**Лекция 11. Особенности периодизации тренировочного процесса в зависимости от вида спорта. Определяющие черты, цели задачи периодов большого цикла подготовки: подготовительного, соревновательного, переходного.**

**Периодизация спортивной подготовки и цикличность тренировочного процесса**

Известно, что человек не может постоянно находиться в состоянии бодрствования и активной деятельности. В соответствии с суточным солнечным ритмом сообразуются бодрствование и отдых. Но отдых необходим и от многодневной нагрузки, что обеспечивается годичными трудовыми отпусками. Спортивный год состоит из соревнований, распределенных во времени по степени значимости, и естественно, что тренер и спортсмен должны планировать подготовку с учетом постепенного наращивания функциональной «мощности» к моменту основного соревнования. Поэтому распределение нагрузок по деятельностному составу, объему и интенсивности должно соответствовать календарному плану спортивных мероприятий. Иногда календарный план соревнований может содержать в себе два важных соревнования и в таком случае необходимо календарный год делить на два полугодичных цикла. Следует различать такие понятия, как периоды соревновательной подготовки, ее этапы и тренировочные циклы.

Периоды соревновательной подготовки для тренеров и спортсменов диктуются календарным планом спортивных мероприятий, в результате чего им приходится адаптировать учебно-тренировочную программу к «навязанным»срокам.

Этапы подготовки являются педагогическим процессом с постановкой педагогических задач, определяющих задачи формирования технико-тактического арсенала и функциональной обеспеченности к определенному сроку. Понятие «тренировочные циклы» используется при планировании и контроле физиологических нагрузок, предъявляемых спортсменам на этапах подготовки. Поскольку эти нагрузки планируются с использованием понятий о цикличности труда и отдыха, цикличность тренировочного процесса является физиологической категорией с преимущественной постановкой задач по обеспечению приобретенных умений и навыков соответствующей энергетикой на всех уровнях функциональных систем организма (более подробно см. в гл. 12.5).

Периоды, этапы и циклы спортивной подготовки – процессы неразделимые. Годичный тренировочный цикл состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период (1,5–2 месяца в полугодичном и 3–4 месяца в годичном цикле) включает этапы общей и специальной подготовки. Соревновательный период (3–4 месяца в полугодичном и 7–8 месяцев в годичном цикле) включает этапы предварительной подготовки и непосредственной подготовки к соревнованиям. Переходный период продолжается 1–1,5 месяца. Необходимость периодизации тренировки диктуется закономерностями развития спортивной формы (становление, сохранение и временная утрата). В практике спортивно-тренировочной работы дополнительно пользуются понятиями «наивысшая точка» (или «пик») и спад спортивной формы.

В каждом периоде тренировки решаются определенные педагогические задачи. Периодизация тренировки непосредственно связана с календарем спортивных соревнований, где состояние повышенной подготовленности должно приходиться на соревновательный период, а наивысший ее подъем – спортивная форма – на период проведения ответственных соревнований.

Количество соревнований должно быть таким, чтобы обеспечить высокий результат в главных соревнованиях сезона, соблюдая при этом необходимые интервалы. Длительность периодов тренировки определяется общей и специальной физической и технической подготовленностью спортсменов и их опытом участия в соревнованиях. При планировании годичного цикла тренировки необходимо учитывать, что в составе команды могут оказаться спортсмены, которые еще не знакомы с изменениями спортивной формы. Поэтому учитываются индивидуальные графики подготовки спортсменов к соревнованиям. Это в особенности относится к спортсменам, вынужденным соблюдать весовой режим. Характер предстоящих соревнований (турнирные или матчевые) также обусловливает содержание тренировочной работы.

**Подготовительный период.**

Подготовительный период делится на два этапа: этап общей и этап специальной подготовки. Задачей этапа общей подготовки является расширение функциональных возможностей организма, становление спортивной формы. Средством выполнения задач общей подготовки является широкий комплекс упражнений, отличающихся по характеру движений от соревновательных: это могут быть упражнения, применяемые в легкой атлетике, плавании, спортивных играх и т. д.

**Общая подготовка** должна обеспечивать разностороннее воздействие на тренированность спортсменов, с тем чтобы на ее основе продолжать специальную подготовку в борьбе. Задачи технической и тактической подготовки в этот период ограничены изучением и совершенствованием их основ. Специальные подготовительные упражнения, предназначенные для решения этой задачи, занимают 60–70 % времени всей тренировки.

Рост тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности. Но объем тренировочных нагрузок преобладает. Возрастание интенсивности возможно, но лишь тогда, когда занимающиеся в состоянии продолжать увеличение объема тренировочной работы. Чрезмерное увеличение интенсивности в это время не позволит работать над увеличением объема нагрузки, а это приведет к снижению значения общеподготовительного этапа тренировки.

Показателями выполнения задач I этапа подготовительного периода является повышение уровня развития физических качеств, двигательных навыков и умений. Длительность общеподготовительного этапа тренировки в зависимости от конкретных условий составляет 40–50 дней.

Тренер имеет возможность путем изменения величин объема и интенсивности задерживать или ускорять подход спортсмена к состоянию высокой тренированности. Упражнения с большой интенсивностью вызывают глубокие изменения в организме и этим сокращают период вхождения в спортивную форму. Раннее достижение спортивной формы без достаточной базы, создаваемой на I этапе тренировки, нецелесообразно.

Состояние спортивной формы в таких случаях является нестойким и восстанавливается с трудом. Положительным следует считать наступление состояния общей тренированности в результате разносторонних, интересных и больших по объему тренировок. В этот период желательно, чтобы объем тренировочной работы превалировал над интенсивностью. Такая тренировка обеспечивает достаточную подготовку для выступлений на второстепенных соревнованиях и позволяет создать базу для приобретения спортивной формы перед основными соревнованиями. Задачей специально-подготовительного этапа является создание необходимых условий, способствующих становлению спортивной формы.

Все стороны подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, морально-волевая) направлены на создание готовности к участию в соревнованиях. Владение приемами техники и тактики, а также морально-волевая подготовка доводятся до такого совершенства, которого требуют условия предстоящих соревнований. В связи с этим меняются педагогические задачи различных сторон подготовки. Средства специальной физической подготовки возрастают и занимают теперь до 70 % общего времени тренировки. В связи с этим уменьшается разнообразие тренировочных средств, применяемых спортсменами.

Тренировочная нагрузка на этом этапе возрастает за счет повышения интенсивности. Непосредственно перед соревнованиями интенсивность нагрузки в условных единицах превышает объем тренировки и доводится до максимума. Наиболее сильное влияние на подготовленность спортсменов оказывает интенсивность, в частности использование ее на максимальном уровне. На максимальном уровне интенсивности можно проводить не более 2–3 последних тренировок. Эффект от таких тренировок проявляется с запаздыванием и зависит от индивидуальных особенностей спортсменов. Поэтому тренеру важно знать: за сколько дней до соревнований проводить тренировки с максимальной интенсивностью. Период тренировочной работы на максимальном уровне интенсивности можно продлить, если еще больше снизить объем тренировки. Поэтому задачей тренера является умение подвести спортсменов к соревновательному периоду с запасом функциональных возможностей. Как говорилось выше, параллельно с решением педагогических задач по овладению техникой и тактикой соревновательной деятельности тренировочный процесс осуществляется в определенных, систематически повторяющихся отрезках времени. Этот параллельный процесс связан с необходимостью соблюдения физиологического механизма: нагрузка – отдых – восстановление – супервосстановление.

Опираясь на теорию о приспособительных механизмах функциональных систем организма (П. К. Анохин, 1978 и др.), теоретиками физической культуры и спорта разработаны рекомендации по обеспечению оптимальных ритмических нагрузок и отдыха, обеспечивающих постепенное улучшение функциональных качеств. Такие ритмические отрезки в спортивной тренировке называются циклами, и этот термин распространяется на временные отрезки различной длительности.

**Недельные циклы тренировки называют микроциклами.**

Три-четыре (до одного месяца) микроцикла образуют мезоциклы. Мезоциклы, давшие положительные результаты в течение полугода, года тренировочной работы, в основе своей могут быть использованы повторно и образуют макроциклы. На построение макроциклов в борьбе оказывает влияние изменение весовых категорий у борцов. Так, выступление в соревнованиях юношей в течение 1–2 лет тренер планирует в одной весовой категории, а в последующие годы – в другой. Особенности соблюдения весового режима при наличии весовых категорий накладывают свой отпечаток на всю организацию тренировки данного спортсмена.

Макроциклы продолжительностью в несколько месяцев применяют в ходе целенаправленной подготовки к ответственным соревнованиям, таким как первенство России, первенство Европы, мира.

Таким образом, теоретически периоды спортивной подготовки по педагогическим задачам должны делиться на этапы, состоящие из тренировочных мезоциклов, в процессе которых варьируются объемы и интенсивность функциональных нагрузкок (рис. 12.5.1).

Поскольку периодизация тренировки непосредственно связана с календарем спортивных соревнований, то состояние повышенной подготовленности должно приходиться на соревновательный период, а наивысший ее подъем – спортивная форма – на период проведения ответственных соревнований. Тренировочная нагрузка на этом этапе возрастает за счет повышения интенсивности. Непосредственно перед соревнованиями интенсивность нагрузки в условных единицах превышает объем тренировки и доводится до максимума. Наиболее сильное влияние на подготовленность спортсменов оказывает интенсивность, в частности использование ее на максимальном уровне. На максимальном уровне интенсивности можно проводить не более 2–3 последних тренировок.

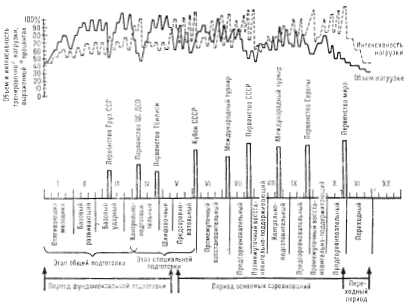


Рис. 12.5.1. Периоды, этапы и мезоциклы подготовки в течение спортивного года\* по официальной теории периодизации спортивной тренировки \* Схема предложена М. Г. Окрошидзе.

(Данный рисунок взят из учебника 1978 года, с тем чтобы наглядно была представлена трудность понимания того, как можно соблюсти физиологическую корректность при попытке адаптироваться к календарному плану спортивных соревнований в аспекте наличия индивидуальных биологических ритмов).

Эффект от таких тренировок проявляется с запаздыванием и зависит от индивидуальных особенностей спортсменов. Поэтому тренеру важно знать, за сколько дней до соревнований провести тренировки с максимальной интенсивностью. Период тренировочной работы на максимальном уровне интенсивности можно продлить, если еще больше снизить объем тренировки. Поэтому задачей тренера является умение подвести спортсменов к соревновательному периоду с запасом функциональных возможностей.

Соревновательный период тренировки - это период подготовки к соревнованиям и участия в них. Он характеризуется готовностью спортсменов к достижению высоких спортивных результатов.

По своей структуре динамика нагрузки в этот период представляет собой периодические подъемы до максимума (последние тренировки до соревнований и сами соревнования) и спады (после соревнований), сменяющиеся снова постепенным подъемом. Количество подъемов и спадов нагрузки соответствует количеству соревнований.

С момента увеличения нагрузки начинается этап непосредственной подготовки к соревнованиям, которому предшествует этап предварительной подготовки. Важно, чтобы каждый следующий подъем по мере приближения к основным соревнованиям был несколько больше предыдущего.

После основных соревнований, когда наблюдается максимальное повышение нагрузки, рекомендуется снизить ее. В это время можно провести еще 2–3 соревнования более мелкого масштаба.

Следовательно, чтобы успешно выступить на основных соревнованиях (которых всего 2–3 в году), нужно подчинить им участие в остальных состязаниях. В случаях если эти соревнования по времени значительно отдалены друг от друга, график динамики изменения нагрузки имеет двух– или трехвершинный вид. Однако и в этом случае какое-то соревнование является наиболее главным, и уровень этих вершин имеет подчиненный характер по отношению к нему. Длительность соревновательного периода тренировки 7–8 месяцев. В этот период используют учебные, учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Интенсивность в основном средняя.

**Этап предварительной подготовки**

Основные задачи предварительного этапа подготовки: сохранение общей и специальной работоспособности спортсменов как базы для приобретения высокой спортивной формы к моменту участия в соревнованиях; совершенствование физических и морально-волевых качеств, необходимых в предстоящих соревнованиях; совершенствование избранной тактики и техники и освоение новых вариантов защит и контрприемов.

В соответствии с задачами этапа предварительной подготовки физическая подготовка имеет более специальную направленность. Такие качества, как сила и быстрота, совершенствуются с целью повысить способности спортсменов выполнять упражнения, по структуре и ритму наиболее сходные с индивидуальными приемами борцов.

Для совершенствования техники применяют многократные повторения избранных приемов, повышая их эффективность за счет лучшего использования физических качеств. Широко применяют имитационные упражнения – своеобразное предварительное «проигрывание» комбинаций, своевременных защитных контр. приемов. В зависимости от количества в этапе предварительной подготовки недельных циклов распределение средств тренировки может быть различным. Предварительный этап тренировки можно начать с занятий по борьбе 3 раза в неделю, а затем перейти на четырехразовые занятия.

Нагрузка выполняется средняя, но в начале этапа предварительной подготовки можно применять и малую нагрузку. По мере приближения к соревнованиям нагрузка возрастает до большой (гл. 12.7).

**Этап непосредственной подготовки**

Основная задача этого этапа состоит в постепенном повышении специальной работоспособности до уровня, обеспечивающего успех в данных соревнованиях.

Решению этой задачи способствуют дальнейшее совершенствование всех физических качеств, проявляемых непосредственно в условиях схватки для решения спортивной задачи; дальнейшее совершенствование и закрепление индивидуальной техники и тактики; морально-волевая подготовка (уяснение реальности задачи и мобилизация сил на ее выполнение).

Основными средствами служат специальные имитационные упражнения, направленные на закрепление навыков выполнения избранной техники и тактики. Приемы совершенствуют в неразрывной связи с тактикой их проведения в соответствии с особенностями мастерства предполагаемых противников. Ведущая форма занятий – тренировочное занятие с применением тренировочных схваток. В ходе непосредственной подготовки может возникнуть необходимость освоить дополнительные варианты проведения приемов, использования защит и контрприемов. Поэтому на этом этапе возможны учебно-тренировочные и даже учебные схватки.

Содержание тренировочной работы, ее средства и методы используются с расчетом приблизить условия тренировки к условиям предстоящих соревнований.

Подготовка к матчевым, командным или турнирным соревнованиям разная. Специфика таких соревнований (порядок и количество встреч, правила определения победителя и требования к физической и тактической подготовленности) требует от участников заблаговременной целенаправленной подготовки. В турнирных соревнованиях борец проводит несколько встреч. Такие соревнования, как правило, проводятся в течение четырех дней. Спортсмены должны уметь распределить силы на все соревнования, учитывать особенности противников и свое положение в турнирной таблице. Одной из специфичных трудностей турнирных соревнований является ежедневное взвешивание, определяющее принадлежность борца к конкретной весовой категории. Личные турнирные соревнования предъявляют жесткие требования к морально-волевой подготовленности спортсменов. Поэтому при организации тренировочного процесса всегда исходят из того, что турнирные соревнования требуют более высокого уровня спортивной подготовки.

Организация тренировочного процесса на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям предполагает тщательный индивидуальный подход, учитывающий состояние здоровья и подготовленность борца, а также его задачи в соревнованиях. На этой основе составляется график увеличения нагрузки на каждый недельный цикл. При этом учитываются все виды нагрузки спортсменов: утренняя тренировка (зарядка), основная тренировка, занятия по физической подготовке, баня, массаж, а также нагрузка, получаемая спортсменами в процессе трудовой деятельности.

С началом непосредственной подготовки к соревнованиям объем и интенсивность нагрузки начинают возрастать, однако объем нагрузки возрастает медленнее, чем интенсивность.

Объем нагрузки растет за счет увеличения количества и дозировки специальных упражнений. В начале подготовки продолжительность учебно-тренировочных схваток может превышать время, указанное в правилах соревнований, но интенсивность их невысокая.

Интенсивность нагрузки наращивается за счет усиления темпа в специальных упражнениях и схватках, а также в результате повышения плотности занятий (за счет сокращения перерывов между упражнениями, увеличения количества ковров для проведения схваток и др.).

К концу 2-го или 3-го недельного цикла (в зависимости от длительности этапа подготовки) интенсивность становится равной объему или даже может несколько превышать его.

Одной из задач этапа непосредственной подготовки является постепенное повышение функциональных возможностей спортсменов, умения действовать в высоком темпе на протяжении всего времени схватки, т. е.воспитание скоростной выносливости. Для решения таких задач в основном используют переменно-интервальный метод. Например, периоды схватки проводят с различной степенью интенсивности, то повышая, то понижая ее. Затем количество периодов схватки с малой интенсивностью постепенно сокращают, добиваясь проведения всей схватки в высоком темпе.

Другим способом повышения функциональных возможностей спортсменов является увеличение темпа к концу схватки.

Целью воспитания скоростной выносливости на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям является приобретение спортсменами таких функциональных возможностей, при которых они в ходе схватки, проводимой в высоком темпе, могли бы в отдельные моменты проводить спурты для выполнения каскадов приемов, но так, чтобы их работоспособность после этого сохранялась. Примерно за 4–5 дней до начала соревнований проводят последнюю тренировку, для которой характерно некоторое снижение объема, а затем и интенсивности. Затем следуют активный отдых (3–4 дня), посещение парной бани, массаж и тренировка накануне соревнований. Известно, что первую схватку соревнований борцы проводят с большим трудом. Особенно трудно приходится спортсменам, которые сбавляют вес в значительных пределах. Такие спортсмены не могут проявить всех своих возможностей в первой схватке. Поэтому предсоревновательная тренировка, называемая «пуш-пуш», является важным элементом, завершающим всю подготовку. Она состоит из самостоятельной индивидуальной разминки (20–25 мин.) и учебной схватки (3–4 периода по 3 мин., всего около 12–15 мин.). Внешним проявлением удачно проведенной последней предсоревновательной тренировки является обильное потоотделение у борцов. Особенно это важно для тех, кто сбавляет вес. Внимание тренера должно быть сосредоточено на том, чтобы никто из борцов не получил травмы, так как это особенно часто бывает на последних тренировках.

**Учебно-тренировочный сбор**

Цель проведения учебно-тренировочных сборов – завершить подготовку борцов к соревнованиям, и по сути они являются последним мезоциклом этапа непосредственной подготовки. На сборах решаются задачи заключительной части этапа непосредственной подготовки к соревнованиям. Длительность сборов примерно 20 дней. Количество участников в каждой весовой категории и сбора в целом определяется перспективными задачами организации, проводящей сбор, и характером предстоящих соревнований. Возможности и задачи сборов предопределяют более конкретизированный характер и содержание тренировочной работы. Обычно сборы проводят на спортивных базах, расположенных в загородной местности.

В условиях круглосуточного контакта со спортсменами тренеры имеют возможность лучше узнать каждого из них, полнее определить их способности к восприятию высоких тренировочных нагрузок. На сборах легче сплотить коллектив на решение спортивной задачи. Перемена обстановки способствует хорошему настроению спортсменов, повышает желание тренироваться, помогает быстрому восстановлению.

Для успешной работы на сборах создаются тренерские советы, в состав которых входят все тренеры и врач, а также привлекаемые к работе сбора работники медико-биологического центра (физиологи, психологи, массажисты и др.). В работе тренерского совета участвуют капитан и комсорг команды. Учебно-методическую документацию сбора (общий план работы, учебный план, рабочий (поурочный) план, индивидуальные планы и распорядок дня) составляют на основе анализа предшествующей сбору подготовки спортсменов и с учетом задач на предстоящих соревнованиях.

План воспитательной и культурно-массовой работы составляют с учетом исторических особенностей местности, где проводится сбор, и контингента спортсменов. Выполнение планов учебной и воспитательной работы организует и контролирует дежурный тренер. График дежурств составляют на весь период сбора с учетом занятости каждого из тренеров в конкретных мероприятиях общего плана работы.

На основе анализа выполнения индивидуальных планов тренировки и докладов тренеров, ответственных за подготовку спортсменов на местах, тренерский совет составляет всю методическую документацию сбора: учебный план, в котором определена задача сбора и указан приблизительный объем тренировочной работы; рабочий план, который состоит из недельных циклов тренировки и предусматривает выполнение задач учебного плана в конкретных условиях с контингентом спортсменов, прибывших на сбор. Каждый недельный цикл направлен на выполнение определенной задачи этапа непосредственной подготовки. В начале каждого сбора проводится организационное собрание всех участников, на котором старший тренер сообщает о состоянии подготовленности участников сбора, знакомит их с общим планом работы и другой методической документацией.

**Особенности работы тренера на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.** **Взаимодействие тренера и спортсменов.**

В подготовке к соревнованиям по борьбе немалую роль играет правильный подбор партнеров. Очень важно, чтобы каждый из борцов умел выполнять роль атакуемого борца. Механизм эффективности первого (при разучивании) выполнения приема, а тем более контрприема или комбинации в значительной степени зависит от умело помогающего партнера. Значение его правильных действий заметно возрастает при совершенствовании комбинаций, так как они выполняются в таких режимах, которые наиболее приближены к соревновательной обстановке. Поэтому каждый из борцов на высшем уровне мастерства должен не только хорошо понимать сущность отрабатываемого фрагмента схватки, но и уметь участвовать в ней в качестве достойного партнера, создавая условия схватки, необходимые для совершенствования борцовского мастерства. Большое значение в подготовке к соревнованиям имеет умение тренера и самих спортсменов проводить анализ мастерства предполагаемых противников. Необходимо представить общую подготовленность противника на основе данных об отдельных сторонах его мастерства (физической, технической, тактической и морально-волевой). Детальный разбор и поиски слабых мест в подготовленности противников оказывают влияние на совершенствование мастерства самих спортсменов. У большинства из них имеются недостатки, устранение которых остается важнейшей задачей в тренировке.

Тренер определяет и рекомендует спортсменам наиболее эффективные средства нейтрализации преимуществ противников в физической, технической и других сторонах подготовленности.

Наиболее сложна подготовка к встрече с неизвестным противником. В таких случаях спортсмен должен быть нацелен на то, чтобы в первые 2 минуты схватки нейтрализовать и сковать действия противника и, не раскрывая своих намерений, произвести разведку его подготовленности. Дальнейший успех зависит от умения спортсмена вести схватку по различным тактическим схемам, что также является одной из задач предсоревновательной подготовки. С этой целью тренер (наравне с подготовкой к схваткам с конкретными противниками) постоянно заботится о постановке перед занимающимися разнообразных задач.

Учебно-тренировочные и тренировочные схватки проводятся с партнерами, обладающими разноплановым спортивным мастерством. За 1,5–2 недели до начала соревнований, когда борцы начинают проводить контрольные схватки, тренер по необходимости организует схватки два дня подряд или дважды в день, а иногда и две схватки в течение одного занятия, создавая тем самым условия, близкие к соревновательным. В период подготовки к матчевым встречам борцам приходится проводить по одной схватке в день в условиях, приближенных к соревновательным. Однако необходимо помнить, что таких близких к соревновательной обстановке репетиций не должно быть более двух-трех, так как при состоянии высокой тренированности это является сильным средством повышения готовности и может привести к явлениям перетренированности.

Исправление ошибок в тактике и технике, которые могут привести к неудачам в соревнованиях, в основном должно быть закончено в предсоревновательном периоде. На этапе соревновательной подготовки необходимо заниматься закреплением безошибочных действий. Тренер должен следить за тем, чтобы не появлялись условия для возрождения старых ошибок. Его внимание сосредоточивается на закреплении правильных действий.

Последние тренировки необходимо проводить в том спортивном костюме, в котором борец будет выступать на соревнованиях (трико, тренировочный костюм). Одни и те же ботинки и бандаж должны использоваться борцом на протяжении всего этапа непосредственной подготовки к соревнованиям и на соревнованиях. На всех этапах подготовки контроль за состоянием здоровья спортсменов является первейшей заботой тренера, поскольку состояние здоровья спортсменов и достижение ими высоких спортивных результатов тесно связаны между собой. Стабильный спортивный результат возможен только в том случае, если спортсмен имеет отличное здоровье. Однако когда мы говорим о гуманных позициях тренерской деятельности, в первую очередь имеем в виду его отношение к использованию средств и методов тренировки. Нельзя не учитывать возрастные, половые и другие особенности занимающихся. Необходимо исключить и форсирование этапов подготовки ради сегодняшнего достижения спортивного результата.

В борьбе, где тренировочную нагрузку трудно точно измерить и где интерес спортивного поединка захватывает спортсменов, тем самым снижая возможности самоконтроля, тренер должен быть особенно внимательным к малейшим отклонениям в состоянии здоровья занимающихся.

Для этого прежде всего очень важен контакт тренера с врачом. Врач и тренер должны иметь показатели реакций организма, проявляемых на стандартную нагрузку, знать индивидуальные особенности спортсменов в проявлении таких реакций.

Для принятия решения об изменении нагрузки, особенно в сторону увеличения, необходимы данные заблаговременных педагогических наблюдений, врачебного контроля и самоконтроля. Взаимный контакт спортсменов, тренера и врача позволяет определять нагрузку, наиболее соответствующую возможностям спортсменов и решению спортивно-педагогической задачи.

Трудно составить такой план подготовки, который не был бы изменен в ходе его реализации. Тренер располагает средствами изменять нагрузку, регулируя объем и интенсивность применяемых упражнений, изменять длительность периодов отдыха и работы. Но изменения не должны вноситься из-за случайно возникших мероприятий. Они осуществляются в целях достижения поставленной спортивно-педагогической задачи на период, значительно больший, чем подготовка к одному соревнованию.

Качество учебного процесса нельзя считать удовлетворительным, если в ходе подготовки тренер вынужден резко изменять нагрузку как в сторону увеличения ее, так и в сторону снижения. Нагрузка каждого этапа подготовки должна быть заблаговременно спланирована и обеспечивать постепенное обретение высокой работоспособности к началу каждого соревнования. Одной из важнейших задач тренера в обеспечении такого планомерного подхода к соревнованиям является организация режима работ учебы и быта самих спортсменов. Тренер постоянно должен помнить, что результаты тренировочной работы в условиях применения высоких нагрузок в значительной степени зависят от мероприятий по восстановлению работоспособности спортсменов. Следует применять иные по характеру тренировочные нагрузки, прогулки, парные бани, массаж и самомассаж и др.

К числу специальных средств восстановления следует отнести применение фармакологических препаратов и витаминов, что не только способствует восстановлению, но и повышает сопротивляемость организма к резким изменениям погодных условий и другим воздействиям внешней среды, предохраняя спортсменов от заболеваний.

Прекрасной формой восстановления спортсменов являются культурно-массовые мероприятия: посещение театров, кино, концертов, встречи с учеными, передовиками производства и т. д.

**Особенности соблюдения весового режима**

Большинство борцов сбавляют вес перед соревнованиями с целью выступления в более легких весовых категориях. Вода, занимая 73 % всей массы тела человека, участвует во всех жизненно важных процессах его организма. Регуляция веса тела борцов перед соревнованиями осуществляется путем искусственного снижения количества воды в организме. В зависимости от весовых категорий борцы сбавляют до 10 % собственного веса, причем борцы легких весовых категорий прибегают к более значительным сгонкам.

Регуляцию веса в пределах 1–1,5 кг не принято считать сгонкой. Это достигается путем обычного весового режима и классифицируется как умение придержать вес. Незначительное снижение веса (в пределах 2–3 кг) не оказывает заметного влияния на подготовленность спортсменов. При организации и планировании этапа непосредственной подготовки к соревнованиям необходимо учитывать, что борцы, сбавляющие вес, при прочих равных условиях быстрее достигают спортивной формы и более подвержены перетренированности. Планирование недельных циклов, особенно последних двух, носит более определенный характер.

Борец, сбавляющий вес, должен обязательно регулярно получать нагрузку, способствующую обильному потоотделению. Это позволяет ему нормально питаться, хорошо спать и соблюдать другие формы спортивного режима.

Планомерное снижение веса является частью всего комплекса мероприятий, направленных на подготовку спортсмена к соревнованиям. Поэтому при планировании тренировочной нагрузки учитывается наличие спортсменов, сбавляющих вес.

В зависимости от времени, за которое спортсмен достигает нужной ему весовой категории, различают два вида сгонки веса: постепенный (25–30 дней) ифорсированный (5–8дней). При форсированном снижении веса спортсмен в течение 2,5–3 недель, не ограничивая себя в потреблении жидкости, значительно сокращает потребление всех видов мучных изделий (хлеб, макароны и т. д.) и круп. В результате только этих мероприятий и напряженной предсоревновательной обстановки вес спортсмена снижается на 1,5–2 кг. Затем за неделю до соревнований следует значительно снизить потребление всех видов жидкости, за счет чего вес может быть снижен еще на 1,5–2 кг. Если спортсмен применяет форсированную сгонку веса, то накануне соревнований он может иметь вес на 500–700 г выше нормы.

При постепенном снижении веса спортсмен за 3–4 недели до соревнований начинает равномерно сокращать потребление всех продуктов питания (включая жидкость), кроме незаменимых белков, жиров и углеводов. В результате за 3 недели спортсмен может убавить в весе 3–4 кг. Если спортсмен применяет постепенное снижение веса, то накануне соревнований он может иметь вес на 300–500 г выше нормы.

Оба способа снижения веса используют в условиях планомерной подготовки и во взаимосвязи с динамикой тренировочной нагрузки.

В спортивной практике применяют оба способа снижения веса. Спортсмены, как правило, придерживаются какого-то одного способа. Преимущество форсированного способа заключается в том, что при нем легче сохранить силы. Однако постепенный способ дает возможность больше снизить вес. Во всех случаях не рекомендуется снижать вес более чем на 3–5 кг. Особенно недопустимо сгонку веса применять среди юных борцов. Спортсменам, снижающим вес, в течение одного года не следует выступать более чем в 4–5 соревнованиях в данном весе.

В обоих случаях при снижении веса наступает кратковременный период (примерно 4–5 дней), характеризуемый ощущением тяжести, трудностью выполнять нагрузку до потоотделения, нежеланием тренироваться. При форсированной сгонке веса такой период часто совпадает с резким сокращением потребления жидкости и одновременным высоким уровнем объема и интенсивности нагрузки. При постепенной сгонке веса трудный период в большинстве случаев также совпадает с большими нагрузками, однако у некоторых он наступает раньше. Бывают два трудных периода – в начале снижения веса и в период больших нагрузок.

Во всех случаях средством, помогающим снизить вес в целом и преодолеть трудные периоды сгонки, является тренировка. Немалую роль в этом играет организация условий подготовки, разнообразие обстановки, товарищеская взаимопомощь.

Снижение веса требует от спортсмена хорошего знания своего организма, соблюдения режима тренировки, питания, правильного применения парной бани и активного отдыха, а также других средств восстановления. Важную роль при этом играет личный опыт спортсмена и его уверенность в том, что данный процесс снижения веса проходит нормально.

**Переходный период**

Соревновательный период завершается активной спортивной деятельностью. По окончании соревновательного периода не следует прекращать выполнение привычной тренировочной нагрузки более чем на 4–7 дней. В этот так называемый послесоревновательный период спортсмены могут выступать на соревнованиях более мелкого масштаба, постепенно подготавливая себя к переходному периоду.

Переходный период является особой составной частью годичного цикла, так как в нем осуществляется связь между макроциклами тренировки: в конце соревновательного периода борцы постепенно снижают нагрузку в переходном периоде, они активно отдыхают, подготовительный период начинают со средних или даже малых нагрузок. Кроме того, продолжительность и содержание переходного периода зависят от продолжительности и особенностей прошедшего и предстоящего циклов тренировки.

Задачи переходного периода – полное восстановление спортсменов после предыдущих нагрузок, лечение заболеваний и травм, организация активного отдыха. В этот период применяют разнообразные средства общей физической подготовки, отличающиеся от используемых в тренировках борцов в другие периоды подготовки (здесь находят место охота, рыбная ловля, походы, плавание, водные лыжи, спортивные игры и многое другое).

При выборе средств тренировки в переходном периоде необходимо учитывать индивидуальные желания спортсменов.

Данная периодизация спортивной тренировки составлена применительно к спортсменам высокой квалификации, физическая, техническая и тактическая подготовленность которых соответствует высокому уровню спортивного мастерства.

Новичкам первые выходы на соревнования разрешаются через год после начала занятий. Это не исключает соревновательного метода подготовки. Занимающимся дают небольшие интересные задания (например, в чем-либо опередить партнера). Причем эти задания часто имеют игровой, командный характер. В конце первого года занятий для новичков может быть организовано первое официальное соревнование.

Задачей второго года занятий, как и первого, в основном является обучение. Параллельно с обучением перед каждым занимающимся ставится посильная спортивная задача: одержать определенное количество побед, выполнить норму III юношеского разряда. Некоторые юноши выполняют часть нормы II разряда. Занимающиеся проводят схватки со сверстниками, имеющими такой же, как и они, стаж занятий. Тренеры еще не проводят целенаправленной подготовки занимающихся, не настраивают их на спортивный результат. Они выполняют задачу обучения, фиксируя возможности занимающихся в выполнении изученной техники в соревновательных условиях, определяют отдельные стороны их подготовленности. Средства и методы работы тренера направлены на всестороннюю физическую и тактическую подготовку учеников и на протяжении всего второго года обучения в основном не меняются. Построение недельных циклов остается прежним, однако за месяц до соревнований обязательно применяются схватки по полной формуле.

В третий год занятий соревнования приобретают большее значение. Перед занимающимися ставится задача выполнить норму I или II разряда. Эту задачу смогут выполнить не все занимающиеся. Некоторым из них планируется выполнение только части I юношеского разряда.

Главной задачей третьего года занятий остается обучение, но оно осуществляется более целенаправленно. Изученные в первый и второй годы занятий приемы объединяются в комбинации. Спортсмены учатся применять изученные ранее защиты и контрприемы в более острых ситуациях, характерных для соревновательной обстановки. Весь учебный материал изучают применительно к конкретным соревнованиям, на основе анализа участия в ранее проводимых состязаниях.

Важно, чтобы занимающиеся поверили в возможность противопоставить противнику свой тактико-технический план и с самого начала привыкали над ним серьезно работать. Постановка большого количества задач в ходе подготовки к соревнованиям и участия в них рассеивает внимание спортсменов младших разрядов и приводит к неудачным выступлениям.