DOI: 10.17117/ns.2015.01.035

Поступила (Received): 12.01.2015

<http://ucom.ru/doc/ns.2015.01.035.pdf>

dr_pav@mail.ru

Бондарчук А.П. Способы построения периодов развития спортивной формы

Bondarchuk A.P.
**The methods constructing of development
periods of the sports form**

В теории и практике спорта для построения тренировочного процесса традиционно используется метод Л.П. Матвеева. Практика спорта показывает, что данный метод имеет много недостатков. В частности использование данного метода не ведет к формированию состояния спортивной формы. Кроме того, специфика каждого отдельного вида спорта определяет специфику построения тренировочного процесса. Данное обстоятельство не учитывается в традиционном методе. Предложено 44 разных способа построения тренировочного процесса. Эти способы могут быть эффективно использованы в различных видах спорта

Ключевые слова: спорт, спортивная форма, периоды развития спортивной формы, методы построения тренировочного процесса

Бондарчук Анатолий Павлович

Доктор педагогических наук, Заслуженный мастер спорта СССР, Заслуженный тренер СССР, Олимпийский Чемпион, тренер Камплунский легкоатлетический клуб Канада, Камплунс, Камплунский легкоатлетический клуб

In theory and practice of sport for the construction of training process traditionally used L.P. Matveev method. The practice of sports has shown that this method has many disadvantages. In particular, the use of this method does not lead to the formation of the state of sport form. In addition, the specificity of each sport determines the specific constructing the training process. This circumstance is not considered in the traditional method. Proposed 44 different ways to constructing the training process.. These methods may be effectively used in various sports

Key words: sports, sports form, periods of development of the sports form, methods of construction of training process

Bondarchuk Anatoliy Pavlovich

Doctor of Education, Honored Master of Sports, Honored trainer of the USSR, Olympic Champion, coach Kamloops track and field club Canada, Kamloops, Kamloops Track and Field Club

Термин «периоды развития спортивной формы» мы используем вместо термина «периоды подготовки» в связи с тем, что предложенная нами периодизация спортивной тренировки предусматривает не чередование подготовительных, соревновательных и переходных периодов, а периодов развития спортивной формы, периодов сохранения спортивной формы и периодов отдыха. Это позволяет значительно расширить структуру годичных циклов тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов (протяженность

процесса развития) и специфики видов спорта. Предложенная нами периодизация спортивной тренировки предусматривает, что за периодами развития спортивной формы могут следовать опять-таки периоды развития спортивной формы или периоды сохранения спортивной формы, или периоды отдыха. Возможна и такая структура годовых циклов, где на их протяжении чередуются только периоды развития спортивной формы и периоды отдыха или за периодами развития спортивной формы следует определенное количество периодов сохранения спортивной формы. На этих примерах и закончим перечисление структурного разнообразия годовых циклов тренировки.

В основе каждого периода развития спортивной формы лежит определенная система упражнений, каждая из которых представлена нами в виде 42-х способов построения интересующих нас периодов спортивной тренировки. На протяжении последних сорока-пятидесяти лет, в теории и методике физического воспитания чаще всего предлагался этапный способ построения тренировочного процесса (Л.П. Матвеев, 1965-1977), предусматривающий разделение последнего на этапы общей (первый этап) и специальной подготовки (второй этап).

Только в начале восьмидесятых годов прошедшего столетия, Ю.В. Верхошанский предложил использовать блочный способ построения подготовительных периодов. Если Л.П. Матвеев предлагал на протяжении первого этапа в основном средства общей подготовки (и в небольшом количестве и специальной), а второго – средства специальной подготовки, то, по мнению Ю.В. Верхошанского, на протяжении блока физической подготовки (первый блок) необходимо использовать средства физической подготовки, а блока технической подготовки (второй блок) – средства технической подготовки. Справедливости ради отметим, что в конце восьмидесятых годов прошедшего столетия, Ю.В. Верхошанский несколько изменил свои взгляды на систему применяемых упражнений на протяжении блока физической подготовки, говоря о том, что и на его протяжении можно в небольшом количестве использовать и средства технической подготовки.

Недостаток этапного и блочного способов построения подготовки спортсменов состоит, прежде всего, в том, что авторы не дают четкого и конкретного определения терминов «общая» и «специальная» подготовка, а также терминов «физическая» и «техническая» подготовка. Отсутствие четкого определения выше названных терминов приводит к весьма произвольному толкованию применяемых видов упражнений в разных видах спорта теми или иными специалистами. Для примера остановимся на легкоатлетическом спорте. Так, многие специалисты в видах легкой атлетики с преимущественным проявлением выносливости, относят аэробный бег к средствам общей подготовки. По мнению некоторых авторов, в легкоатлетических прыжках, многоскоки и короткий спринт являются средствами общей подготовки. К средствам общей подготовки в метаниях относятся и бросковые упражнения с места, повторяющие финальную часть соревновательных упражнений. Подобных примеров существует множество в разных видах спорта.

Предлагая использовать этапный или блочный способ построения подготовительных периодов все авторы пишут о том, что после окончания этапов общей подготовки и блоков физической подготовки необходимо производить смену применяемых средств тренировки. Однако никто из них не пишет о структуре как первых этапов и блоков (этап общей подготовки, блок физической подготовки), так и вторых этапов и блоков (этап специальной подготовки, блок технической подготовки). Речь идет о том, необходимо или нет, на их протяжении производить смену применяемых видов упражнений. Данный вопрос имеет принципиальное значение. Ибо в случае смены средств тренировки на их протяжении, в одних спортсменов увеличивается процесс развития спортивной формы (чем чаще происходит смена средств, тем он протяженнее), а других – он отсутствует.

И еще одно замечание касается понимания самой сути процесса развития спортивной формы. В теории и методике физического воспитания процесс развития спортивной формы вот уже на протяжении четырех десятков лет объясняется динамикой «больших», «средних» и «малых» волн объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Проведенные нами многочисленные экспериментальные исследования, свидетельствуют о том, что процесс развития спортивной формы зависит от применяемой системы упражнений на протяжении периодов развития спортивной формы (способы их построения). Что же касается динамики выше названных волн, то они влияют на рост спортивных результатов по окончании тех или иных этапов или блоков, в момент их завершения, но не на процесс развития состояния спортивной формы.

В связи с этим, мы и предложили 42 способа построения периодов развития спортивной формы. Каждый из них отличается друг от друга применяемой системой упражнений, а следовательно и динамикой развития спортивной формы в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов (протяженность данного процесса и чередование фаз развития, сохранения и утраты спортивной формы). В последнем замечании речь идет не о чередовании данных фаз на протяжении годовых циклов тренировки (как это считается в теории и методике физического воспитания), а на протяжении периодов развития спортивной формы. Данный период является самостоятельным звеном в структуре годовых циклов тренировки.

В связи с тем, что в основе каждого из 42-х способов построения периодов развития спортивной формы, лежит система применяемых упражнений, мы предложили свою классификацию применяемых видов упражнений: общеподготовительные, специально-подготовительные, специально-развивающие и соревновательные. Перечислим суть каждого из видов упражнений. Начнем с общеподготовительных упражнений.

Общеподготовительные (ОП) упражнения – это упражнения, при выполнении которых не повторяются соревновательные действия в целом или в их отдельных частях. В работе принимают участие другие мышечные группы. С их помощью активизируются те функции систем организма, которые не обеспечивают рост спортивных достижений в соревновательном упражнении. Общепод-

готовительные упражнения являются средством всестороннего развития индивидуума. Они положительно воздействуют на повышение общего уровня физической работоспособности и координации. Одновременное их использование с другими видами упражнений активизирует протекание восстановительных процессов.

Специально-подготовительные (СП) упражнения, как и общеподготовительные, не повторяют соревновательных действий в целом и в их отдельных частях, но при их выполнении принимают участие схожие мышечные группы. Специально-подготовительная тренировочная работа сопровождается активизацией тех функций и систем организма, от которых зависит рост спортивных результатов в основном движении. Одинаковыми или близкими, являются режимы работы мышц и разных функций других систем.

Специально-развивающие (СР) упражнения повторяют соревновательное упражнение в его отдельных частях. При их выполнении принимают участие одни и те же мышечные группы или их значительная часть, а также активизируется работа различных физиологических систем организма. Они не только повторяют режимы работы мышц и систем организма, обеспечивающих дальнейший рост спортивных результатов в соревновательном упражнении, но и превосходят их. Специально-развивающие упражнения как бы воссоздают все элементы соревновательной деятельности, более эффективно и избирательно воздействуя на воспитание тех или иных физических способностей спортсмена. Достигнутый в этих упражнениях уровень показателей реализуется в процессе дальнейшего выполнения соревновательного упражнения. Специально-развивающие упражнения непосредственно способствуют повышению уровня тренированности в соревновательном упражнении.

Соревновательные (С) упражнения в теории и методике физического воспитания отождествляются с понятием «вид спорта», в котором спортсмен принимает участие в соревнованиях. Они выполняются как в процессе выступлений в соревнованиях, так и на тренировке. В последнем случае они могут повторять соревновательные условия, облегчать или же усложнять их.

Мы предлагаем использовать этапные (6), этапно-совмещенные (6), блочные (6), ступенчатые (6), ступенчато-совмещенные (6), локальные (4), локально-совмещенные (4), комбинированные (2), вариативный, комплексный и вариативно-комплексный способы построения периодов развития спортивной формы. В настоящей работе мы изложим суть шести этапно-совмещенных способов, что и является основной ее задачей.

Этапные способы построения периодов развития спортивной формы

В свое время (1990-2010 гг) мы предложили 12 этапных способов построения периодов развития спортивной формы. Данные способы предусматривают совмещение этапов общей и специальной подготовки. Каждый из предложенных способов отличается друг от друга используемой системой упражнений и заканчивается в момент вхождения спортсмена в состояние спортивной формы. На протяжении каждого цикла подготовки спортсмена в определенной последовательности чередуются четыре вида упражнений (ОП, СП, СР, С). В одних слу-

чаях на протяжении этапов общей подготовки используемые комплексы упражнений не меняются, в других – через определенные промежутки происходит их смена. Этап специальной подготовки начинается после окончания первой, второй или третьей четверти (чаще всего) этапа общей подготовки. Каждая из четвертей определяется индивидуальным количеством тренировочных занятий, которое вмещается в определенные календарные сроки и после «набора» которого, тот или иной спортсмен входит в состояние спортивной формы. При этом одна группа спортсменов входит в состояние спортивной формы по истечению 38 тренировочных занятий, вторая – 50, третья – 75, четвертая – 100, пятая – 125, шестая – 150, седьмая – 175, восьмая – 200. Большинство спортсменов входят в состояние спортивной формы после 50-75 тренировочных занятий, но есть и такие спортсмены, которым необходимо выполнить более 200 тренировочных занятий. После введения в тренировочный процесс (по истечении той или иной четверти этапа общей подготовки) специально-развивающих и соревновательных упражнений, спортсмены поочередно (на протяжении отдельно взятых тренировочных занятий) используют общеподготовительные и специально-подготовительные, специально-развивающие и соревновательные упражнения. После вхождения в состояние спортивной формы в общеподготовительных и специально-подготовительных упражнениях, применяемые комплексы этих упражнений исключаются из тренировочного процесса. В этот момент и заканчивается этап общей подготовки, но продолжается этап специальной подготовки.

Этапно-комплексный способ построения периодов развития спортивной формы предусматривает разделение циклов подготовки спортсмена на этапы общей и специальной подготовки. На протяжении первого из них используются определенные комплексы общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений, а второго – специально-подготовительных, специально-развивающих и соревновательных (рис. 1).

Упражнения: ОП – общеподготовительные, СП – специально-подготовительные, СР – специально-развивающие, С – соревновательные; ↓ – время смены средств тренировки

Рис. 1. Система упражнений при этапно-комплексном способе построения периодов развития спортивной формы

После окончания первого этапа происходит смена применяемых комплексов специально-подготовительных упражнений. Смена этих упражнений

способствует сохранению достигнутого уровня спортивных результатов по окончании первого этапа на протяжении этапа специальной подготовки. На протяжении этапов общей и специальной подготовки не предусматривается смена применяемых комплексов упражнений.

Этапно-вариативный способ построения периодов развития спортивной формы отличается от этапно-комплексного способа тем, что на протяжении этапов общей и специальной подготовки через определенные промежутки времени происходит смена применяемых средств тренировки (рис. 2). Чаще всего применяемые комплексы упражнений меняются через 3-4 микроцикла спортивной тренировки. Этапы общей и специальной подготовки, как и в случаях использования этапно-комплексного способа, заканчиваются в момент вхождения в состояние спортивной формы.

Рис. 2. Система упражнений при этапно-вариативном способе построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. рис. 1)

При использовании *этапного комплексно-вариативного способа* построения периодов развития спортивной формы на протяжении первого этапа используются одни и те же комплексы общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений, а на протяжении второго – происходит смена специально-развивающих и соревновательных упражнений (рис. 3).

Рис. 3. Система упражнений при этапном комплексно-вариативном способе построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. рис. 1)

В процессе смены применяемых комплексов упражнений необходимо помнить, что чем чаще производится смена средств тренировки, тем длительнее процесс вхождения в состояние спортивной формы.

Этапный вариативно-комплексный способ построения периодов развития спортивной формы, в отличие от этапного комплексно-вариативного способа, предусматривает смену средств тренировки на протяжении этапа общей подготовки и использование одного и того же комплекса – на протяжении этапов специальной подготовки (рис. 4).

Период развития спортивной формы	
Этап общей подготовки	Этап специальной подготовки

Рис. 4. Система упражнений при этапном вариативно-комплексном способе построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. рис. 1)

Этапный комплексно-комбинированный способ построения периодов развития спортивной формы предусматривает их разделение не на два этапа, а на три: этап общей подготовки, этап специальной подготовки и этап развития спортивной формы (рис. 5).

Период развития спортивной формы		
Этап общей подготовки	Этап специальной подготовки	Этап развития спортивной формы

Рис. 5. Система упражнений при этапном комплексно-комбинированном способе построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. рис. 1)

На протяжении первого из них используются общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, второго специально-подготови-

тельные и специально-развивающие упражнения, а третьего – специально-развивающие и соревновательные. После окончания этапа общей подготовки, в тренировочный процесс вводятся новые комплексы специально-подготовительных упражнений, ради сохранения того уровня спортивных результатов в данном виде средств тренировки, которого достиг спортсмен по их окончании. На протяжении этапов общей и специальной подготовки, а так же этапов развития спортивной формы, применяемые комплексы упражнений не меняются.

Этапный вариативно-комбинированный способ построения периодов развития спортивной формы отличается от этапного комплексно-комбинированного способа только тем, что при его использовании на протяжении этапа общей подготовки предусматривается смена применяемых комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений (рис. 6). Если смена применяемых комплексов упражнений происходит по истечению 3-4 недельных циклов, то процесс развития спортивной формы удваивается. Если же средства тренировки меняются через каждые 2 недели, то процесс развития спортивной формы становится продолжительнее в 3-4 раза.

Рис. 6. Система упражнений при этапном вариативно-комбинированном способе построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. рис. 1)

Рис. 7. Система упражнений при этапном совмещенно-комплексном способе построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. рис. 1)

Этапно-совмещенные способы построения периодов развития спортивной формы

Этапный совмещенно-комплексный способ построения периодов развития спортивной формы не предусматривает смену средств тренировки на протяжении всего периода развития спортивной формы (рис. 7).

Этапный совмещенно-вариативный способ построения периодов развития спортивной формы отличается от этапного совмещенно-комплексного способа тем, что на протяжении этапов общей и специальной подготовки происходит смена применяемых комплексов упражнений: ОП, СП, СР, С (рис. 8).

Рис. 8. Система упражнений при этапном совмещенно-вариативном способе построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. рис. 1)

При использовании *этапно-совмещенного комплексно-вариативного способа* построения периодов развития спортивной формы на протяжении первого этапа спортсмены используют одни и те же (определенные) комплексы обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений, а второго – производят смену специально-развивающих и соревновательных (рис. 9).

Рис. 9. Система упражнений при этапно-совмещенном комплексно-вариативном способе построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. рис. 1)

Этапно-совмещенный вариативно-комплексный способ построения периодов развития спортивной формы отличается от предшествующего способа тем, что смена средств тренировки происходит на протяжении первого этапа (рис. 10).

Рис. 10. Система упражнений при этапно-совмещенном вариативно-комплексном способе построения периодов развития спортивной формы
 (условные обозначения – см. рис. 1)

При использовании этапно-совмещенного комплексно-комбинированного способа построения периодов развития спортивной формы на протяжении каждого этапа (их три) не предусматривается какая-либо смена применяемых видов упражнений (рис. 11).

Рис. 11. Система упражнений при этапно-совмещенном комплексно-комбинированном способе построения периодов развития спортивной формы
 (условные обозначения – см. рис. 1)

Этапно-совмещенный вариативно-комбинированный способ построения периодов развития спортивной формы, в отличие от этапно-совмещенного комплексно-комбинированного способа предусматривает смену общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений (рис. 12).

Рис. 12. Система упражнений при этапно-совмещенном вариативно-комбинированном способе построения периодов развития спортивной формы (условные обозначения – см. рис. 1)

Блочные способы построения периодов развития спортивной формы

Ю.В. Верхошанский предложил разделять периоды подготовки спортсменов не на этапы общей и специальной подготовки, а на блоки физической и технической подготовки. По его мнению, на протяжении первого из них необходимо решать проблему физической подготовки спортсменов, а второго – технической. Ю.В. Верхошанский исключил совместное использование средств физической и технической подготовки, так как считал, что большие объемы тренировочных нагрузок, выполняемые с целью развития физических способностей, не способствует совершенствованию технического мастерства. Такое представление о взаимосвязи между физической и технической подготовкой, во-первых, отрицает общепризнанное положение о единстве формы и содержания. Во-вторых же, хотим мы того или нет, но используя средства технической подготовки мы параллельно развиваем и специфические физические качества, используя разные зоны интенсивности при выполнении соревновательных упражнений.

Ю.В. Верхошанский не уточнял продолжительности блоков физической и технической подготовки, а так же не давал каких-либо рекомендаций по использованию тех или иных видов упражнений на их протяжении. Здесь можно только

догадываться, что на протяжении первого из них необходимо использовать средства общей подготовки, а второго – технической. По его же мнению, на протяжении периодов подготовки спортсменов не происходит процесс развития спортивной формы, а она появляется неизвестно откуда (наш комментарий) вначале соревновательного периода. Кроме того, он утверждает, что на протяжении периода подготовки спортсмена отсутствуют долговременные адаптационные перестройки, а происходит процесс реадаптации. Этим самым он отвергает весь экспериментальный материал, существующий в теории адаптации.

Нами предложено шесть блочных способов построения периодов развития спортивной формы.

Блочно-комплексный способ построения периодов развития спортивной формы предусматривает разделение периодов спортивной тренировки на блоки физической и технической подготовки. Каждый из них заканчивается в момент вхождения в состояние спортивной формы. На их протяжении не предусматривается смена применяемых комплексов упражнений (рис. 13).

Блочно-вариативный способ предусматривает смену используемых упражнений через определенные промежутки времени (рис. 14). Чем чаще происходит смена средств тренировки, тем продолжительнее процесс развития спортивной формы.

Период развития спортивной формы	
Блок физической подготовки	Блок технической подготовки

Рис. 13. Система упражнений при блочно-комплексном способе построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. рис. 1)

Период развития спортивной формы	
Блок физической подготовки	Блок технической подготовки

Рис. 14. Система упражнений при блочно-вариативном способе построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. рис. 1)

При использовании *блочного комплексно-вариативного способа* построения периодов развития спортивной формы смена применяемых комплексов упражнений происходит на протяжении блока технической подготовки (рис. 15). Из-за смены средств тренировки процесс развития спортивной формы в средствах технической подготовки увеличивается по сравнению с таковым, на протяжении первого блока.

Рис. 15. Система упражнений при блочном комплексно-вариативном способе построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. рис. 1)

Блочный вариативно-комплексный способ построения периодов развития спортивной формы предполагает смену средств тренировки на протяжении блоков физической подготовки (рис. 16). В этом случае увеличивается протяженность первого блока, так как смена средств тренировки удлиняет процесс протекания адаптационных перестроек, по окончании которых спортсмены входят в состояние спортивной формы.

Рис. 16. Система упражнений при блочном вариативно-комплексном способе построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. рис. 1)

При использовании *блочного комплексно-комбинированного способа* построения периодов развития спортивной формы, этапы подготовки спортсмена так же разделяются на блок физической и технической подготовки. Однако блок технической подготовки состоит из этапа специальной подготовки и этапа

развития спортивной формы. На протяжении блоков физической и технической подготовки не предполагается смена применяемых комплексов упражнений (рис. 17).

Рис. 17. Система упражнений при блочном комплексно-комбинированном способе построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. рис. 1)

Блочный вариативно-комбинированный способ построения периодов развития спортивной формы в отличие от блочного комплексно-комбинированного способа предусматривает смену средств тренировки на протяжении блока физической подготовки (рис. 18).

Рис. 18. Система упражнений при блочном вариативно-комбинированном способе построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. рис. 1)

Вариативный, комплексный, комбинированный и вариативно-комплексный способы построения периодов развития спортивной формы

Данные способы построения периодов развития спортивной формы отличаются от выше перечисленных способов тем, что на их протяжении все виды упражнений (ОП, СП, СР, С), кроме комбинированного способа, применяются

одновременно. Речь идет об определенном соотношении этих упражнений, что зависит от индивидуальных особенностей спортсменов и их спортивной квалификации.

Вариативный способ построения периодов развития спортивной формы предусматривает одновременное использование всех видов упражнений на протяжении выше названных периодов спортивной тренировки. Используемые комплексы упражнений меняются через определенные промежутки времени (рис. 19). Чаще всего смена средств тренировки происходит через три-четыре недели.

Рис. 19. Система упражнений при вариативном способе построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. рис. 1)

При использовании *комплексного способа* построения периодов развития спортивной формы применяемые комплексы всех видов упражнений (ОП, СП, СР, С) не меняются на их протяжении (рис. 20).

Рис. 20. Система упражнений при комплексном способе построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. рис. 1)

При использовании *вариативно-комплексного способа* построения периодов развития спортивной формы предусматривается смена общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Используемые комплексы специально-развивающих и соревновательных упражнений не меняются (рис. 21).

Рис. 21. Система упражнений при вариативно-комплексном способе построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. рис. 1)

Комбинированный способ построения периодов развития спортивной формы отличается от вариативного, комплексного и вариативно-комплексного способов тем, что выше названный способ построения тренировочного процесса состоит из этапов специальной подготовки и этапов развития спортивной формы (рис. 22). Он не предусматривает смену средств тренировки на их протяжении.

Рис. 22. Система упражнений при комбинированном способе построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. рис. 1)

Ступенчатые способы построения периодов развития спортивной формы

Ступенчатые способы построения периодов развития спортивной формы характеризуются тем, что они состоят из четырех этапов: этап развития спортивной формы в общеподготовительных упражнениях, этап развития спортивной формы в специально-подготовительных упражнениях, этап развития спортивной формы в специально-развивающих упражнениях, этап развития спортивной формы в соревновательных упражнениях. Каждый последующий этап начинается в момент окончания каждого предшествующего этапа. Окончание этапа совпадает со временем вхождения в состояние спортивной формы в применяемых на его протяжении комплексами тех или иных видов упражнений.

Протяженность каждого этапа весьма индивидуальна. Зависит она от набора определенного количества тренировочных занятий. Так, например, если по окончании первого этапа спортсмен входит в состояние спортивной формы после 50 тренировочных занятий, то такое же количество тренировочных занятий он должен набрать по окончании второго, третьего и четвертого этапа. Следовательно, период развития спортивной формы закончиться после набора 200 тренировочных занятий. Чем чаще в недельных циклах тренировки используются тренировочные занятия с использованием тех или иных видов упражнений (ОП, СП, СР, С), тем короче протяженность периодов развития спортивной формы.

При использовании ступенчато-комплексного способа построения периодов развития спортивной формы, на протяжении четырех этапов не происходит смена применяемых комплексов упражнений (рис. 23).

Упражнения: ОП – общеподготовительные, СП – специально-подготовительные, СР – специально-развивающие, С – соревновательные. Этапы: ЭРСФвОПУ – этап развития спортивной формы в общеподготовительных упражнениях, ЭРСФвСПУ – этап развития спортивной формы в специально-подготовительных упражнениях, ЭРСФвСРУ – этап развития спортивной формы в специально-развивающих упражнениях, ЭРСФвСУ – этап развития спортивной формы в соревновательных упражнениях; ↓ – время смены средств тренировки

Рис. 23 Система упражнений при использовании ступенчато-комплексного способа построения периодов развития спортивной формы

Ступенчато-вариативный способ построения периодов развития спортивной формы предусматривает смену средств (чаще всего через три-четыре недели) тренировки через определенные промежутки времени (рис. 24).

Ступенчатый комплексно-вариативный способ построения периодов развития спортивной формы отличается от двух предшествующих способов тем, что на протяжении этапов развития спортивной формы в специально-развивающих и этапов развития спортивной формы в соревновательных упражнениях происходит смена применяемых комплексов упражнений (рис. 25).

Система упражнений при использовании ступенчатого вариативно-комплексного способа построения периодов развития спортивной формы отображена на рис. 26. Данный способ предусматривает смену средств тренировки на протяжении первых двух этапов.

Рис. 24. Система упражнений при использовании ступенчато-вариативного способа построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. рис. 23)

Рис. 25. Система упражнений при использовании ступенчатого комплексно-вариативного способа построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. рис. 23)

Рис. 26. Система упражнений при использовании ступенчатого вариативно-комплексного способа построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. рис. 23)

Ступенчато-комбинированные способы построения периодов развития спортивной формы в отличие от ступенчато-комплексного способа, ступенчато-вариативного способа, ступенчатого комплексно-вариативного и ступенчатого вариативно-комплексного способа предусматривают совмещение этапов развития спортивной формы в специально-развивающих и соревновательных упражнениях.

Система применяемых упражнений при использовании *ступенчатого комплексно-комбинированного способа* построения периодов развития спортивной формы отображена на рис. 27. На их протяжении не предусматривается смена упражнений.

Рис. 27. Система упражнений при использовании ступенчатого комплексно-комбинированного способа построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. рис. 23)

Рис. 28. Система упражнений при использовании ступенчатого вариативно-комбинированного способа построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. рис. 23)

В отличие от ступенчатого комплексно-комбинированного способа, *ступенчатый вариативно-комбинированный способ* построения периодов развития спортивной формы предусматривает смену средств тренировки на протяжении первых двух этапов (рис. 28).

Ступенчато-совмещенные способы построения периодов развития спортивной формы

Ступенчато-совмещенные способы построения периодов развития спортивной формы отличаются от ступенчатых способов тем, что каждый новый этап начинается после окончания первой, второй или третьей четверти предшествующих этапов. Чаще всего они начинаются после окончания третьей четверти. В момент введения новых видов упражнений происходит чередование двух видов тренировочных занятий, которые следуют друг за другом. Например, чередуются тренировочные занятия на протяжении которых используются только обще-подготовительные или только специально-подготовительные упражнения. Тот или иной вид упражнений прекращают использовать в момент вхождения в каждом из них в отдельности в состояние спортивной формы.

Система упражнений, применяемая на протяжении *ступенчатого совмещенно-комплексного способа* построения периодов развития спортивной формы отображена на рис. 29.

Рис. 29. Система упражнений при использовании ступенчатого совмещенно-комплексного способа построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. рис. 23)

Ступенчатый совмещенно-вариативный способ построения периодов развития спортивной формы отличается от ступенчатого совмещенно-комплексного способа тем, что при его использовании предусматривается смена применяемых комплексов упражнений на протяжении всех этапов (рис. 30).

Рис. 30. Система упражнений при использовании ступенчатого совмещенно-вариативного способа построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. рис. 23)

Система упражнений при использовании *ступенчато-совмещенного комплексно-вариативного* способа построения периодов развития спортивной формы отображена на рис. 31. Данный способ предполагает смену средств тренировки на протяжении этапов развития спортивной формы в специально-развивающих и соревновательных упражнениях. Период развития спортивной формы заканчивается в момент вхождения в состояние спортивной формы в соревновательных упражнениях.

Рис. 31. Система упражнений при использовании ступенчато-совмещенного комплексно-вариативного способа построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. рис. 23)

Ступенчато-совмещенный вариативно-комплексный способ построения периодов развития спортивной формы отличается от предшествующего способа тем, что смена применяемых комплексов упражнений происходит не на протяжении двух последних этапов, а на протяжении двух первых (рис. 32).

Рис. 32. Система упражнений при использовании ступенчато-совмещенного вариативно-комплексного способа построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. рис. 23)

Ступенчато-совмещенные комбинированные способы построения периодов развития спортивной формы так же, как и ступенчатые способы состоят из четырех этапов. Но они предполагают совмещение только трех первых этапов. Четвертый этап следует по окончании третьего этапа.

Система упражнений при использовании *совмещенно-ступенчатого комплексно-комбинированного* способа в процессе построения периодов развития спортивной формы отображена на рис. 33.

Рис. 33. Система упражнений при использовании ступенчато-совмещенного комплексно-комбинированного способа построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. рис. 23)

При использовании *ступенчато-совмещенного вариативно-комбинированного способа* построения периодов развития спортивной формы на протяжении первого и второго этапов происходит смена применяемых комплексов упражнений (рис. 34).

Рис. 34. Система упражнений при использовании ступенчато-совмещенного вариативно-комбинированного способа построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. на рис. 23)

Локальные способы построения периодов развития спортивной формы

Локальные способы построения периодов развития спортивной формы, отличаются от предшествующих способов тем, что на протяжении выше названных периодов спортивной тренировки в определенной последовательности чередуются не общеподготовительные, специально-подготовительные, специально-развивающие и соревновательные упражнения, а упражнения для развития физических качеств верхних (руки, плечи), средних (спина, живот, туловище) и нижних (ноги, таз) звеньев тела человека. Локальные способы построения периодов развития спортивной формы предполагают на протяжении тех или иных этапов подготовки спортсмена, использовать упражнения только для верхних звеньев (первый этап), только для средних звеньев (второй этап) и только для нижних звеньев (третий этап) тела человека. Каждый этап заканчивается в момент вхождения в состояние спортивной формы в применяемых комплексах упражнений. Протяженность каждого этапа весьма индивидуальна для каждого спортсмена в отдельности. Исчисляется она индивидуальным количеством тренировочных занятий, по истечению которого спортсмены входят в состояние спортивной формы. Если, например, спортсмен входит в состояние спортивной формы по истечению 50 тренировочных занятий после окончания первого этапа, то процесс развития спортивной формы на протяжении второго

и третьего этапов также заканчивается после такого же количества тренировочных занятий. То есть, общее количество тренировочных занятий будет равняться сумме 150.

На рис. 35 отображена система применяемых упражнений при использовании локально-комплексного способа построения периодов развития спортивной формы. На протяжении каждого из этапов не предусматривается смена применяемых комплексов упражнений.

Этапы: ЭРФКвВЗТЧ – этап развития физических качеств для верхних звеньев тела человека, ЭРФКвСЗТЧ – этап развития физических качеств для средних звеньев тела человека, ЭРФКвНЗТЧ – этап развития физических качеств для нижних звеньев тела человека. Упражнения: ВЗ – упражнения для верхних звеньев тела, СЗ – упражнения для средних звеньев тела, НЗ – упражнения для нижних звеньев тела. ↓ – время смены применяемых комплексов упражнений на протяжении того или иного этапа периодов развития спортивной формы

Рис. 35. Система упражнений при использовании локально-комплексного способа построения периодов развития спортивной формы

Локально-вариативный способ построения периодов развития спортивной формы, в отличие от локально-комплексного, предполагает смену применяемых комплексов упражнений на протяжении каждого из этапов (рис. 36).

Рис. 36. Система упражнений при использовании локально-вариативного способа построения периодов развития спортивной формы (условные обозначения – см. рис. 35)

При локальном комплексно-вариативном способе смена применяемых комплексов упражнений происходит на протяжении второго и третьего этапов (рис. 37). Смена средств тренировки увеличивает сроки вхождения в состояние спортивной формы.

Рис. 37. Система упражнений при использовании локального комплексно-вариативного способа построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. рис. 35)

В случае использования *локального вариативно-комплексного* способа построения периодов развития спортивной формы на протяжении второго и третьего этапов не предусматривается смена применяемых комплексов. Она происходит на протяжении первого этапа (рис. 38).

Рис. 38 Система упражнений при использовании локального вариативно-комплексного способа построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. рис. 35)

Локально-совмещенные способы построения периодов развития спортивной формы

Локально-совмещенные способы построения периодов развития спортивной формы отличаются от локальных способов тем, что каждый последующий этап начинается по истечению первой, второй или третьей четверти предшествующего этапа. В момент введения новых комплексов упражнений на протяжении того или иного этапа чередуются два разных по содержанию тренировочные занятия. На протяжении первого из них используются ранее используемые упражнения, а второго – вновь введенные. Первые исключаются из тренировочных занятий в момент вхождения в состояние спортивной формы. В каждом комплексе упражнений спортсмен должен выполнить одинаковое количество тренировочных занятий (например – 50), что бы войти в состояние спортивной формы.

На рис. 39 отображена система применяемых упражнений при использовании локально-совмещенного комплексного способа построения периодов развития спортивной формы.

Рис. 39. Система упражнений при использовании локально-совмещенного комплексного способа построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. рис. 35)

Локально-совмещенный вариативный способ построения периодов развития спортивной формы предполагает смену применяемых комплексов упражнений на протяжении первого, второго и третьего этапов (рис. 40).

Рис. 40. Система упражнений при использовании локально-совмещенного вариативного способа построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. рис. 35)

Локально-совмещенный комплексно-вариативный способ построения периодов развития спортивной формы отличается от двух предшествующих локально-совмещенных способов тем, что на протяжении второго и третьего этапов происходит смена применяемых комплексов упражнений (рис. 41).

Рис. 41. Система упражнений при использовании локально-совмещенного комплексно-вариативного способа построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. рис. 35)

В отличие от локально-совмещенного комплексно-вариативного способа, локально-совмещенный вариативно-комплексный способ предполагает смену применяемых комплексов упражнений только на протяжении первого этапа (рис. 42).

Рис. 42. Система упражнений при использовании локально-совмещенного вариативно-комплексного способа построения периодов развития спортивной формы
(условные обозначения – см. рис. 35)

Предложенные способы построения периодов развития спортивной формы отличаются друг от друга применяемой системой упражнений на их протяжении. Касается это не только используемых средств тренировки на протяжении этапов, блоков спортивной тренировки, но и тех способов, которые не

предусматривают разделение периодов развития спортивной формы на определенные этапы или блоки. Во-вторых, речь идет о смене применяемых комплексов упражнений на протяжении тех или иных блоков. Необходимо так же отметить, что предложенные способы построения периодов развития спортивной формы помогают расширить представления не только о их структуре, но и о структуре годичных и полугодичных циклов тренировки.

Используемая система упражнений на протяжении периодов развития спортивной формы влияет на процесс вхождения в состояние спортивной формы. Здесь мы имеем в виду процессы протекания адаптационных процессов в организме в ответ на воздействие той или иной системы упражнений, которая определяется используемым способом построения интересующих нас периодов спортивной тренировки. Предлагаемые способы построения периодов развития спортивной формы помогают оптимально приспособиться к любому календарю соревнований. Например, если нам необходимо сократить сроки вхождения в состояние спортивной формы, то мы не производим смену применяемых комплексов упражнений и тем самым способствуем адаптационным процессам, благодаря которым спортсмены входят в состояние спортивной формы. Если же нам необходимо увеличить эти сроки, то мы делаем смену средств применяемых комплексов упражнений через определенные промежутки времени. Чем чаще происходит смена средств тренировки, тем протяженнее оказывается процесс вхождения спортсмена в состояние спортивной формы.

Предлагая вышеизложенные способы построения периодов развития спортивной формы, мы, прежде всего, учитывали специфику тех или иных видов спорта. Например, в циклических видах спорта с преимущественным проявлением выносливости спортсмены могут использовать только этапные и этапно-совмещенные способы. В таких видах спорта, как гимнастика, фигурное катание и т.п. спортсмены могут строить тренировочный процесс с использованием только комбинированных способов. В легкоатлетических метаниях, в отличие от многих других видов спорта, спортсмены могут использовать большинство способов построения периодов развития спортивной формы, кроме локальных. Локальные способы чаще всего используют бодибилдеры, но не представители других видов спорта.

Для всех способов построения периодов развития спортивной формы общим является то, что после окончания каждого этапа или блока, в том числе и периода развития спортивной формы, спортсмены должны войти в состояние спортивной формы.

В отличие от своих предшественников в теории и методике физического воспитания, мы даем четкие и ясные рекомендации, касающиеся состава применяемых средств тренировки, длительности различных по названию этапов, блоков или периодов спортивной тренировки. Кроме этого, мы даем четкую классификацию применяемых видов упражнений. С ее помощью специалисты получают полное представление об используемых средствах тренировки. Существующие же ранее определения тех или иных видов упражнений не давали полной характеристики о применяемых средствах тренировки, чаще всего речь шла об их вольной трактовке или же о них можно было только догадываться.

Список используемых источников:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. К.: АН, 2000. 567 с.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. К.: ОЛ, 2000. 332 с.
3. Bondarchuk A.P. Periodization of training in sports. K.: N, 2011. V.1. 186 p.
4. Bondarchuk A.P. Periodization of training in sports. K.: N, 2012. V2. 178 p.
5. Bondarchuk A.P. Periodization of training in sports. K.: N, 2013. V 3. 182 p.

References:

1. Bondarchuk A.P. Periodization of sports training. K.: AHN, 2000. 567 p.
2. Bondarchuk A.P. Periodization of sports training. C.: OL, 2000. 332 p.
3. Bondarchuk A.P. Periodization of training in sports. K.: N, 2011. V.1. 186 p.
4. Bondarchuk A.P. Periodization of training in sports. K.: N, 2012. V2. 178 p.
5. Bondarchuk A.P. Periodization of training in sports. K.: N, 2013. V 3. 182 p.

© 2015, Бондарчук А.П.

Способы построения периодов развития спортивной формы

© 2015, Bondarchuk A.P.

The methods constructing of development periods of the sports form