

**Суть альтернативных
положений модели построения
тренировочных макроциклов,
выдвинут Воробьевым А.Н.**



Основные положения модели построения макроцикла подготовки высококвалифицированных спортсменов, предложенной А.Н. Воробьевым

- ▶ 1. необходима круглогодичная специализированная тренировка с коротким пассивным или активным отдыхом
- ▶ 2. нагрузка в наиболее полной мере должна соответствовать соревновательной деятельности и не должна значительно отличаться от этапа к этапу;

Основные положения модели построения макроцикла подготовки высококвалифицированных спортсменов, предложенной А.Н. Воробьевым

- ▶ **3.основными средствами подготовки являются соревновательное упражнение и близкие по структуре и особенностям воздействия специально-подготовительные упражнения;**
- ▶ **4.объем и интенсивность нагрузки изменяются параллельно, определяющим в колебаниях нагрузки является необходимость подготовки к выступлению на соревнованиях (их уровень и масштаб);**
- ▶ **5.тренировочный процесс целесообразно строить в виде блоков.**

Блок?

- Под блоком подготовки предполагается понимать комплекс нагрузок - упорядоченную совокупность элементарных нагрузок, объединенных общей целевой установкой, общими задачами и конкретным местом в программе подготовки.

А.Н. Воробьев предложил различать комплексы нагрузок, образующих каждый блок, по целевой направленности:

- ▶ **реабилитационный** - для устранения последствий длительного и напряженного тренировочного и соревновательного сезона в *целях* восстановления функциональных возможностей спортсмена, его подготовки к новому сезону;
- ▶ **восстановительный** - для активизации восстановительных реакций, стимуляции протекания реакций адаптации, обеспечения выхода на более высокий уровень подготовленности;
- ▶ **развивающий** - для всемерного увеличения уровня различных сторон подготовленности - технической, физической, тактической, психологической;

- ▶ поддерживающий - для поддержания достигнутого уровня подготовленности в условиях длительного соревновательного сезона;
- ▶ подводящий - для восстановления, непосредственной подготовки к стартам и окончательной настройки на соревновательную деятельность;
- ▶ соревновательный - для оптимального планирования соревновательных стартов, обеспечения их органической взаимосвязи с отдыхом и восстановительными мероприятиями.

Н. Воробьева, должна строиться на реализации следующих принципов:

- ▶ **специфичности процесса подготовки, т.е. ее организации на преимущественное использование нагрузок, соответствующих по структуре и содержанию требованиям эффективной соревновательной деятельности;**
- ▶ **максимизации нагрузок, в основе которого периодичное использование максимально допустимых нагрузок как важнейшего фактора роста спортивного мастерства и его удержания на высоком уровне;**
- ▶ **вариативности нагрузок, предполагающий многообразие средств, методов содержания программ различных структурных образований с целью устранения монотонности и однообразия, сохранения адаптационной действенности нагрузок;**

- ▶ **восстановления и профилактики, в основе которого заложена оптимальная взаимосвязь напряженной тренировочной и соревновательной деятельности с целесообразной восстановительной и профилактической работой как обязательное условие становления**
- ▶ **спортивного мастерства и предупреждения спортивных травм, переутомления и перетренировки;**
- ▶ **- преемственности, в соответствии с которым содержание настоящей тренировочной работы является естественным продолжением предыдущей и создает необходимые условия для эффективного выполнения последующей.**

Спасибо за внимание!

