

**Особенности планирования  
спортивной тренировки  
высококвалифицированных спортсменов**

**Технология планирования** процесса спортивной подготовки — это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации. Она определяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: 1) перспективное (на ряд лет); 2) текущее (на один год); 3) оперативное (на месяц, неделю, отдельное занятие).

Одним из важнейших условий успешного осуществления спортивной тренировки является ее правильное планирование.

Планирование спортивной тренировки — это предвидение условий, средств и методов решения задач, которые ставятся перед процессом спортивной подготовки, предвидение тех спортивных результатов, которые должны быть достигнуты спортсменами.

Правильно спланировать подготовку спортсменов — это значит, исходя из анализа особенностей данного контингента спортсменов (или одного спортсмена), наметить основные показатели в процессе подготовки и распределить их во времени.

**Цель планирования** – развитие тренированности и подготовленности спортсмена, обеспечивающее достижение наивысших спортивных результатов.

**Объект планирования** – состояние спортсмена : оперативное, текущее, этапное, являющееся следствием применения тренировочных нагрузок, всего комплекса воздействий в системе спортивной подготовки.

**Предметом планирования тренировочного процесса являются:** формы планирования; содержание тренировочного процесса; результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена.

**При планировании тренировочного процесса придерживаются, следующего порядка:**

- 1) определяют цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса;
- 2) на основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год устанавливают величину тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность;
- 3) определяют средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.

**Основная задача** при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения учебно-тренировочного процесса **определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.**

Планирование спортивной деятельности предопределяет **совершенствование системы тренировки**, включающей общефизическую, техническую, технико-тактическую, соревновательную, психологическую и теоретическую подготовку. Эффективная многолетняя подготовка спортсменов обусловлена оптимальным содержанием каждого из этапов многолетнего спортивного совершенствования

В настоящее время непрерывная профессионализация спорта высших достижений кардинально изменила систему соревнований у элитных спортсменов, характеризующуюся значительным повышением физической и психической напряженности индивидуальных календарей. Многочисленные исследования показывают, что находиться длительное время в состоянии спортивной формы невозможно.

Известно, что в процессе базовой подготовки отмечается преимущественно одноцикловое планирование годичной подготовки с длительным подготовительным, коротким и нечетко выраженным соревновательным и 30-40-дневным переходным периодом.

На этапе **максимальной реализации индивидуальных возможностей** основной задачей является задача непосредственной подготовки к наивысшему достижению, что потребовало значительного увеличения (до 50-60%) доли средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы, максимальных параметров тренировки, существенного расширения соревновательной практики в течение предшествующего пику достижений года.

Резкое увеличение в течение года количества соревнований высокого ранга, которые охватывают период до 9-10 месяцев, потребовало от ведущих спортсменов участия в них практически в течение всего года. Этому же способствовала тенденция современного спорта — частое участия в соревнованиях как эффективный метод подготовки спортсменов высокого класса, хорошо адаптированных к обычным тренировочным нагрузкам.

В последствие сложившаяся система периодизации спортивной тренировки вошла в противоречие с передовой спортивной практикой.

Одни тренеры стали отвергать наличие подготовительного, соревновательного и переходного периодов с их специфическими задачами и содержанием, вводить помесячное планирование тренировочного процесса с подготовкой к каждому более или менее ответственному соревнованию, использовать новые обозначения структурных образований тренировочного процесса в течение года.

Другие вообще отвергают существующую периодизацию и предлагают рассматривать подготовку спортсменов высокой квалификации как сплошную цепь непосредственной подготовки и участия спортсменов в различных соревнованиях. Наиболее эта тенденция проявляется в тяжелой атлетике и некоторых спортивных играх, появились ее сторонники и в отдельных циклических видах, в частности в плавании и велосипедном спорте (трек).



Анализ системы подготовки сильнейших спортсменов мира, специализирующихся в различных видах спорта, и результатов их участия в соревнованиях убедительно свидетельствует о научной необоснованности такой позиции и об отрицательном влиянии, которое она оказывает на теорию и методику спортивной тренировки вообще.

Анализ структуры тренировочного процесса, особенно успешно выступавших тяжелоатлетов, свидетельствует о наличии в их подготовке 2-3-х макроциклов в течение года с четко выраженными подготовительным и соревновательным периодами. При этом первый макроцикл отличается более четкой общей направленностью, второй и третий (в случаях трехцикловой периодизации) — отличаются ярко выраженной специализированной направленностью с относительно непродолжительным подготовительным периодом. Выделяются 1—3 главных соревнования, участие в остальных осуществляется без специальной подготовки. Многие сильнейшие атлеты мира во второстепенных соревнованиях участвуют в более высоких весовых категориях, т. е. без сгонки массы тела.

Спортсмены, выступающие более успешно в главных соревнованиях, в других соревнованиях сезона показывают значительно более низкие результаты. С другой стороны, спортсмены, показывающие высокие результаты в весенних соревнованиях и в начале лета, не могут их сохранить к главным соревнованиям года, которые обычно проводятся в конце лета — начале осени.

Традиционное планирование (периодизация по Матвееву Л.П.) годится для спортсменов низкой и средней квалификации. Однако оно недостаточно хорошо работает у спортсменов высокого класса. Традиционная теория влечет за собой множество противоречий, которые, в свою очередь, значительно снижают эффективность подготовки.

При большом количестве качеств-мишеней, каждое качество не может получить должного энергообеспечения, поскольку энергия концентрируется не на одно, специфическое данному виду спорта качество, а на их комплекс.

По мнению Иссурина В.Б.(2010), проблема состоит в том, что «...прогресс спортсменов высокого уровня требует выполнения большого объема целенаправленных тренировочных нагрузок, т.е. их высокой концентрации в тренировочной программе. Очевидно, что при одновременном развитии многих качеств-мишеней такую концентрацию обеспечить невозможно».

Еще одной существенной проблемой в использовании традиционной теории планирования является факт, говорящий о максимум трех пиках спортивной работоспособности в год.

Основные противоречия традиционного подхода к тренировочному процессу спортсменов высокого класса (Иссурин, 2007)

Факторы	Противоречия	Последствия
Энергообеспечение	Параллельное выполнение разнообразных тренировочных нагрузок не может обеспечить адекватное энергообеспечение	Энергия направлена на достижение многих целей, в то время как главная цель не получает должного преимущества
Восстановительные процессы в различных физиологических системах	Из-за гетерохронности восстановления различных физиологических систем спортсмены не получают достаточного восстановления	Спортсмены страдают от накопления усталости и не могут сконцентрироваться на главных целях
Совместимость различных тренировочных нагрузок	Упражнения, используемые при реализации различных методов тренировки, часто отрицательно взаимодействуют из-за дефицита энергии, или усталости	Выполнение определенных тренировочных нагрузок устраняет или уменьшает эффект от выполнения предыдущих или последующих тренировок
Психическая концентрация	Невозможность направить концентрацию одновременно на выполнение многих тренировочных нагрузок	Сосредоточенность внимания снижается, некоторое количество упражнений выполняется со сниженным вниманием и концентрацией
Достаточность тренировочного воздействия для прогрессирования	Специфическое по виду спорта прогрессирование требует значительного по объему тренировочного воздействия, которое невозможно организовать при многоцелевой тренировке	Комплексное развитие всех способностей не обеспечивает достаточное спортивное совершенствование спортсменов высокой квалификации

При планировании двух- и трехцикловой подготовки необходимо учитывать, что введение дополнительного законченного макроцикла в пределах одного года часто приводит к улучшению спортивных результатов, особенно у молодых квалифицированных спортсменов. Использование же трех- и четырехциклового планирования сопровождается как ростом результатов на ближайшие 1—2 года, так и сокращением «спортивной жизни» спортсменов. Поэтому такую структуру можно рекомендовать при наличии достаточных оснований для этого.

Стимулирующее воздействие тренировочных и соревновательных нагрузок часто повышается за счет планирования во второй половине каждого макроцикла трехнедельного этапа подготовки в среднегорье, использования высокоэффективных тренажеров и оборудования.

В течение года, предшествующего наивысшему достижению, планируются ударные, соревновательные микроциклы (серии), в процессе которых спортсмен участвовал бы в двух и более турнирах. Распространенным вариантом планирования тренировочных мезоциклов являлось чередование серий ударных микроциклов с восстановительными, в ходе которых широко применялись средства активного отдыха и восстановления работоспособности. **Во всех случаях построения системы тренировки характерной ее особенностью являлся тонкий учет индивидуальности спортсменов.**

Перспективный план — основа подготовки спортсменов. В зависимости от того, правильно ли намечена перспектива совершенствования спортсмена на ряд лет вперед, рационально ли спланированы средства и методы тренировки, нагрузки, контрольные нормативы, во многом будут зависеть темпы роста его достижений, результативность подготовки в годичных циклах. Перспективные планы могут быть разработаны на различные сроки, в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа.

Годовой план тренировки представляет собой часть перспективного. В годовом плане более детально определены задачи года, периодов тренировки, средства и методы, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок. Он включает следующие разделы: краткую характеристику спортсмена; краткую характеристику предшествующих этапов; цель и основные задачи на год; календарь основных соревнований и их задачи; цикличность подготовки и задачи по периодам; спортивно-технические показатели, контрольные нормативы; распределение тренировочной нагрузки; педагогический и врачебный контроль. Работа над годовым планом начинается с составления характеристики тренировки в предшествующем году, включающей характеристику спортсмена, спортивные показатели, динамику тренированности, спортивной формы, тренировочных нагрузок. Характеристика предшествующего сезона обязательно должна заканчиваться анализом основных ошибок и выводом, позволяющим определить направленность работы в будущем. Основу текущего планирования составляют месячные и недельные циклы, называемые иногда макро- и микроциклами.