



Рязанский государственный  
медицинский университет  
имени академика И.П. Павлова



# МЕДИКО- БИОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВОЙ ТРЕНИРОВКИ

ЛЕКЦИЯ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ, К.М.Н. ТОЛСТОВА Т.И.

## ЦЕЛЕВАЯ УСТАНОВКА:

СОЗДАТЬ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМАХ РОСТА ТРЕНИРОВАННОСТИ, ЗАКОНОМЕРНОСТЯХ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

## МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ:

МЕДИКО - БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА НАГРУЗКИ, ВОССТАНОВЛЕНИЯ; ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ; ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ.

**БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ:** ТЕОРИЯ АДАПТАЦИИ

# ПЛАН ЛЕКЦИИ

- 1. ВВЕДЕНИЕ.
- 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.
- 3. ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ:
  - 3.1 РАННЯЯ СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ;
  - 3.2 ТЩАТЕЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ОТБОР;
  - 3.3 ВЫСОКИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ;
  - 3.4 РОСТ ТРЕБОВАНИЙ К ВОЛЕВОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ;

# ПЛАН ЛЕКЦИИ

- 3.5 Коммерциализация современного спорта;
- 3.6 Допинги и стимуляторы;
- 4. Физиологическая классификация спортивных упражнений;
- 5. Физиологические основы совершенствования физических качеств;
- 6. Методические аспекты спортивной тренировки.

# ВВЕДЕНИЕ

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ НАУКИ И РОСТ МАТЕРИАЛЬНОЙ БАЗЫ СПОРТА СОЗДАЛИ ПРЕДПОСЫЛКИ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СМЕЛЫЕ ЗАМЫСЛЫ ТРЕНЕРОВ И УЧЕНЫХ ОСУЩЕСТВИЛИСЬ НА ПРАКТИКЕ И ОФОРМИЛИСЬ В **СТРОЙНУЮ СИСТЕМУ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

# ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ЦЕЛЬЮ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЯВЛЯЕТСЯ ВОСПИТАНИЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ ПОДГОТОВЛЕННЫХ К ВЫСОКОСПЕЦИАЛИЗИРОВАННОМУ ТРУДУ И ЗАЩИТЕ РОДИНЫ.

В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ РЕШАЮТСЯ ТРИ ГРУППЫ ЗАДАЧ:

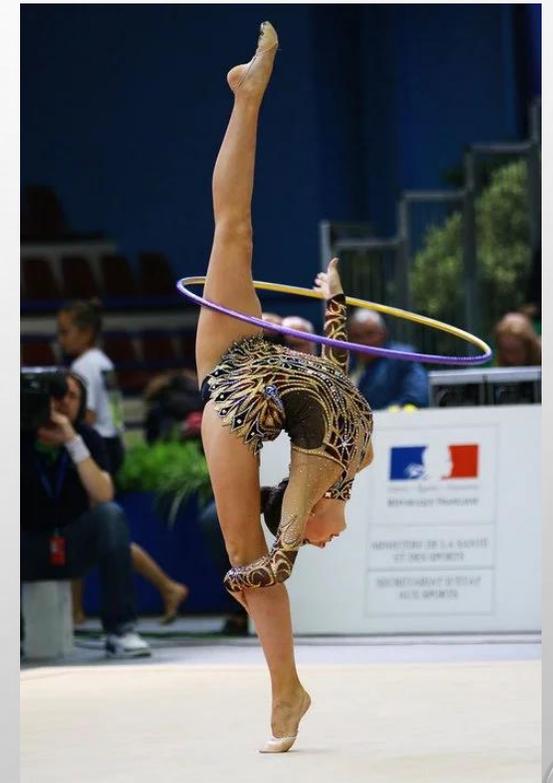
**ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ** – ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ; ОБЩАЯ ВОЛЕВАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА; ФОРМИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ НОРМ СПОРТИВНОЙ ЭТИКИ;

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ** – ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКИЕ ПОДГОТОВКИ;

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ** – СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

# ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

- РАННЯЯ СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ
- ТЩАТЕЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ОТБОР
- ВЫСОКИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ
- РОСТ ТРЕБОВАНИЙ К ВОЛЕВОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
- КОММЕРЦИАЛИЗАЦИЯ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА
- ДОПИНГИ И СТИМУЛЯТОРЫ



# РАННЯЯ СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ

СУЩЕСТВУЕТ МНЕНИЕ О КОНСТАНТЕ НАЧАЛА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ, СТАЖА ТРЕНИРОВОК И ВОЗРАСТНЫХ ЗОН МАКСИМАЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ В РАЗНЫХ ВИДАХ СПОРТА.

***НУЖНА ЛИ ВООБЩЕ РАННЯЯ СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ?***

РАННЯЯ СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ НЕОБХОДИМОЙ ХОТЯ БЫ ПОТОМУ, ЧТО МОТОРИКА РЕБЕНКА СОЗРЕВАЕТ ЛИШЬ К 12-13 ГОДАМ.

ИМЕЮТСЯ **ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ** МНЕНИЯ:

СРЕДИ МЕДАЛИСТОК ОЛИМПИЙСКИХ ИГР ЗА ПЕРИОД 1948-1968 Г. ЛИШЬ 40% ПРИСТУПИЛИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ ПОСЛЕ 14 ЛЕТ (15-19 ЛЕТ), 15% - В ВОЗРАСТЕ 5-9 ЛЕТ, А 45% В ВОЗРАСТЕ 10-14 ЛЕТ (Z. CHOURBAGI, 1972).

ЕЩЕ ДВАДЦАТЬ ЛЕТ НАЗАД ЛУЧШИЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ (МУЖЧИНЫ) НАЧИНАЛИ ЗАНИМАТЬСЯ В 11-14 ЛЕТ, ТЕПЕРЬ ЖЕ СЧИТАЮТ, ЧТО НАЧИНАТЬ НАДО В 5-7 ЛЕТ.

НУЖНА НЕ РАННЯЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ В  
КОНКРЕТНОМ ВИДЕ СПОРТА, А ПРОСТО  
ТРЕНИРОВКА ДЛЯ СОЗДАНИЯ БАЗЫ  
МОТОРИКИ ПОДРОСТКА



РЕКОМЕНДУЮТ (КОНЕЧНО, ВЕСЬМА УСЛОВНО) СЛЕДУЮЩИЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ:

- СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫЕ ВИДЫ СПОРТА (СПОРТИВНАЯ И ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА, АКРОБАТИКА, ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ, ПРЫЖКИ В ВОДУ И ДР.) - ОКОЛО 7 ЛЕТ;
- СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА (БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ, ПРЫЖКИ, МЕТАНИЯ И ДР.) - ОКОЛО 9 ЛЕТ;
- ВИДЫ СПОРТА "НА ВЫНОСЛИВОСТЬ" (ПЛАВАНИЕ, ЛЫЖНЫЙ, КОНЬКОБЕЖНЫЙ, ГРЕБНОЙ И ВЕЛОСИПЕДНЫЙ) - ОКОЛО 10 ЛЕТ;
- ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА (ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, ТЕННИС И ДР.) - 8-12 ЛЕТ;
- ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА, БОРЬБА, БОКС - НЕ РАНЕЕ 14 ЛЕТ.

# ВОЗРАСТ РЕБЕНКА

- САНПИН 2.4.4.3172 – 14 №41.
- НОРМАТИВЫ ПО МИНИМАЛЬНОМУ ВОЗРАСТУ ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ ПЕРЕКОЧЕВАЛИ В ФЕДЕРАЛЬНЫЕ **СТАНДАРТЫ** СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ОТ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РФ.
- ПО КАЖДОМУ ВИДУ СПОРТА СВОЙ ДОКУМЕНТ. В СТАНДАРТАХ ПРИВЕДЕНЫ НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ. НАПРИМЕР, В ГРУППУ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ МАЛЬЧИК МОЖЕТ БЫТЬ ЗАЧИСЛЕН С 7 ЛЕТ. ДЛЯ ЭТОГО ОН ДОЛЖЕН ВЫПОЛНИТЬ: ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (НЕ МЕНЕЕ 130СМ), ПОДНИМАНИЕ НОГ ИЗ ВИСА НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ В ПОЛОЖЕНИЕ «УГОЛ» НЕ МЕНЕЕ 5 РАЗ, УПРАЖНЕНИЕ «МОСТ», ФИКСАЦИЯ 5 СЕК. И ДР. ОЧЕВИДНО, ЧТО БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НИ ОДИН РЕБЕНОК НЕ ВЫПОЛНИТ ЭТОТ КОМПЛЕКС. СЛЕДОВАТЕЛЬНО, ЗАНИМАТЬСЯ ОФП ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ОН ДОЛЖЕН С 5-6 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА, ЦЕЛЬ КОТОРЫХ – ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К СДАЧЕ ЭТИХ НОРМАТИВОВ



САМОЙ ПРАВИЛЬНОЙ СТРАТЕГИЕЙ БУДЕТ РАЗНОСТОРОННЕЕ СПОРТИВНОЕ РАЗВИТИЕ, С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ К ОКОНЧАНИЮ ШКОЛЫ (МУЛЬТИСПОРТИВНАЯ СТРАТЕГИЯ), ЧТО ПОМОЖЕТ ОВЛАДЕТЬ БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ПОЛЕЗНЫХ НАВЫКОВ.

В ВОПРОСЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ВИДОВ СПОРТА РЕКОМЕНДУЮТ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ **СЕНСИТИВНЫХ ПЕРИОДОВ**, ЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ РАЗВИТИЯ, В КОТОРЫХ ОТДЕЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА РАЗВИВАЮТСЯ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ДРУГИЕ. ОПЫТ, ПЕРЕЖИТЫЙ НА ПРОТЯЖЕНИИ СЕНСИТИВНОГО ПЕРИОДА, ОКАЗЫВАЕТ ОСОБЕННО СИЛЬНОЕ И ДОЛГОВРЕМЕННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ СВЯЗЕЙ В МОЗГЕ.

# СЕНСИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ

- МОЗГ ПЯТИЛЕТНЕГО РЕБЕНКА ПОТРЕБЛЯЕТ ПОЛОВИНУ НЕОБХОДИМОЙ ОРГАНИЗМУ ЭНЕРГИИ. БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ЭТОЙ ЭНЕРГИИ ПОТРЕБЛЯЮТ СИНАПСЫ, ПОЭТОМУ ПОДДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ СИНАПТИЧЕСКИХ СВЯЗЕЙ ОБХОДИТСЯ НЕДЕШЕВО.
- **СЕНСИТИВНЫЙ ПЕРИОД** ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ НАЛИЧИЕМ МАКСИМАЛЬНОГО ЧИСЛА ТАКИХ **СВЯЗЕЙ В ТОМ ОТДЕЛЕ МОЗГА**, КОТОРЫЙ ОТВЕЧАЕТ ЗА ТО ИЛИ **ИНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО**. ПО ПРОШЕСТВИИ СЕНСИТИВНОГО ПЕРИОДА, С ЦЕЛЬЮ ЭКОНОМИИ ЭНЕРГИИ, БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ЭТИХ СВЯЗЕЙ ПРОПАДАЕТ. ОДНАКО СИНАПСЫ НЕЙРОНОВ, КОТОРЫЕ ЧАЩЕ АКТИВИРУЮТСЯ, БУДУТ СОХРАНЯТЬСЯ И УКРЕПЛЯТЬСЯ.
- ОПИРАЮТСЯ НА БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ, КРИТЕРИЙ- НАЧАЛО РОСТОВОГО СКАЧКА, МЕНАРХЕ У ДЕВОЧЕК.

# ТЩАТЕЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ОТБОР

- ПРОБЛЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА ТЕСНО СВЯЗАНА С РОСТОМ МАССОВОСТИ В СПОРТЕ.

НАПРИМЕР, ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ПЛАВАНИЕМ РАССМАТРИВАЕТСЯ НЕ МЕНЕЕ 8000 ДЕТЕЙ, ИЗ КОТОРЫХ ЗАТЕМ ОТБИРАЮТ ЛИШЬ 8-10 ЧЕЛОВЕК. И ТОЛЬКО 1 ИЗ ОТОБРАННЫХ ДОСТИГАЕТ КВАЛИФИКАЦИИ МАСТЕРА СПОРТА.

- ПРИ НАЧАЛЬНОМ ОТБОРЕ НУЖНО ВЕСТИ ПОИСК НЕ ТАЛАНТОВ ДЛЯ ОТДЕЛЬНОГО ВИДА СПОРТА, А ПОИСК И **ОТБОР** **МОТОРНО-ОДАренных ДЕТЕЙ**.

# СПОРТИВНЫЙ ОТБОР

## МЫ ВЫБИРАЕМ СПОРТ ИЛИ СПОРТ ВЫБИРАЕТ НАС?

- ГЕН ACE – ГЕН СПОРТА. ФТ—НАТУЖИВАНИЕ—ПОВЫШЕНИЕ АД----ВЕЛИЧИНА НАГРУЗКИ

ГЕН ACTN<sub>3</sub>-АЛЬФА-АКТИНИН3. НАЛИЧИЕ ГЕНА (БЕЛЫЕ МЫШЕЧНЫЕ ВОЛОКНА, СИЛЬНЫЕ)

- ГЕН PPARGC1A -КОАКТИВАТОР ПРОЛИФЕРАЦИИ ПЕРОКСИСОМ-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ОБМЕН, СТИМУЛИРУЕТ ОБРАЗОВАНИЕ МИТОХОНДРИЙ. БЕЛОК, КОДИРУЕМЫЙ ЭТИМ ГЕНОМ РЕГУЛИРУЕТ ВЫРАБОТКУ ЭНЕРГИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТЫ.
- МИОСТАТИН – MSTN-ГЕН БОДИБИЛДИНГА, ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К НАРАЩИВАНИЮ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ.

# СПОРТИВНАЯ ГЕНЕТИКА

НА ДАННЫЙ МОМЕНТ ОТКРЫТО БОЛЕЕ 50 ГЕНЕТИЧЕСКИХ МАРКЕРОВ, ПО КОТОРЫМ ОЦЕНИВАЮТ ЧЕТЫРЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВА( СИЛА, БЫСТРОТА ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЫШЕЧНАЯ МАССА) И ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА К НЕКОТОРЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ И ПАТОЛОГИЯМ РАЗВИТИЯ, ОБУСЛОВЛЕННЫХ ПОВЫШЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ.

НЕ СТОИТ ПУТАТЬ СПОРТИВНУЮ ГЕНЕТИКУ С ГЕННЫМ ДОПИНГОМ – ЯВЛЕНИЕМ ДОСТИЖЕНИЙ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ НАУКИ, С КОТОРЫМ СЛЕДУЕТ АКТИВНО БОРОТЬСЯ, РАЗРАБАТЫВАЯ НОВЫЕ МЕТОДЫ ЕГО ОБНАРУЖЕНИЯ. ДОПИНГ – КОНТРОЛЬ.

# ВЫСОКИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ

- ПРАКТИКА СОВРЕМЕННОГО СПОРТА В КОРНЕ ИЗМЕНИЛА ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ОПРАВДАНЫХ ВЕЛИЧИНАХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК. ВОЗМОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕКА И СТЕПЕНЬ ИХ РАЗВИТИЯ ОКАЗАЛИСЬ ВЫШЕ САМЫХ СМЕЛЫХ ПРЕДПОЛОЖЕНИЙ
- СРЕДИ ПРИНЦИПОВ ТРЕНИРОВКИ, СВЯЗАННЫХ С ЕЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ ОБОСНОВАНИЕМ, ПРИНЦИП БОЛЬШИХ НАГРУЗОК БЫЛ ВЫДВИНУТ А.Н. КРЕСТОВНИКОВЫМ: «ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ИНТЕНСИВНОСТЬ РАБОТЫ ДОЛЖНА **ИНОГДА** ПРЕВЫШАТЬ ИНТЕНСИВНОСТЬ, НЕОБХОДИМУЮ НА СОРЕВНОВАНИЯХ, ЧТОБЫ ТРЕНИРОВАТЬ АППАРАТ КРОВООБРАЩЕНИЯ И ДЫХАНИЯ НА ПРЕВЫШЕНИЕ КОНЕЧНЫХ ТРЕБОВАНИЙ, ПОДГОТАВЛИВАЯ ТАКИМ ОБРАЗОМ ВОЗМОЖНОСТЬ МАКСИМАЛЬНОГО ПОВЫШЕНИЯ МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ».
- **НЕОБХОДИМОСТЬ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК.**

*ОПРАВДААННАЯ ВЕЛИЧИНА МАКСИМАЛЬНОЙ НАГРУЗКИ,  
ПРЕДЪЯВЛЯЯ ОРГАНИЗМУ ТРЕБОВАНИЯ В ПОЛНУЮ МЕРУ  
ЕГО ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, СЛУЖИТ  
МОЩНЫМ ФАКТОРОМ ПОСТУПАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ  
ТРЕНИРОВАННОСТИ.*



НОРМОЙ СТАЛО ПРИМЕНЕНИЕ В ОПРЕДЕЛЕННЫХ ФАЗАХ ТРЕНИРОВКИ МАКСИМАЛЬНЫХ ИЛИ **«ПРЕДЕЛЬНЫХ»** НАГРУЗОК, Т.Е. НАГРУЗОК, ДОСТИГАЮЩИХ ГРАНИЦ ВОЗМОЖНОЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ (РАБОЧЕЙ) АКТИВНОСТИ ОРГАНИЗМА, НО НЕ ПРЕВЫШАЮЩИХ ГРАНИЦ ЕГО АДАПТАЦИОННЫХ (ПРИСПОСОБИТЕЛЬНЫХ) ВОЗМОЖНОСТЕЙ. ИНАЧЕ ГОВОРЯ, ЕСЛИ СПОРТСМЕН, ПРИМЕНЯЯ МАКСИМАЛЬНУЮ НАГРУЗКУ, ПРЕВЫШАЕТ МЕРУ СВОИХ ПРИСПОСОБИТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И, КАК СЛЕДСТВИЕ, ВЫЗЫВАЕТ СОСТОЯНИЕ **ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ**, ТО ДАННАЯ НАГРУЗКА БУДЕТ НЕ АДЕКВАТНА МАКСИМАЛЬНОЙ, А **ЗАПРЕДЕЛЬНОЙ**.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА РЕБЕНКА

В ВЫБОРЕ СПОРТА ОТТАЛКИВАЮТСЯ ОТ ОБРАТНОГО.

- ЕСЛИ РЕБЕНОК **ИНТРОВЕРТ**, ЗАМКНУТ И НЕ УВЕРЕН В СЕБЕ, НЕОБЩИТЕЛЕН, ЧРЕЗМЕРНО ЧУВСТВИТЕЛЕН К МНЕНИЮ ОКРУЖАЮЩИХ, ТО КОМАНДНЫЕ **ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА** ПОМОГУТ ЕМУ РАСКРЫТЬСЯ И СТАТЬ БОЛЕЕ ОБЩИТЕЛЬНЫМ.
- **ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА** (ПЛАВАНИЕ, ВЕЛОСПОРТ), ПРЕДПОЛАГАЮЩИЕ ДЛИТЕЛЬНУЮ МОНОТОННУЮ РАБОТУ В ОДИНОЧЕСТВЕ, ПОДОЙДУТ **ГИПЕРАКТИВНЫМ** ДЕТЯМ, КОТОРЫЕ С ТРУДОМ МОГУТ УСИДЕТЬ НА ОДНОМ МЕСТЕ, ЛЕГКО ОТВЛЕКАЮТСЯ ОТ РАБОТЫ.

## *РОСТ ТРЕБОВАНИЙ К ВОЛЕВОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ*

- В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ ВОЗНИКАЮТ СЕРЬЕЗНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ ВОЛИ СПОРТСМЕНА
- НЕЗАВИСИМО ОТ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕН ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ ВСЕЙ СОВОКУПНОСТЬЮ РАЗВИТЫХ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ. НАРЯДУ С ЭТИМ КАЖДЫЙ ВИД СПОРТА ТРЕБУЕТ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ВОЛЕВЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ.
- ТАК, БЕГУН-СТАЙЕР ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ ОСОБОЙ СПОСОБНОСТЬЮ ТЕРПЕТЬ, ПРОТИВОСТОЯТЬ КРАЙНЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОМУ УТОМЛЕНИЮ И СВЯЗАННЫМ С НИМ НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ; ПРЫГУН И МЕТАТЕЛЬ - СПОСОБНОСТЬЮ К ПРЕДЕЛЬНО ИНТЕНСИВНЫМ УСИЛИЯМ ИМПУЛЬСНОГО ХАРАКТЕРА (МАКСИМАЛЬНО КОНЦЕНТРИРОВАННЫМ ВО ВРЕМЕНИ, НО НЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫМ И ЧАСТО ПОВТОРЯЮЩИМСЯ); ПРЫГУН НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА - СПЕЦИФИЧЕСКОЙ СМЕЛОСТЬЮ И САМООБЛАДАНИЕМ В УСЛОВИЯХ БОЛЬШОГО РИСКА И Т.Д.

**СПОРТСМЕН** - ЭТО ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ГЛУБИННО ВОСПРИНИМАЕТ СИТУАЦИЮ НАСТОЯЩЕГО, КОТОРАЯ СОХРАНЯЕТ ВОПРЕКИ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ, ИНТЕРЕС К НРАВСТВЕННОЙ СТОРОНЕ ЖИЗНИ, КОТОРАЯ ПЫТАЕТСЯ СНОВА И ОПЯТЬ КОРРЕКТИРОВАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ ПО ПРИНЦИПУ "ЧЕСТНОГО СОПЕРНИЧЕСТВА".

ВОСПИТАНИЕ СПОСОБНОСТИ ПРЕОДОЛЕВАТЬ СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ И УЧАСТИЯ В СОСТЯЗАНИЯХ;

# ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

- ФОРМИРОВАНИЕ СООТВЕТСТВУЮЩИХ МОТИВОВ И УСТАНОВОК
- РЕГУЛИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ (ТИПА ПРЕДСТАРТОВЫХ), ОБУСЛОВЛЕННЫХ ОЖИДАНИЕМ ОТВЕТСТВЕННОГО СОСТЯЗАНИЯ ИЛИ ТРУДНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ;
- ОПЕРАТИВНОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ В ХОДЕ СОСТЯЗАНИЙ ИЛИ НАПРЯЖЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ, ПУТЕМ СИСТЕМНОГО ПРЕОДОЛЕНИЯ ПОСТЕПЕННО ВОЗРАСТАЮЩИХ ТРУДНОСТЕЙ, СВЯЗАННЫХ С ВЫПОЛНЕНИЕМ СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ И МОДЕЛЬНО-СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ТРЕНИРОВКЕ.

# ХАРАКТЕРНЫМИ ЧЕРТАМИ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

- ЯВЛЯЮТСЯ НЕУКЛОННЫЙ РОСТ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ И ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ ЕГО ОМОЛОЖЕНИЕ, А ТАКЖЕ ПАРАЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ.

- «Важно не то, что потеряно, важно то, что осталось.»



**Основатель  
паралимпийского  
движения**

ЛЮДВИГ ГУТТМАН (1899—1980)  
БРИТАНСКИЙ НЕЙРОХИРУРГ  
ДОКАЗАЛ ВЕЛИКУЮ  
ТЕРАПЕВТИЧЕСКУЮ СИЛУ СПОРТА  
ЗА ЧТО БЫЛ ПРОИЗВЕДЁН В РЫЦАРИ

# КОММЕРЦИАЛИЗАЦИЯ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

- НАИБОЛЕЕ ЯРКО ДАННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ПРОЯВИЛИСЬ В УВЕЛИЧЕНИИ ЧИСЛА КАК ОФИЦИАЛЬНЫХ, ТАК И КОММЕРЧЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ И ТУРНИРОВ НА МЕЖДУНАРОДНОМ УРОВНЕ, С ИХ ЗНАЧИТЕЛЬНЫМИ МАТЕРИАЛЬНЫМИ ВОЗНАГРАЖДЕНИЯМИ КАК ЗА УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, ТАК И ЗА ДОСТИГНУТЫЙ РЕЗУЛЬТАТ. СТОИМОСТЬ СПОРТСМЕНОВ И КОМАНД ВОЗРАСТАЛА ПРОПОРЦИОНАЛЬНО ИХ СПОРТИВНОМУ РЕЗУЛЬТАТУ (МАСТЕРСТВУ). ИЗ ОЛИМПИЙСКОЙ ХАРТИИ БЫЛ ИСКЛЮЧЕН ПАРАГРАФ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ СТАТУС СПОРТСМЕНА-ОЛИМПИЙЦА КАК ЛЮБИТЕЛЯ, А К УЧАСТИЮ В ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ СТАЛИ ДОПУСКАТЬСЯ ВСЕ СПОРТСМЕНЫ, ТАК КАК БОЛЬШИНСТВО МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ ФЕДЕРАЦИЙ (АССОЦИАЦИЙ, СОЮЗОВ) ТАКЖЕ СНЯЛИ ОГРАНИЧЕНИЯ НА УЧАСТИЕ В ИГРАХ ОЛИМПИАД СПОРТСМЕНОВ-ПРОФЕССИОНАЛОВ (КРОМЕ БОКСА И ЧАСТИЧНО ФУТБОЛА). В СВЯЗИ С ЭТИМ ПОДАВЛЯЮЩЕЕ БОЛЬШИНСТВО УЧАСТНИКОВ СОВРЕМЕННЫХ ОЛИМПИАД - ЭТО ЛЮДИ, ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗАНИМАЮЩИЕСЯ СПОРТОМ.



# ЛЮБИТЕЛИ-ОЛИМПИЙЦЫ

- БРЭНДЕДЖ НЕОДНОКРАТНО ПОДЧЕРКИВАЛ, ЧТО **ЛЮБИТЕЛИ-ОЛИМПИЙЦЫ** - ЭТО СПОРТСМЕНЫ, КОТОРЫЕ ЗАНИМАЮТСЯ СПОРТОМ РАДИ **УДОВОЛЬСТВИЯ, ОТДЫХА И ПРИЯТНОГО ВРЕМЯПРОВОЖДЕНИЯ**; В ОСНОВЕ ИХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЕЖИТ ЛЮБОВЬ К СПОРТУ БЕЗ КАКОЙ-ЛИБО ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ В ВОЗНАГРАЖДЕНИИ ИЛИ ОПЛАТЕ В ЛЮБОЙ ФОРМЕ.

# ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ

- ЭТО СФЕРА БИЗНЕСА, ЦЕЛЬ КОТОРОГО ПРОИЗВОДИТЬ СПОРТИВНОЕ ЗРЕЛИЩЕ, ПРИОБРЕТАЮЩЕЕ ФОРМУ ТОВАРА, ПРОДАЖА КОТОРОГО ОБЕСПЕЧИВАЕТ ПРИБЫЛЬ. ГЛАВНЫМ В МИРЕ СПОРТИВНОГО БИЗНЕСА СТАНОВИТСЯ ОТВЕТ НА ВОПРОС: **ВЫГОДНО ЭТО ИЛИ НЕТ?** ТАК, ПРЕЗИДЕНТ НХЛ ДЖ. ЗИГЛЕР, ОТВЕЧАЯ НА ВОПРОС КОРРЕСПОНДЕНТОВ, СЛЕДУЕТ ЛИ ОЧИСТИТЬ ХОККЕЙ ОТ ДРАК, СКАЗАЛ, ЧТО ГЛАВНОЕ ДАВАТЬ "ПРОДУКЦИЮ", КОТОРАЯ ЛЮДЯМ НРАВИТСЯ, И ЕСЛИ ЛЮДИ ГОТОВЫ ПЛАТИТЬ ЗА ДРАКИ, ТО НЕ СЛЕДУЕТ ИХ ИСКЛЮЧАТЬ ИЗ ИГРЫ.



# НЕОБХОДИМЫЕ ПРАВОВЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ

ЗАКОН "О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ" (1999 Г.), УСТАНОВЛИВАЕТ, ЧТО

"ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ - ЭТО ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ЦЕЛЮ КОТОРОЙ ЯВЛЯЕТСЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ИНТЕРЕСОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, СПОРТСМЕНОВ, ИЗБРАВШИХ СПОРТ СВОЕЙ ПРОФЕССИЕЙ, И ЗРИТЕЛЕЙ".



- НАИБОЛЬШЕЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ ПОЛУЧИЛ В ФУТБОЛЕ И ХОККЕЕ, ГДЕ СУЩЕСТВУЮТ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ФУТБОЛЬНЫЕ ЛИГИ, И В РЯДЕ ДРУГИХ СПОРТИВНЫХ ИГР, В ВЕЛОСПОРТЕ, БОКСЕ И ПР. РОССИЙСКИЕ СПОРТСМЕНЫ-ПРОФЕССИОНАЛЫ, КАК И СПОРТСМЕНЫ ДРУГИХ СТРАН, УЧАСТВУЮТ В ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ.

# ДОПИНГИ И СТИМУЛЯТОРЫ

С МЕДИКО-СПОРТИВНОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СУЩЕСТВУЮТ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ДОПИНГАМ ОФИЦИАЛЬНО РАЗРЕШЕННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ДОСТИЖЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА. ОНИ ТАКОВЫ:

-РАЦИОНАЛЬНОЕ ПОДВЕДЕНИЕ СПОРТСМЕНА К ПИКУ ФОРМЫ И ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ НЕГО ПРИ НАЛИЧИИ ПОЛНОЦЕННОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ;

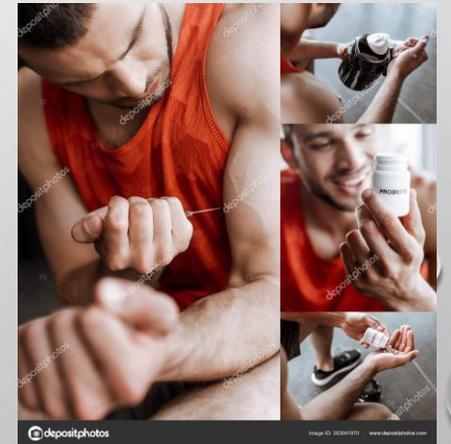
-СПЕЦИАЛЬНЫЕ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА, НЕ ИМЕЮЩИЕ НЕГАТИВНЫХ ПОБОЧНЫХ ДЕЙСТВИЙ;

-ВИТАМИНЫ И ЭЛЕКТРОЛИТЫ; БЕЛКОВЫЕ, УГЛЕВОДНЫЕ И ЛИПИДНЫЕ ПРОДУКТЫ ПОВЫШЕННОЙ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ;

-ЗАРУБЕЖНЫЕ: "МУЛЬТИКРАФТ", "АСТРОФИТ", "СТАРК. ПРОТЕИНЫ";

-АНАБОЛИЗИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ;

-АДАПТОГЕНЫ РАСТИТЕЛЬНОГО И ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ.



# ДОПИНГ – НАРУШЕНИЕ ОДНОГО ИЛИ НЕСКОЛЬКИХ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ, К КОТОРЫМ ОТНОСЯТСЯ:

- 1** Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена
- 2** Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода

Перечень запрещенных субстанций и методов, составляемый Всемирным антидопинговым агентством называется **Запрещенный список**. Ознакомиться с действующей версией данного списка можно на сайте НП «РУСАДА»: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

- 3** Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб
- 4** Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении Любое сочетание трех пропущенных тестов и (или) непредоставления информации о местонахождении в течение 12 месяцев, совершенное спортсменом, состоящим в регистрируемом пуле тестирования
- 5** Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля (как спортсменом, так и персоналом спортсмена). Например, создание препятствий сотруднику допинг-контроля или предоставление ложной информации во время процедуры
- 6** Обладание запрещенной субстанцией или оборудованием для применения запрещенных методов (как спортсменом, так и персоналом спортсмена)
- 7** Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или оборудования для применения запрещенных методов (как спортсменом, так и персоналом спортсмена)
- 8** Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенной субстанции или метода
- 9** Соучастие. Помощь, поощрение, содействие, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия в нарушении антидопинговых правил
- 10** Профессиональное сотрудничество. Например, сотрудничество спортсмена в профессиональном качестве, с любым персоналом спортсмена, который отбывает срок дисквалификации

Как спортсмен, так и персонал спортсмена несут ответственность за знание антидопинговых правил, и незнание данных правил не освобождает от ответственности за их нарушение!

**!** В случае нарушения **спортсменом** антидопинговых правил он может быть дисквалифицирован. Кроме этого, спортсмена могут лишиться заработанных медалей, призов и очков. В некоторых случаях на спортсмена могут быть наложены финансовые санкции. В случае нарушения антидопинговых правил со спортсменом может быть расторгнут трудовой договор.

**!** При нарушении антидопинговых правил **персоналом спортсмена** он также может быть дисквалифицирован в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами. Кроме того, такой случай может быть расценен как административное правонарушение (в соответствии со статьей 6.18 КоАП).

Некоторые нарушения антидопинговых правил могут повлечь за собой уголовную ответственность (Статья 234 Уголовного кодекса РФ «Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта» и ст. 226.1 «Контрабанда»).

# МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ. ВИДЫ ПЛАНИРОВАНИЯ.

- С МЕТОДИЧЕСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ РАЗЛИЧАЮТ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВЫПОЛНЯЮТСЯ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОГО СОСТЯЗАНИЯ, И ИХ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ФОРМЫ, КОТОРЫЕ ВЫПОЛНЯЮТСЯ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВКИ И НАПРАВЛЕННЫ НА РЕШЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАЧ.

# МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Методы спортивной тренировки — это специальные способы организации тренировочных занятий, позволяющие развивать у спортсмена требуемые качества и способности.



**Методы спортивной тренировки**

# В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ МЕТОДЫ:

- СТРОГО РЕГЛАМЕНТИРОВАННОГО УПРАЖНЕНИЯ: РАСЧЛЕНЕННО-КОНСТРУКТИВНОЕ И ЦЕЛОСТНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.
- ИЗБИРАТЕЛЬНО НАПРАВЛЕННОГО УПРАЖНЕНИЯ: ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОТДЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА.
- ГЕНЕРАЛИЗОВАННОГО УПРАЖНЕНИЯ: ОБЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА СПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНА.
- СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ: ОБЕСПЕЧИВАЕТ НАИБОЛЕЕ ПОЛНОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ, РЕЗКО СТИМУЛИРУЕТ РАЗВИТИЕ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ СПОРТСМЕНУ.
- ИГРОВОЙ: ПОМОГАЕТ СОЗДАТЬ БЛАГОПРИЯТНЫЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН, ЯВЛЯЕТСЯ ВАЖНЫМ ФАКТОРОМ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ, СПОСОБСТВУЕТ ОПТИМИЗАЦИИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ.
- ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЙ МЕТОД ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВКЛЮЧАЕТ СЛОВЕСНЫЕ И НАГЛЯДНЫЕ ОБЪЯСНЕНИЯ, МЕТОДЫ ПОБУЖДЕНИЯ, УБЕЖДЕНИЯ, ПРИУЧЕНИЯ И Т.Д.

## Метод регламентированного упражнения

Метод предусматривает:

- ▶ твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений);
- ▶ по возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- ▶ создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями занимающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

# ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

- ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ЧЕТКО ВЫРАЖЕННОЙ ЦИКЛИЧНОСТЬЮ, ПРИЧЕМ ТАКОЙ, ПРИ КОТОРОЙ КРУПНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЦИКЛЫ СООТНОСЯТСЯ ВО ВРЕМЕНИ С СИСТЕМОЙ СОСТЯЗАНИЙ, СТРОЯТСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ЗАКОНОМЕРНОСТЯМИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К ОСНОВНЫМ ИЗ НИХ.
- **ЦИКЛЫ ТРЕНИРОВКИ** ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ ОТНОСИТЕЛЬНО ЗАВЕРШЕННУЮ СИСТЕМНО ПОВТОРЯЮЩУЮСЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ЗВЕНЬЕВ И СТАДИЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (ЗАНЯТИЙ, ЭТАПОВ, ПЕРИОДОВ), ЧЕРЕДУЮЩИХСЯ КАК БЫ В ПОРЯДКЕ КРУГООБОРОТА. В ФОРМЕ ЦИКЛОВ СТРОИТЬСЯ ВЕСЬ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС - ОТ ЕГО ЭЛЕМЕНТАРНЫХ ЗВЕНЬЕВ ДО КРУПНЫХ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ.

# СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК МНОГОЛЕТНИЙ ПРОЦЕСС.

ПРОЦЕСС МНОГОЛЕТНИХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ТРИ СТАДИИ:

- 1. СТАДИЯ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ.
- 2 СТАДИЯ МАКСИМАЛЬНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ.
- 3. СТАДИЯ СПОРТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ.

# СТАДИЯ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

- ПРИМЕРНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ - 4-6 ЛЕТ.
- **ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ** – ЗАЛОЖИТЬ ПОЛНОЦЕННЫЙ ФУНДАМЕНТ БУДУЩИХ ДОСТИЖЕНИЙ: ОБЕСПЕЧИТЬ ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА, УВЕЛИЧИТЬ ОБЩИЙ УРОВЕНЬ ЕГО ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ И АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, СОЗДАТЬ БОГАТЫЙ ФОНД РАЗНООБРАЗНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ, СФОРМИРОВАТЬ НАЧАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

# СТАДИЯ МАКСИМАЛЬНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

- ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЭТОЙ СТАДИИ СВЯЗАНЫ С ТАК НАЗЫВАЕМЫМ ВОЗРАСТОМ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ, Т.Е. С ПЕРИОДОМ, НАИБОЛЕЕ БЛАГОПРИЯТНЫМ ДЛЯ МАКСИМАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ. ПРИМЕНИТЕЛЬНО К БОЛЬШИНСТВУ ВИДОВ СПОРТА ЭТОТ ПЕРИОД ПРОДОЛЖАЕТСЯ ОТ 18-20 ДО 22-26 ЛЕТ.
- ЭТО ВРЕМЯ НАИБОЛЕЕ АКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ, РАСЦВЕТА СПОРТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ОВЛАДЕНИЯ ВЫСОТАМИ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

# ОЛИМПИЙСКИЙ (ЧЕТЫРЕХЛЕТНИЙ) ЦИКЛ

- ЯВЛЯЕТСЯ ОДНОЙ ИЗ СТАДИЙ (ПЕРИОДА) МАКСИМАЛЬНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, ОКАЗЫВАЕТ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИИ СУЩЕСТВЕННОЕ ВЛИЯНИЕ НА ПОСТРОЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ. ТАКОЙ ЦИКЛ ИМЕЕТ СЛЕДУЮЩУЮ СТРУКТУРУ:
- 1-2 ГОДЫ ГОДИЧНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЦИКЛЫ С РАСШИРЕННЫМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫМИ ПЕРИОДАМИ (ПЕРИОДЫ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ);  
ОБЩАЯ ЦЕЛЬ - СОЗДАТЬ ДОСТАТОЧНО ОСНОВАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ОСОБЕННО ЗНАЧИТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ В ОЛИМПИЙСКОМ ГОДУ;
- 3 ГОД - МОДЕЛИРОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ЧЕРТ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ И СИСТЕМЫ СОРЕВНОВАНИЙ, НАМЕЧАЕМЫХ НА ОЛИМПИЙСКИЙ ГОД; АПРОБАЦИЯ МОДЕЛИ;
- 4 ГОД (РЕАЛИЗАЦИОННЫЙ) - ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ АПРОБИРОВАННОЙ МОДЕЛИ (С КОРРЕКЦИЕЙ) ПРИ ПОЛНОЙ МОБИЛИЗАЦИИ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТСМЕНА НА ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛЕВОГО РЕЗУЛЬТАТА.

## СТАДИЯ СПОРТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ.

- РАНЬШЕ ИЛИ ПОЗЖЕ НЕИЗБЕЖНО НАЧИНАЕТСЯ ВОЗРАСТНАЯ СТАБИЛИЗАЦИЯ, А ЗАТЕМ И УМЕНЬШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ И АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА, ЧТО, ЕСТЕСТВЕННО, ЛИМИТИРУЕТ СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ.
- ЭТОТ РУБЕЖ ВЕСЬМА ИНДИВИДУАЛЕН. ОН ОБУСЛОВЛЕН ЕСТЕСТВЕННЫМ СНИЖЕНИЕМ ВОЗМОЖНОСТЕЙ С ВОЗРАСТОМ И ИЗЪЯНАМИ МЕТОДИКИ ПОСТРОЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ.
- ЭТАП СОХРАНЕНИЯ ДОСТИЖЕНИЙ ПРИМЕРНО НА РУБЕЖЕ 35-40 ЛЕТ ПЕРЕХОДИТ В ЭТАП ПОДДЕРЖАНИЯ ОБЩЕЙ ТРЕНИРОВАННОСТИ. СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПРИ ЭТОМ ПРИОБРЕТАЕТ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ОБЩЕКОНДИЦИОННЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНО РЕКРЕАТИВНЫЙ ХАРАКТЕР.

# ГОДИЧНЫЙ ЦИКЛ (МАКРОЦИКЛ).

ВЫДЕЛЯЮТ ТРИ ПЕРИОДА:

- 1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ (ПЕРИОД ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ).
- 2. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ (ПЕРИОД ОСНОВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ).
- 3. ПЕРЕХОДНЫЙ.

# ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

- ДЛИТСЯ ОТ 2-3 МЕСЯЦЕВ (В ПОЛУГОДИЧНЫХ ЦИКЛАХ) ДО 5-6 МЕСЯЦЕВ (В ГОДИЧНЫХ ЦИКЛАХ).
- КОНЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ ТРЕНИРОВКИ В ЭТОМ ПЕРИОДЕ СОСТОИТ В ТОМ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИТЬ ПРИОБРЕТЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ, КОТОРАЯ ГАРАНТИРОВАЛА БЫ ДОСТИЖЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ СООТВЕТСТВУЮЩИХ ВОЗМОЖНОСТЯМ СПОРТСМЕНА В ДАННОМ МАКРОЦИКЛЕ.

# ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

- ДЛИТСЯ ОТ 3-4 ДО 6 НЕДЕЛЬ.
- ОСНОВНОЙ СМЫСЛ ВЫДЕЛЕНИЯ ЕГО СОСТОИТ В ТОМ, ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ ПЕРЕРАСТАНИЯ ХРОНИЧЕСКОГО ЭФФЕКТА ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК В ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ, ПРЕДУПРЕДИТЬ ИСЧЕРПЫВАНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА, ВОССТАНОВИТЬ ИХ С ПОМОЩЬЮ АКТИВНОГО ОТДЫХА.

# МИКРОЦИКЛЫ

- МИКРОЦИКЛОМ ТРЕНИРОВКИ НАЗЫВАЮТ СОВОКУПНОСТЬ НЕСКОЛЬКИХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ, КОТОРЫЕ (ВМЕСТЕ С ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫМИ ДНЯМИ) СОСТАВЛЯЮТ ОТНОСИТЕЛЬНО ЗАКОНЧЕННЫЙ ПОВТОРЯЮЩИЙСЯ ФРАГМЕНТ, ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА. ЧАСТО ДЛИТЕЛЬНОСТЬ МИКРОЦИКЛА СОСТАВЛЯЕТ ОДНУ НЕДЕЛЮ.

# В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ ЧЕРЕДУЕТСЯ МИКРОЦИКЛЫ НЕСКОЛЬКИХ ТИПОВ:

- *ОСНОВНЫЕ* ИЗ НИХ:
- СОБСТВЕННО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ;
- СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ.

## *ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ:*

- ПОДВОДЯЩИЕ;
- ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ.

# ПОСТРОЕНИЕ ОДНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ДНЯ

- ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ МОЖЕТ СОСТОЯТЬ ИЗ ОДНОГО, ДВУХ, ТРЕХ ИЛИ ЧЕТЫРЕХ ЗАНЯТИЙ. НАПРАВЛЕННОСТЬ КАЖДОГО ЗАНЯТИЯ ЗАВИСИТ ОТ ЗАДАЧ КОНКРЕТНОГО ЭТАПА ТРЕНИРОВКИ. В УТРЕННЕЙ ТРЕНИРОВКЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ВСЕГДА СЛЕДУЕТ ОТДАВАТЬ РЕШЕНИЮ ЗАДАЧ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ. ЭТА РЕКОМЕНДАЦИЯ ОПИРАЕТСЯ НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКУЮ ЗАКОНОМЕРНОСТЬ НАИБОЛЕЕ ОПТИМАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВОЗБУДИМОСТИ ЦНС ЧЕЛОВЕКА ПОСЛЕ НОЧНОГО СНА, ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ФОРМИРОВАНИЮ ТОНКИХ УСЛОВНО-РЕФЛЕКТОРНЫХ СВЯЗЕЙ, БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОМУ УСВОЕНИЮ НОВЫХ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ РАНЕЕ УСВОЕННЫХ ДВИЖЕНИЙ.

- **РАЗВИТИЕМ ВЫНОСЛИВОСТИ В УТРЕННИЕ ЧАСЫ ЗАНИМАТЬСЯ НЕЦЕЛЕСООБРАЗНО!** ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ВЫНОСЛИВОСТИ, НУЖНЫ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ПРИВОДЯЩИЕ К УТОМЛЕНИЮ. УТРОМ ДОБИТЬСЯ УТОМЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА МОЖНО ТОЛЬКО В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЙ И ИНТЕНСИВНОЙ РАБОТЫ, ТОГДА КАК В КОНЦЕ ДНЯ ДЛЯ ЭТОГО ПОТРЕБУЕТСЯ ВЫПОЛНИТЬ ЗНАЧИТЕЛЬНО МЕНЬШИЙ ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ. ИМЕННО ПОЭТОМУ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СЛЕДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВЕЧЕРНИЕ ТРЕНИРОВКИ, ТАК КАК К ВЕЧЕРУ НА ФОНЕ ОБЩЕГО УТОМЛЕНИЯ ЭТУ ЗАДАЧУ МОЖНО РЕШИТЬ С МЕНЬШИМИ ЗАТРАТАМИ ВРЕМЕНИ И ЭНЕРГИИ! КРОМЕ ТОГО, ВЕСЬМА ВАЖНО ЧТО ПОСЛЕ ВЕЧЕРНЕЙ ТРЕНИРОВКИ ВО ВРЕМЯ НОЧНОГО СНА, ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА УСПЕВАЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНО ПОПОЛНИТЬ СИЛЫ, ВОССТАНОВИТЬСЯ. **ПРИМЕНЕНИЕ НАГРУЗОК НА ВЫНОСЛИВОСТЬ УТРОМ ИЛИ В СЕРЕДИНЕ ДНЯ ЗАТРУДНЯЕТ ВОССТАНОВЛЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ И ЗАМЕТНО СНИЖАЕТ ПОСЛЕДУЮЩУЮ ИХ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ.**

# ПОСТРОЕНИЕ ОДНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ ОБЩЕПРИНЯТЫМ ЯВЛЯЕТСЯ  
ЧЕТЫРЕХЧАСОВОЕ ЗАНЯТИЕ, СОСТОЯЩЕЕ ИЗ:

- ВВОДНОЙ,
- ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ,
- ОСНОВНОЙ
- ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТЕЙ.

# ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

СВОДИТСЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ, СОЗДАНИЮ РАБОЧЕЙ ОБСТАНОВКИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСТРОЯ НА ЭФФЕКТИВНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ЗАДАНИЙ ПРЕДСТОЯЩЕГО ЗАНЯТИЯ. В ВВОДНОЙ ЧАСТИ ПЕРЕД ЗАНИМАЮЩИМИСЯ СТАВЯТСЯ ЗАДАЧИ, СОЗДАЕТСЯ ЧЕТКОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СОДЕРЖАНИИ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ БОЛЕЕ ПЛОДОТВОРНО РЕШАТЬ ЗАДАЧИ ДАННОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАДАНИЯ. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВВОДНОЙ ЧАСТИ - ДО 5 МИН

# ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ

СОСТОИТ ИЗ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ РАЗМИНКИ СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ. СПЕЦИАЛЬНАЯ РАЗМИНКА НАПРАВЛЕНА НА ПОВЫШЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, СОЗДАНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ОСНОВЫ, ПОДГОТОВКИ ОРГАНИЗМА ЗАНИМАЮЩИХСЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПОСЛЕДУЮЩИХ, БОЛЕЕ СЛОЖНЫХ ПО КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ И К БОЛЕЕ ИНТЕНСИВНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ. В ЭТОЙ ЧАСТИ ВЫПОЛНЯЮТСЯ СПЕЦИАЛЬНО - ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, СХОДНЫЕ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДВИЖЕНИЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ С ПРЕДСТОЯЩИМИ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ В ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ - 15-30 МИН. И БОЛЕЕ. ОНА ЗАВИСИТ ОТ КВАЛИФИКАЦИИ СПОРТСМЕНОВ - ЧЕМ ВЫШЕ КВАЛИФИКАЦИЯ, ТЕМ

# ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ

- ПО СТРУКТУРЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПРОСТОЙ И СЛОЖНОЙ. ПРОСТАЯ
- ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ОДНОТИПНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ЗАНИМАЮЩИХСЯ (ИГРА ИЛИ БЕГ НА 10000 МЕТРОВ). ПРИ СЛОЖНОМ ВАРИАНТЕ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ, ПРИМЕНЯЮТСЯ РАЗНОРОДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ТРЕБУЮЩИЕ ДЛИТЕЛЬНОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАЗМИНКИ. ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАЧ СВЯЗАННЫХ С РАЗУЧИВАНИЕМ ТЕХНИКИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ В САМОМ НАЧАЛЕ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПЛАНИРУЮТСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЗАДАЧ. НАПРИМЕР: УПРАЖНЕНИЯ НА БЫСТРОТУ ДВИЖЕНИЙ, ЗАТЕМ НА СИЛУ И В КОНЦЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ И Т.Д. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ЗАНИМАЕТ В СРЕДНЕМ ДО 70 % ВРЕМЕНИ ВСЕГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ.

# ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- НАПРАВЛЕНА НА ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОСТЕПЕННОГО СНИЖЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ПРИВЕДЕНИЕ ОРГАНИЗМА ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СРАВНИТЕЛЬНО СПОКОЙНОЕ СОСТОЯНИЕ. В КОНЦЕ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОВЕСТИ АНАЛИЗ ПРОДЕЛАННОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ, СВЯЗАТЬ ЕГО С ВЫПОЛНЕНИЕМ ЗАДАЧ НА ДАННОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВКИ , ОПРЕДЕЛИТЬ СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ КАЖДОГО ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ.

# СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

(ПЕРИОД ОСНОВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ) ДЛИТСЯ ОТ 1,5-2 ДО 4-5 МЕСЯЦЕВ. СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ ТРЕНИРОВКИ В ЭТОМ ПЕРИОДЕ - ПОДДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ВРЕМЕНИ УЧАСТИЯ В ОСНОВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ И СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ МАКСИМАЛЬНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ЕЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

## МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ:

МЕДИКО - БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА НАГРУЗКИ, ВОССТАНОВЛЕНИЯ;  
ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ; ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ.

БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ: ТЕОРИЯ АДАПТАЦИИ

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

