

**Рахматов Ахмеджан Ибрагимович**

канд. пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский

Московский государственный строительный университет»

г. Москва

DOI 10.31483/r-104493

## **ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИЛОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА**

*Аннотация:* в статье рассматривается вопрос рационального перспективного планирования учебно-тренировочного процесса для достижения занимающимися высокой степени тренированности. Эта деятельность преподавателей (тренеров) и спортсменов относится к области предвидения и включает планирование годовых, многолетних, средних и малых циклов спортивной тренировки, а также планирование одного тренировочного занятия, где для достижения занимающимися высокой степени тренированности необходимо осуществлять рациональное перспективное планирование учебно-тренировочного процесса.

*Ключевые слова:* спортивные результаты, силовая тренировка, потенциал силы, физическая подготовка, амплитуда движения.

Перспективное планирование спортивной тренировки зависит от специфики видов занятий (видов спорта), связанных с особенностями приобретения, сохранения и утраты спортивной формы, наличием периода, когда необходима наивысшая спортивная работоспособность занимающихся (пик спортивной формы).

При планировании определяется содержание занятий (используемые средства, методы, сопутствующие условия), а также величины тренировочных нагрузок по объёму и интенсивности, реабилитационно-восстановительные мероприятия и др.

За основу планирования берется планирование тренировки на один календарный год или планирование одного годового цикла тренировки.

План тренировочного года может быть обычным (с тремя периодами), сдвоенным (с пятью периодами), строенным (с семью периодами) и со сложной структурой соревновательного периода, отражающей проведение большого количества соревнований, а также годового цикла учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию студентов в условиях высшего учебного заведения. Годовой цикл охватывает все разделы спортивной тренировки.

Обычный тренировочный год, как правило, планируется по видам спорта, зависящим от климатических условий (лыжный и конькобежный спорт, гребля и т. п.), а также по видам спорта с преимущественным проявлением выносливости.

Тренировочный год делится на три периода: подготовительный продолжительностью 4–6 месяцев, соревновательный (основной) – от 4-х до 5-ти месяцев и заключительный (переходный) продолжительностью один месяц. Продолжительность периодов изменяется в зависимости от подготовленности занимающихся, вида занятий (вида спорта), календаря соревнований и некоторых других условий.

В подготовительном периоде, который иногда называют периодом фундаментальной подготовки, осуществляются общая и специальная физические подготовки, совершенствование спортивной техники и тактики, морально-волевая, психологическая и теоретическая подготовка. Тренировочная нагрузка постепенно повышается, чтобы к соревновательному периоду занимающиеся приобрели пик спортивной формы, т.е. наиболее высокий уровень тренированности.

В соревновательном периоде спортивная форма сохраняется, занимающиеся участвуют в соревнованиях. Тренировки направлены, в основном, на поддержание уровня спортивной подготовленности. Основными задачами этого периода являются задачи, связанные с управлением и оптимизацией спортивной формы, а также мобилизационной (морально-волевой) готовностью спортсмена.

В заключительном периоде спортивная форма утрачивается. В этом периоде упражнения избранного вида заменяются упражнениями, которые используются

для активного отдыха и для разрядки психического напряжения. К ним относятся спортивные игры, плавание, туризм и т. п.

Физические упражнения и тренировочные нагрузки заключительного периода должны быть такими, чтобы окончание тренировочного года и начало следующего годового цикла были на более высоком уровне спортивной работоспособности занимающихся, чем в начале прошедшего тренировочного года. Тогда и весь следующий тренировочный год будет начинаться и проводиться на более высоком уровне, чем предыдущий.

Сдвоенные, строенные и сложные годовые циклы спортивной тренировки. В скоростно-силовых видах спорта на протяжении годового цикла занимающиеся два или три раза достигают пика спортивной формы для участия в ответственных спортивных соревнованиях. Следовательно, в этом случае два или три раза повторяются подготовительный и соревновательный периоды.

В настоящее время во многих видах спорта, особенно в спортивных играх, в соревновательном периоде имеется большое количество спортивных соревнований (80...90). В этом случае планируется сложный годичный цикл спортивной тренировки, обеспечивающий длительное поддержание среднего уровня спортивной формы в сочетании с интервалами, когда необходим ее максимальный уровень.

Годичный цикл учебно-тренировочных занятий для студентов, занимающихся по учебной программе, имеет свои особенности. Студенты, занимающиеся по учебной программе, в годовом цикле спортивной тренировки имеют два периода снижения интенсивности и объёма физической нагрузки. Эти периоды связаны с прекращением учебных занятий по физическому воспитанию во время зимней и летней экзаменационных сессий.

Во время сессии у студентов наблюдается высокое умственное напряжение, большие физические нагрузки противопоказаны. Сочетание больших умственных и физических нагрузок приводит к снижению как умственной, так и физической работоспособности. Однако полное прекращение физических нагрузок после систематических занятий физическими упражнениями в семестре, также

снижает общую работоспособность организма на определенное время, так как в организме происходит перестройка, связанная с отсутствием привычных физических нагрузок.

В период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов студентам рекомендуются самостоятельные занятия физическими упражнениями. Интенсивность занятий и объем физической нагрузки должны быть небольшими и носить оздоровительно-рекреационный характер, форму активного отдыха.

Многолетняя подготовка планируется циклами по четыре года, что обусловлено периодами проведения всемирных Олимпийских игр.

В практике многолетнего планирования спортивной подготовки утвердилась структура, при которой в первом году многолетнего цикла планируются три периода (подготовительный, соревновательный и заключительный), а в последующие годы применяются сдвоенные или строенные циклы. Заканчивается многолетний цикл более продолжительным заключительным периодом.

При таком планировании четырехлетия в первом году, за счет более продолжительного подготовительного периода, создается возможность значительно нарастить фундамент общей и специальной физической подготовленности занимающихся, что в последующие периоды позволит достигнуть более высоких спортивных результатов.

### ***Список литературы***

1. Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / Т.П. Бегидова. – М.: Юрайт, 2019.
2. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник / А.А. Бишаева, А.А. Малков. – М.: КноРус, 2020.
3. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика / С.Ф. Бурухин. – М.: Юрайт, 2019.
4. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2020.

5. Германов Г.Н. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО / Г.Н. Германов, А.Н. Корольков, И.А. Сабирова. – В 3 т. Т. 1. Игры олимпиад. – М.: Юрайт, 2019.

6. Зайцев А.А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / А.А. Зайцев, В.Ф. Зайцева, С.Я. Луценко. – М.: Юрайт, 2020.

7. Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: КноРус, 2020.