



**Тема: «Современное построение тренировки  
юных спортсменов»**

Доклад составил:  
тренер-преподаватель СМОЛЬЯНИНОВ Р.М.

Доклад заслушан  
на тренерском совете  
24.03.2016

## Современное построение тренировки юных спортсменов.

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом. Спортивные занятия с юными спортсменами строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий; групповой, индивидуальной, фронтальной, а так- же самостоятельным занятиям. При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений. При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке. При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся. Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу. В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых — преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка юных спортсменов. Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется особенностями занятий в избранном виде спорта.

Задачей *подготовительной части* является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач урока и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется особенностями вида спорта, задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30–40 мин. В процессе тренировки квалификационных юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка — комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых

спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей — «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки — повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности, главным образом, вегетативных функций организма. Задача второй части разминки — подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия. Общая продолжительность разминки — не менее 25–30 мин.

Содержание *разминки перед соревнованием* в принципе то же, что и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Она начинается за 60–80 мин до старта обычно состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования. Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в основной части, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда юный спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных спортсменов всестороннее и существенное воздействие. Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части тренировочного занятия должна быть примерно следующей:

- сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы;
- упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части тренировочного урока;
- упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми).

В *основной части* применяются подготовительные, основные и другие виды упражнений. Ее продолжительность — 80–90 мин. Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения. Продолжительность заключительной части урока — 8–10 мин. Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного

занятия в спортивной школе зависит от года обучения, вида спорта, возраста, квалификации юных спортсменов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха юного спортсмена. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается снижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса. Рассмотрим особенности построения тренировки юных спортсменов. Годичный цикл тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и другие компоненты учебно-тренировочного процесса. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. Процесс ее развития имеет три фазы: приобретения, относительной стабилизации, временной утраты спортивной формы (Л. П. Матвеев, 1977). В соответствии с закономерностями развития спортивной формы годичный цикл тренировки юных спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный (период приобретения спортивной формы), соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период временной утраты спортивной формы). Продолжительность каждого периода годичного цикла

### Глава 6. Построение тренировки юных спортсменов

95 тренировки зависит от возрастных особенностей и квалификации юных спортсменов, специфики планирования учебного процесса в общеобразовательной школе (начало и окончание учебных занятий, продолжительность летних и зимних каникул, сроки экзаменов), успешности учебы, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов. Так, например, годичный цикл тренировки юных спортсменов, специализирующихся в легкой атлетике, делится на три периода: 1) подготовительный период для основной массы занимающихся — октябрь — первая половина апреля; для квалифицированных юных спортсменов — вторая половина октября — апрель; 2) соревновательный период для основной массы занимающихся — вторая половина апреля — июнь; для квалифицированных юных спортсменов — май — первая половина октября; 3) переходный период (главным образом для квалифицированных юных спортсменов) — середина октября (2–3 недели).

Учитывая, что большинство юных спортсменов, специализирующихся в летних видах спорта, имеют вынужденный перерыв в занятиях в июле–августе, основную тяжесть учебно-тренировочного процесса целесообразно перенести на осень, зиму и начало весны. Успехи юных спортсменов зависят не только от систематической и напряженной тренировки, но и от успешной учебы. Систематическая круглогодичная подготовка не может быть успешно осуществлена, если школьник слабо успевает в общеобразовательной школе, так как в предэкзаменационный период и во время экзаменов (май, июнь) он не сможет регулярно тренироваться, участвовать в соревнованиях, а следовательно, и добиваться роста своих результатов. Для неуспевающего школьника исключается возможность участия в соревнованиях с отрывом от учебы. По этому постоянный контроль за текущей успеваемостью юных спортсменов — одно из основных условий успешной работы учителя и тренера. Следует учитывать спортивный

календарь общеобразовательных школ, спортивных обществ и ведомств, района, города и области, чтобы юные спортсмены имели возможность участвовать в оптимальном количестве соревнований. В процессе тренировки юный спортсмен должен преодолеть значительные трудности. Ему необходимо успешно сочетать учебу, тренировку и отдых, тщательно соблюдать режим питания, сна, регулярно проходить врачебный контроль. Все это дисциплинирует спортсмена, закаляет его волю, учит побеждать трудности, укреплять здоровье. Применение в занятиях с юными спортсменами старшего, а в отдельных случаях и среднего возраста значительных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок возможно лишь при соблюдении следующих условий: круглогодичности и систематическом характере учебно-тренировочного процесса; тщательном учете возрастных и половых особенностей юных спортсменов, а также уровня их подготовленности; соблюдении строгой постепенности в увеличении объема, особенно при возрастании интенсивности тренировочной нагрузки (в процессе не только годичной, но и многолетней тренировки); использовании разнообразных форм и методов тренировки; ритмичном чередовании этапов тренировки с повышенными нагрузками и этапов с кратковременным их снижением; регулярном врачебном контроле. Центральное место в годичном цикле тренировки юного спортсмена занимает подготовительный период. Совершенствование в избранном виде спорта в подготовительном периоде проходит на фоне большой работы, направленной на улучшение всестороннего физического развития юного спортсмена, на повышение функциональных возможностей его организма и овладение техникой изbranного вида спорта, на развитие физических качеств, волевою закалку. Важным фактором, характеризующим тренировочный процесс, является интенсивность нагрузок: скорость выполнения упражнений, количество упражнений и энергозатраты организма спортсмена в единицу времени. Необходимость в большом объеме тренировочных нагрузок в подготовительном периоде приходит в противоречие с интенсивностью, если они все время находятся на высоком уровне. Вести длительную тренировку большого объема и высокой интенсивности значит истощать нервную систему спортсмена. Задача овладения спортивной техникой также не может быть решена, если тренировка проходит только при высокой степени интенсивности. Поэтому для динамики тренировочных нагрузок в годичном цикле рациональным является постепенное нарастание тренировочных нагрузок в течение подготовительного и соревновательного периодов при волнообразном изменении их по этапам тренировки. Подготовительный период подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный этап более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере повышения спортивной квалификации длительность общеподготовительного периода сокращается, а специально-подготовительного — увеличивается. Основная направленность первого этапа подготовительного периода — создание необходимых предпосылок для приобретения спортивной формы: повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков. На этом этапе тренировки удельный вес средств ОФП значительно превышает объем средств СФП. Основными средствами специальной подготовки являются специально-подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения в тренировке юных спортсменов, как правило, на этом этапе не используются. Методы тренировки

специализированы в меньшей степени. Предпочтение отдается методам, которые отличаются менее жесткими требованиями к занимающемуся (игровой, равномерный, переменный). На первом этапе подготовительного периода одновременно увеличиваются объем и интенсивность нагрузок при определяющей роли роста объема нагрузок. Повышение интенсивности при этом не должно препятствовать достижению необходимого при данном уровне подготовленности объема нагрузки. Темпы увеличения объема нагрузок должны опережать темпы возрастания их интенсивности. Это закономерно, так как преимущественное повышение интенсивности нагрузок создавало бы препятствие к выполнению занимающимися подготовительной работы в необходимом объеме, что, в свою очередь, не позволяло бы обеспечить повышение интенсивности нагрузок. Микроциклы первого этапа подготовительного периода строятся так, чтобы создать самые благоприятные условия для всесторонней подготовки юного спортсмена. Количество основных занятий в наиболее распространенном недельном цикле колеблется обычно от 3 до 5 (в зависимости от подготовленности юного спортсмена). Каждое занятие решает, как правило, несколько разно родных задач и вместе с тем имеет свою преимущественную направленность. Основная направленность специально-подготовительного этапа подготовительного периода — непосредственно становление спортивной формы. Изменяется содержание различных сторон подготовки юных спортсменов, которая теперь направлена на развитие специальных физических качеств, освоение технических и тактических навыков и умений в избранном виде спорта. Увеличивается удельный вес специальной подготовки и изменяется состав ее средств. Включаются соревновательные упражнения, хотя и в относительно небольшом объеме. Объем тренировочной нагрузки неуклонно возрастает и достигает максимума к началу соревновательного периода. Интенсивность также постепенно увеличивается. Основная цель тренировки в соревновательном периоде — под держание спортивной формы, реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств ОФП несколько ниже, чем на специально-подготовительном этапе. Применение средств общей подготовки обеспечивает поддержание необходимого уровня физической и спортивно-технической подготовленности, а также активный отдых юного спортсмена. Соотношение средств общей и специальной подготовки зависит от возраста, подготовленности, спортивной квалификации. В этом периоде используются соревновательный метод, методы повторного и интервального упражнения. Число соревнований зависит от специфики избранного вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации юных спортсменов. Варьируя частоту и общее число соревнований, можно управлять динамикой спортивных результатов, однако их оптимальное число следует определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между соревнованиями должны быть достаточными для восстановления и повышения работоспособности юных спортсменов. Длительное поддержание спортивной формы, как правило, не соответствует возрастным особенностям спортсменов младшего и среднего возраста. Для юных спортсменов в этом периоде необходимо организовать больше разнообразных нестандартных соревнований: эстафеты, старты на нетрадиционных дистанциях в спортшколе или между спортшколами. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава

участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1–2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивность нагрузки несколько возрастает. При значительной продолжительности соревновательного периода (3–4 месяца и более), более характерной для квалифицированных юных спортсменов, наряду с соревновательными в него входят и промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Тем самым создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности юного спортсмена. Большой интерес представляет вопрос о динамике нагрузок в соревновательном периоде. Перед тренировкой квалифицированного юного спортсмена ставятся две главные задачи: обеспечить дальнейшее повышение тренированности и на этой основе добиться на соревнованиях высоких спортивных результатов. Общее напряжение тренировочной работы несколько снижается в связи с участием спортсмена в массовых школьных соревнованиях, а также вследствие напряженной предэкзаменационной подготовки и сдачи экзаменов. Проведение тренировки в это время требует от тренера высокого педагогического мастерства: тщательного учета со стояния спортсмена, степени и характера его утомления; правильного определения величины нагрузки и продолжительности восстановления организма спортсмена. В период подготовки к школьным экзаменам и их сдачи целесообразно в отдельных случаях прибегать к самостоятельному проведению спортсменами одного или нескольких занятий в неделю. Особенно большую пользу приносят в этот период утренние специализированные тренировочные занятия небольшой продолжительности. При относительно кратковременном для основной массы юных спортсменов соревновательном периоде происходит дальнейшее сокращение объема с последующей его стабилизацией и возрастанием интенсивности тренировочных нагрузок. Календарь соревнований квалифицированных юных спортсменов в основном периоде целесообразно строить так, чтобы серии соревнований чередовались с этапами, свободными от них, позволяющими повышать тренировочную нагрузку или снижать ее в случае необходимости. Важно, чтобы тренер умело использовал богатый арсенал средств и методов тренировки, рационально варьировал объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок. Своевременно чередуя этапы снижения объема тренировочной нагрузки и этапы повышения ее интенсивности, непрерывно варьируя средства и методы тренировки, тренер создает условия для неуклонного повышения уровня подготовленности юного спортсмена. Весьма важно правильно подвести юного спортсмена к предстоящему соревнованию. Участие в обычных соревнованиях не требует значительных изменений в режиме тренировки. Как правило, в последнюю неделю перед соревнованием снижается объем тренировочной нагрузки при возрастании ее интенсивности. Нацеливая юного спортсмена на участие в ответственных соревнованиях и расценивая участие в них как основную форму тренировки, следует рассматривать промежутки между ними прежде всего как не обходимый активный отдых, способствующий восстановлению, а также поддержанию тренированности. Исходя из этих соображений тренировка в промежутках между ответственными соревнованиями должна строиться так, чтобы свести к минимуму моменты, связанные с чрезмерным нервным напряжением,

препятствующим нормальному процессу восстановления организма спортсмена после предшествующего соревнования. В соревновательном периоде порядок распределения нагрузок может быть примерно следующим: неделя тренировочной нагрузки большого объема и высокой интенсивности; неделя сниженной тренировочной нагрузки перед соревнованием; участие в соревновании; неделя снижения тренировочной нагрузки и исключения из соревнования; неделя увеличения тренировочной нагрузки и т. д. Для многих школьников-спортсменов июль и август выпадают из соревновательного периода тренировки в связи с каникулами, т. е. нарушается ее круглогодичность. Это не позволяет большинству школьников добиваться высоких спортивных результатов в летние месяцы. Поэтому необходимо планировать годичный цикл тренировки с таким расчетом, чтобы основная масса школьников могла достигнуть высоких результатов уже в мае — июне. В частности, с этой целью следует перенести подготовительный период на более ранние сроки (октябрь — март), а соревновательный — начать в середине апреля, учитывая, что уже в конце апреля — мае проводится большинство соревнований для основной массы школьников (первенства школ, районные соревнования и др.). В дальнейшем, на протяжении второй половины мая и июне, школьники заняты пред- экзаменационной подготовкой и сдачей экзаменов, что заметно отражается как на посещаемости занятий в спортивной школе, так и на спортивных результатах. Организацией летних спортивно-оздоровительных лагерей можно свести до минимума вынужденный летний перерыв в учебно-тренировочном процессе. Школьники должны продолжать тренировку и участвовать в соревнованиях там, где будут проводить свои каникулы. Для юных спортсменов, проводивших в летние месяцы напряженную тренировку и принимавших участие в многочисленных соревнованиях, целесообразно по окончании соревновательного сезона установить трех-четырёхнедельный переходный период тренировки, главной задачей которого являются активный отдых и вместе с тем поддержание определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха, при этом следует избегать однотипных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Необходима смена характера двигательной деятельности и обстановки занятий. В переходном периоде снижается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерного ее спада. Важная задача переходного периода — анализ проделанной работы в течение прошедшего года, составление программы тренировки на следующий год. Если юный спортсмен регулярно не занимался, не выполнил достаточно значительных нагрузок, мало вы ступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.