Бурякова Лариса Александровна,

тренер-преподавватель

МАУ ДО «Спортивная школа №1»

г.Тамбов

Общие правила

                     и обзор методов тренировки кондиционных качеств

с точки зрения методики проведения тренировок во время работы над кондиционными (физическими) качествами нужно учитывать следующие общие правила:

1-е правило: Перед тренировкой на выносливость, силу или скорость нужно провести интенсивную разминку, так как доведение температуры тела с помощью хорошей разминки до оптимального состояния имеет следующие преимущества:

- снижение опасности травм и повреждений в результате повышения эластичности мышечно-связочного аппарата и подвижности суставов;

- мобилизация запасов энергии для предстоящей нагрузки;

- ускорение процесса биохимических реакций  
(активность ферментов) для быстрой выработки энергии при последующей нагрузке;

- доведение функций органов до более высокого уровня, для лучшего приспособления организма к нагрузке;

- повторение типичных спортивных рефлексов и произвольных движений для подготовки нервной системы к последующей нагрузке;

- установка на аэробный обмен веществ для того, чтобы при последующей нагрузке уставание организма произошло как можно позже.

2-е правило: В соответствии с систематизацией методики проведения тренировок повышение уровня кондиционных качеств происходит в определенной последовательности: сначала выработка определенных базовых качеств …

3-е правило: соотношение между общей и специальной подготовкой в процессе многолетней подготовки спортсменов неодинаково, так как это зависит от уровня подготовки каждого спортсмена, от цели подготовки, от конкретных требований в данном виде спорта и т.д.

4-е правило: Для работы над кондиционными качествами в процессе многолетней подготовки спортсменов нужно использовать благоприятные (сензитивные) для отдельных качеств фазы, так как отдельные качества в разные периоды биологического развития спортсмена по-разному поддаются тренировке.

5-е правило: Процесс развития кондиционных качеств должен проходить под постоянным контролем, так как только таким образом можно производить оценку достигнутого уровня развития спортсменов и целенаправленно планировать эффективную для спортсменов нагрузку.

6-е правило: Нагрузка должна всегда распределяться индивидуально, так как иначе процесс подготовки неэффективен. Каждая нагрузка должна иметь оптимальную интенсивность и оптимальный объём в целях достижения эффективность тренировочного процесса. Границы определяются индивидуальным уровнем работоспособности спортсмена. В целом, можно сказать:

- для работы над выносливостью нужно накапливать усталость;

- для работы над силовыми качествами нужно преодолевать более или менее тяжелые сопротивления;

- при развитии скоростных качеств – работы на максимальной скорости.