

Пожималин Вячеслав Николаевич

Доцент, кафедры физической подготовки и спорта
Академия права и управления Федеральной службы
исполнения наказания
Рязань, Россия

Еськов Евгений Анатольевич

Старший преподаватель кафедры физвоспитания
Рязанский государственный университет
имени С.А. Есенина
Рязань, Россия

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**Аннотация**

Статья посвящена теоретическим и практическим сторонам спортивной тренировки. На основе научных публикаций и исследований рассмотрены принципы планирования тренировочного процесса, структура годичного цикла подготовки, специфика учета генетических факторов и использование современных программ повышения результата тренировок.

Ключевые слова: спортивная тренировка, физическая подготовка, генетические особенности

Спортивная тренировка представляет собой планомерный, многолетний процесс физического, технического, тактического, психического и интеллектуального совершенствования спортсмена, направленный на достижение высоких результатов в избранном виде спорта. Сегодня высокой конкуренции в спорте большое значение приобретает научное обоснование тренировочного процесса, что подтверждается результатами исследований М.О. Аксенова проведенных на базе тяжелоатлетических видов спорта. В исследовании установлено, что спортсмены, чья подготовка строилась на научно обоснованных принципах с учётом индивидуальных особенностей, достигали норматива мастера спорта России в среднем на 1,8 года быстрее, чем спортсмены, тренировавшиеся по стандартным программам [2].

Основными принципами построения тренировочного процесса выделяются: систематичность, прогрессирующая нагрузка, специализация, индивидуализация и вариативность. Согласно данным, приведенным Ю.В. Рыбаловым, регулярное проведение тренировок – необходимое условие развития долговременных адаптационных изменений в организме спортсмена. Систематичность означает, что тренировки проводятся в определённой последовательности, без длительных перерывов, потому что даже временное прекращение занятий приводит к утрате ранее достигнутого уровня физической работоспособности. Прогрессирующая нагрузка предполагает увеличение объёма и интенсивности упражнений, обеспечивая

стимулирование процессов адаптации. Здесь важным значится постепенность увеличения нагрузки для предотвращения развития синдрома перенапряжения и травматизма. Специализация требует от спортсмена развития тех физических качеств и умений, которые непосредственно определяют успех в конкретном виде спорта. В тяжелой атлетике приоритет отдаётся развитию максимальной силы, в игровых видах спорта важна выносливость и быстрота реакции.

Индивидуализация процесса тренировок, как указывает М.В. Ларина, требует тщательного учёта возрастных, половых, морфофункциональных качеств, состояния здоровья, уровня спортивной подготовки и генетических характеристик спортсмена. Принцип вариативности заключается в целесообразной смене тренировочных средств, методов и условий для предотвращения однообразия в тренировочном процессе и повышения его эффективности, что необходимо в многолетней подготовке, где задача тренера — довести спортсмена до пика формы и сохранить его работоспособность в течение продолжительного времени [1].

Структура тренировочного процесса содержит подготовительный, соревновательный и переходный периоды, каждый из которых имеет свои задачи и особенности. В подготовительном периоде упор делается на развитие общей и специальной физической подготовки. Верхошанский Ю.Ф. подчеркивает, что в данном этапе закладывается база, необходимая для достижения высоких спортивных результатов. Основные средства тренировочного воздействия направлены на развитие выносливости, силы, координации движений, освоение техники и тактики.

Соревновательный период характеризуется упором на поддержание достигнутого уровня специальной физической подготовки и технического мастерства. По мнению Е.Г. Виноградова, в данном этапе на передний план смещается моделирование соревновательной деятельности и участие в контрольных стартах, что корректирует тактические схемы и подготовку спортсмена к основным соревнованиям года. В соревновательном периоде большое внимание уделяется восстановлению между выступлениями, оптимизации режимов питания, отдыха и психологической подготовке.

Переходный период служит для восстановления организма спортсмена после напряженного соревновательного сезона. Нередко он воспринимается как «пассивный отдых», но, как подчеркивает Аксенов М.О., недостаточное внимание к данному периоду приводит к росту риска травм и сбоев адаптационных механизмов.

Переходный период содержит снижение объема и интенсивности тренировочной деятельности, использование средств активного восстановления, переключение на альтернативные виды двигательной активности и решение задач психологической разгрузки [3].

Результативность конкретных программ подготовки подтверждается реальными результатами практического применения. Программа CrossFit, согласно обзору, увеличила силовые и кардиореспираторные показатели у военнослужащих на 15-20 % за двенадцатинедельный курс тренировок. Высокоинтенсивные интервальные тренировки (HIIT), по данным способствуют повышению уровня $VO_2 \max$ на 10-15 %, что имеет важное значение для представителей циклических видов спорта. Программа FitCurves продемонстрировала снижение массы тела и увеличение мышечной массы среди женщин в условиях полугодовой тренировочной программы.

Таблица 1 – Влияние различных тренировочных программ на физические показатели

Программа тренировок	Продолжительность курса	Прирост силовых показателей (%)	Прирост $VO_2 \max$ (%)	Снижение массы тела (%)
CrossFit	12 недель	15-20	~10	—
Высокоинтенсивные интервалы (HIIT)	6-10 недель	до 10	10-15	—
FitCurves	24 недели	—	—	5-8
Индивидуализированная программа с учётом генетики	многолетняя подготовка	ускорение достижения звания МС РФ на 1,8 года	—	—
Система «Спорт 3.0»	1 год	+7-8 (соревновательные результаты)	—	—

Персонализация тренировочного процесса на основе генетического тестирования – новое направление спортивной науки. Учет генетических особенностей – наличие аллелей D гена ACE или R гена ACTN3, предоставляет возможность точнее подбирать методы тренировочного воздействия, увеличивая их результат и снижая риск перегрузки. При использовании данных генетического профиля тренеры рационально определяют объем и характер физических нагрузок в макро- и мезоциклах подготовки.

Важный инструмент оптимизации тренировочного процесса — применение специализированных компьютерных программ планирования. Использование системы «Спорт 3.0» повысило среднегодовой прирост соревновательных результатов на 7-8 %, что связано с возможностью детального учёта индивидуальных физиологических и функциональных показателей спортсменов и с возможностью оперативной корректировки нагрузок.

Основа спортивной тренировки заключается в строгом соблюдении принципов систематичности, прогрессирующей нагрузки, специализации, индивидуализации и вариативности, в рациональном построении структуры годичного тренировочного цикла и в использовании достижений спортивной науки: генетическое тестирование и компьютеризированные системы управления тренировочным процессом. Реализация подходов способствует достижению высоких результатов и сохранению здоровья спортсменов в процессе многолетней спортивной карьеры.

Список использованных источников

1. Аксенов М.О. Теоретико-методические основы построения тренировочного процесса в тяжелоатлетических видах спорта с учетом генетических особенностей. Улан-Удэ, 2017. EDN: YUXZMM
2. Верхошанский Ю.Ф. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2021.
3. Виноградов Е.Г. Теория и методика физического воспитания. М.: Юрайт, 2019.