе подготовки, стараясь не снижать адаптационные возможности организма спортсмена.

Макроструктура представляет собой совокупность микро и мезоциклов и является более завершенной глобальной структурой.

Макроцикл является "большой" волной, продолжительной по времени, от 3–4 месяцев до года, двух, четырех лет.



Тренировочное занятие, является одним из наименьших по длительности и сложности организации элементов в системе подготовки, в то же время неотъемлемая и обязательная составляющая микро, мезо, макроструктур.

Тренировочное занятие состоит из ряда последовательных звеньев, ему свойственны следующие положения:

1. упорядоченное расположение элементов содержания тренировки (средств, методов, видов подготовки спортсменов);
2. соотношение компонентов нагрузки (объем и интенсивность);
3. последовательность звеньев тренировки (отдельных занятий и их частей).



Главные структурные компоненты при рассмотрении системного подхода к тренировочному процессу:

- а) комплекс основных показателей, характеризующих состояние организма юного спортсмена, как до выполнения нагрузок, так и после их реализации;
- б) совокупность рациональных и эффективных педагогических методов воздействия на спортсмена;
- в) надежная и информативная система контроля состояния занимающегося.

Структурная организация тренировочного процесса представляет собой сложную по организации динамическую систему соподчиненных компонентов, цепочку последовательных звеньев.

Базовым компонентом в структуре подготовки является тренировочное задание. Посредством организации тренировочного процесса решаются поставленные педагогические задачи.

