***Игнатюк О.А., Шафеева Н.В.***

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И СОДЕРЖАНИЕ**

**СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**Спортивная тренировка —** педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена, построенный в виде системы упражнений, с целью подготовки к соревнованиям.

Спортивная тренировка является основным звеном (или основной составляющей)  системы многолетней спортивной подготовки. Несмотря на то что в процессе одной спортивной тренировки можно решать какие-то различные частные задачи, однако эффект от тренировочных занятий можно получить лишь с помощью системы тренировочных занятий и комплекса дополнительных условий, обеспечивающих тренировочный процесс (восстановительные мероприятия, образ жизни, материально-техническое обеспечение и многое другое).

Спортивная тренировка строится на общепедагогических и специфических принципах обучения и тренировочных занятий. Специфические принципы (такие, например, как принцип пороговых нагрузок, принцип динамического соответствия) дополняют описанные выше общепедагогические принципы и отражают специфику спортивной деятельности.

**Физическая нагрузка** **—** качественная и количественная мера тренировочных и соревновательных упражнений, вызывающих в организме спортсмена выраженные функциональные изменения и стимулирующих адаптационные процессы. В тренировке важна связь между задаваемой нагрузкой (ее объем и интенсивность) и реакцией организма на выполнение этой нагрузки.

Систематические занятия физическими упражнениями приводят к адаптации организма к выполняемой физической работе. В основе адаптации лежат изменения мышечных тканей и различных органов и систем организма в результате занятий и тренировок, причем с помощью последних это идет более направлено и интенсивно. Они проявляются в улучшении разнообразных функций организма и повышении физической подготовленности.

  При анализе факторов, определяющих физические тренировочные эффекты упражнений, можно выделить:

**—**функциональные эффекты тренировки;

**—**пороговые, «критические» нагрузки для возникновения тренировочных эффектов;

**—**обратимость тренировочных эффектов;

**—**специфичность тренировочных эффектов;

**—**тренируемость, определяющая величину тренировочного эффекта.

Систематическое выполнение определенного рода физических упражнений вызывает следующие основные положительные функциональные эффекты:

**—**усиление максимальных функциональных возможностей всего организма, его ведущих систем;

**—**повышение экономичности, эффективности деятельности всего организма, его ведущих систем.

Первый эффект определяется ростом максимальных показателей при выполнении предельных тестов-упражнений. Они отражают текущие максимальные возможности организма, существенные для данного вида упражнений. Например, об эффекте тренировки выносливости говорит повышение максимальных возможностей в усвоении кислорода, максимального потребления кислорода и продолжительности мышечной работы на выносливость.

Второй эффект проявляется в уменьшении функциональных сдвигов в деятельности других органов и систем организма при выполнении определенной работы. Так, при выполнении одинаковой нагрузки у тренированного и нетренированного наблюдаются более низкие показатели для последнего. Для тренированного же человека будут наблюдаться более низкие функциональные изменения в частоте сердечных сокращений, дыхания или потребления энергии.

*Принципом пороговых нагрузок* называют принцип прогрессивной сверхнагрузки. Основным правилом в выборе пороговых нагрузок заключается в том, что они должны соответствовать текущим функциональным возможностям данного человека. Так, одна и та же нагрузка может быть эффективной для малотренированного человека и совсем неэффективной для нетренированного человека.

Следовательно, общепедагогический принцип индивидуализации в значительной мере опирается на принцип пороговых нагрузок. Из него следует, что  при определении тренировочных нагрузок как тренер-преподаватель, так и сам тренирующийся должны иметь достаточное представление о функциональных возможностях организма.

Основными параметрами физической нагрузки являются ее интенсивность, длительность и частота, которые вместе определяют так называемый полезный объем тренировочной нагрузки. Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении тренировочной эффективности, однако не менее важны их взаимосвязь и взаимное влияние.

Важнейший фактор, влияющий на тренировочную эффективность — интенсивность нагрузки. При учете этого параметра и начального уровня функциональной подготовленности влияние длительности и частоты тренировок в некоторых пределах может не играть существенной роли. Кроме того, значение каждого из параметров нагрузки значительно зависит от выбора показателей, по которым судят о тренировочной эффективности.

В целом психологическая подготовка — формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена к процессу деятельности, к самому себе и окружающим. Формирование и закрепление соответствующих отношений создается путем интегрального воздействия на спортсмена семьи, школы, спортивного коллектива, организаций, осуществляющих воспитательные функции, тренера и других лиц, а также путем самовоспитания.

**Сведения об авторах:**

1. Игнатюк О.А., тренер-преподаватель МБУДО «ДООЦ «ДЮСШ» г. Петровска»
2. Шафеева Н.В., тренер-преподаватель МБУДО «ДООЦ «ДЮСШ» г. Петровска»