Лекция №10

СТРУКТУРА ОТДЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ, МАЛЫХ И СРЕДНИХ ЦИКЛОВ ТРЕНИРОВКИ

План:

1. Структура тренировочного процесса.
2. Микроциклы, их характеристика и типы.
3. Мезоциклы, их характеристика и типы, сочетание микроциклов в мезоцикле.

1. СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

это

относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом и общая последовательность

характеризуется

- ✔ Порядком взаимосвязи и соотношения различных сторон спортивной тренировки (общей и специальной физической, технической, психической и т.п.);
- ✔ Соотношением параметров тренировочной и соревновательной нагрузки в общем объеме работы;
- ✔ Последовательностью и взаимосвязью различных звеньев тренировочного процесса.

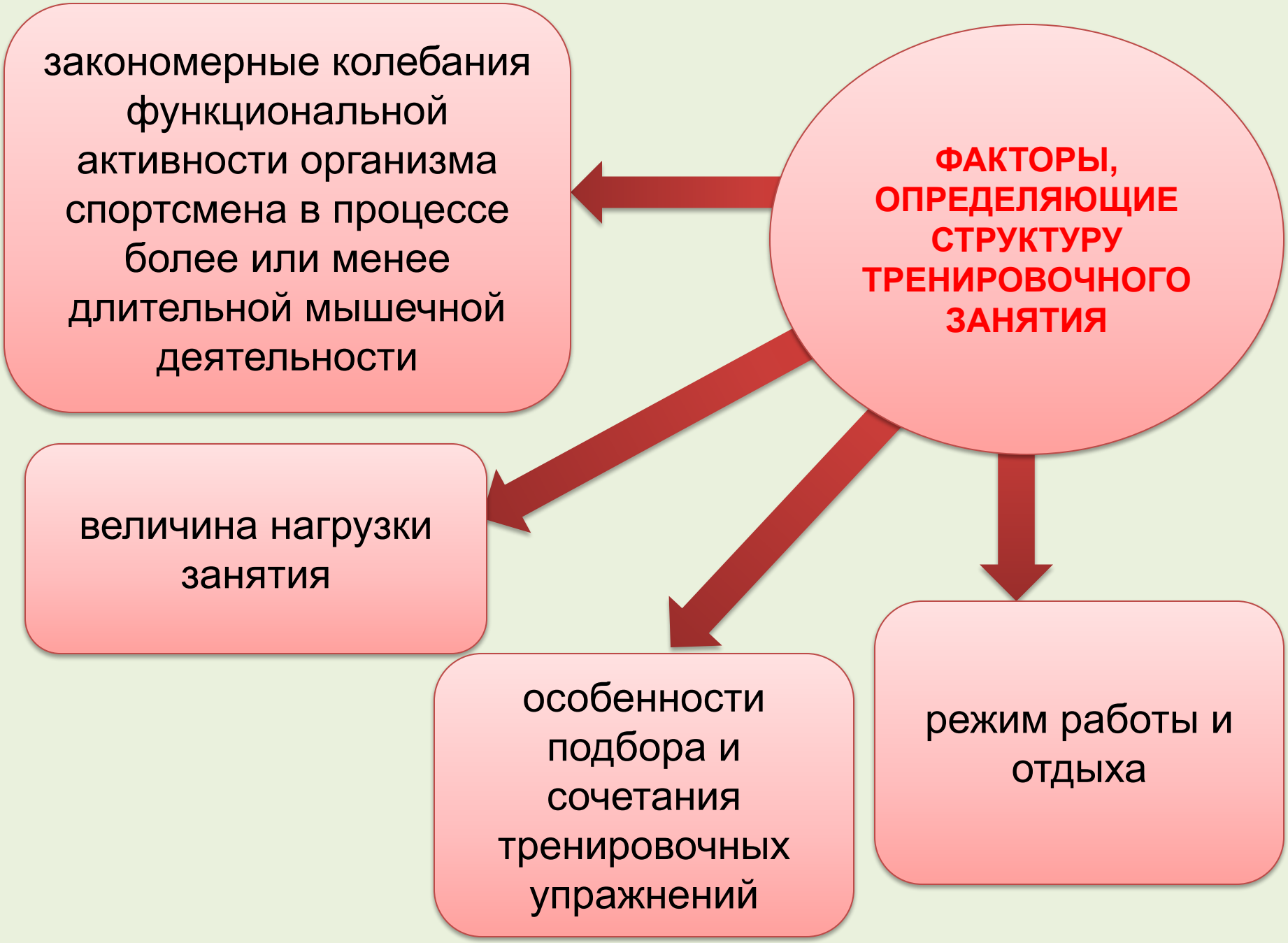
СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

микроструктура	мезоструктура	макроструктура
Структура отдельных тренировочных занятий и микроциклов	Структура средних циклов и этапов тренировки, включающих серию целенаправленных микроциклов	Структура больших циклов тренировки (макроциклов)

СТРУКТУРНАЯ ЕДИНИЦА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

ЭТО

отдельное занятие, в ходе которого применяются различные средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психологической и специальной волевой подготовки


закономерные колебания функциональной активности организма спортсмена в процессе более или менее длительной мышечной деятельности
ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СТРУКТУРУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ
величина нагрузки занятия
особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений
режим работы и отдыха

СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Вводно-подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
Организационные мероприятия и непосредственная подготовка спортсмена к выполнению программ основной части занятия	Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивает повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д.	Постепенно снижают интенсивность работы, чтобы привести организм спортсмена в состояние, по возможности близкое к доработочему, и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов.

НАПРАВЛЕННОСТЬ И ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ОБУСЛОВЛИВАЕТСЯ

подбором и методикой применения различных специально-подготовительных и соревновательных упражнений

В спортивной практике применяются занятия

ИЗБИРАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Программу занятий избирательной направленности планируют так, чтобы основной объем упражнений обеспечивал преимущественное решение какой-либо одной задачи (например, развитие специальной выносливости или повышение силовых возможностей)

КОМПЛЕКСНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Построение занятий комплексной направленности предполагает использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач

Индивидуальная
Групповая
Формы организации занятий
Свободная: стационарная и круговая
Фронтальная

При **индивидуальной форме** занятий

спортсмены получают задание и выполняют его самостоятельно

ПРЕИМУЩЕСТВА:

1. хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки

2. воспитание самостоятельности и творческого подхода при решении поставленных задач

3. настойчивость и уверенность в своих силах

4. возможность проводить занятия в условиях дефицита времени и в зависимости от складывающихся обстоятельств

При **групповой форме** занятий

возникают хорошие условия для создания соревновательного микроклимата при проведении занятий, взаимопомощи при выполнении отдельных упражнений

НЕДОСТАТОК

Данная форма проведения занятий затрудняет контроль за качеством выполнения заданий, индивидуальный подход к занимающимся

При **фронтальной форме** проведения занятий

группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения

ПРИМЕНЯЕТСЯ

при решении локальных задач в пределах отдельного занятия, в частности, при проведении разминки.

При такой организации занятия тренер имеет хорошие условия для общего руководства группой, применения наглядных методов

Свободная форма занятий

может использоваться спортсменами высокого класса, имеющими большой стаж занятий, необходимые специальные знания и опыт

При стационарной подготовке спортсмены выполняют упражнения на специально оборудованных «станциях», приспособленных для развития различных двигательных качеств, совершенствования технико-тактического мастерства, совмещенного развития двигательных качеств и совершенствования основных компонентов технического мастерства. Тренировка на станциях позволяет индивидуально подобрать объем и характер тренировочных воздействий, оптимизировать контроль за качеством выполнения заданий, оперативно вносить коррективы в программы тренировочных занятий.

Круговая тренировка предполагает последовательное выполнение спортсменами упражнений на различных станциях (от 10 до 20),на которых решаются различные задачи физической и технической подготовки. Спортсмен последовательно выполняет различные по характеру и направленности упражнения, в комплексе обеспечивающие разностороннее воздействие на организм. Индивидуальный подход обеспечивается путем изменения величины сопротивлений на тренажерах, величины отягощений, количества повторений, темпа работы и т.п.

Нагрузка в тренировочном занятии

ЯВЛЯЕТСЯ

основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена

Чем выше нагрузка, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Величина нагрузки отражается и в характере восстановительных процессов: после незначительных нагрузок они протекают в течение десятков минут или нескольких часов, большие нагрузки могут вызвать длительный период последействия, достигающий несколько суток.

Характеристика видов нагрузки

Нагрузка	Критерии видов нагрузки	Решение задачи
Малая	Наступление первой фазы периода устойчивой работоспособности (15-20% объема работы, выполняемой до наступления явного утомления)	Поддержание достигнутого уровня тренированности, ускорение процессов восстановления после предшествующих нагрузок
Средняя	Наступление второй фазы устойчивой работоспособности (40-60% объема работы, выполненной до наступления явного утомления)	Поддержание достигнутого уровня тренированности, решение частных задач подготовки
Значительная	Наступление фазы скрытого (компенсированного) утомления (60-75% объема работы, выполненной до наступления явного утомления)	Стабилизация и дальнейшее повышение тренированности
Большая	Наступление явного	Повышение

2. МИКРОЦИКЛЫ, ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА И ТИПЫ

МИКРОЦИКЛ

- это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ МИКРОЦИКЛА

наличие двух фаз в его структуре - стимуляционной фазы (кумулятивной) и восстановительной фазы (разгрузка и отдых). В подготовительном периоде стимуляционная фаза значительно превышает восстановительную, а в соревновательном их соотношения становятся более вариативными

часто окончание микроцикла связано с восстановительной фазой, хотя она встречается и в середине его

регулярная повторяемость в оптимальной последовательности занятий разной направленности, разного объема и разной интенсивности

Типы микроциклов

- Втягивающие микроциклы
- Базовые микроциклы
- Контрольно-подготовительные микроциклы
- Подводящие микроциклы
- Восстановительные микроциклы
- Соревновательные микроциклы

Втягивающие микроциклы

характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе.
Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые микроциклы

(общеподготовительные) характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Их основные цели - стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки.

В силу этого базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные микроциклы

Специально подготовительные микроциклы, характеризуются средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной и околосоревновательной интенсивностью. Направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность

Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена. Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании (правило превышающего воздействия).

используются на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периода

Подводящие микроциклы

Их содержание разнообразно и зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном этапе. В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

Восстановительные микроциклы

обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обусловливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение к них средств активного отдыха.

Соревновательные микроциклы

имеют основной режим, соответствующий программе соревнований. Их структура и продолжительность определяются спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные тренировочные занятия в интервалах между отдельными стартами и играми.

В практике спорта широко применяются микроциклы, получившие название **УДАРНЫХ**

Они используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограничено, а спортсмену необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек. При этом ударным элементом могут быть объем нагрузки, ее интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды.

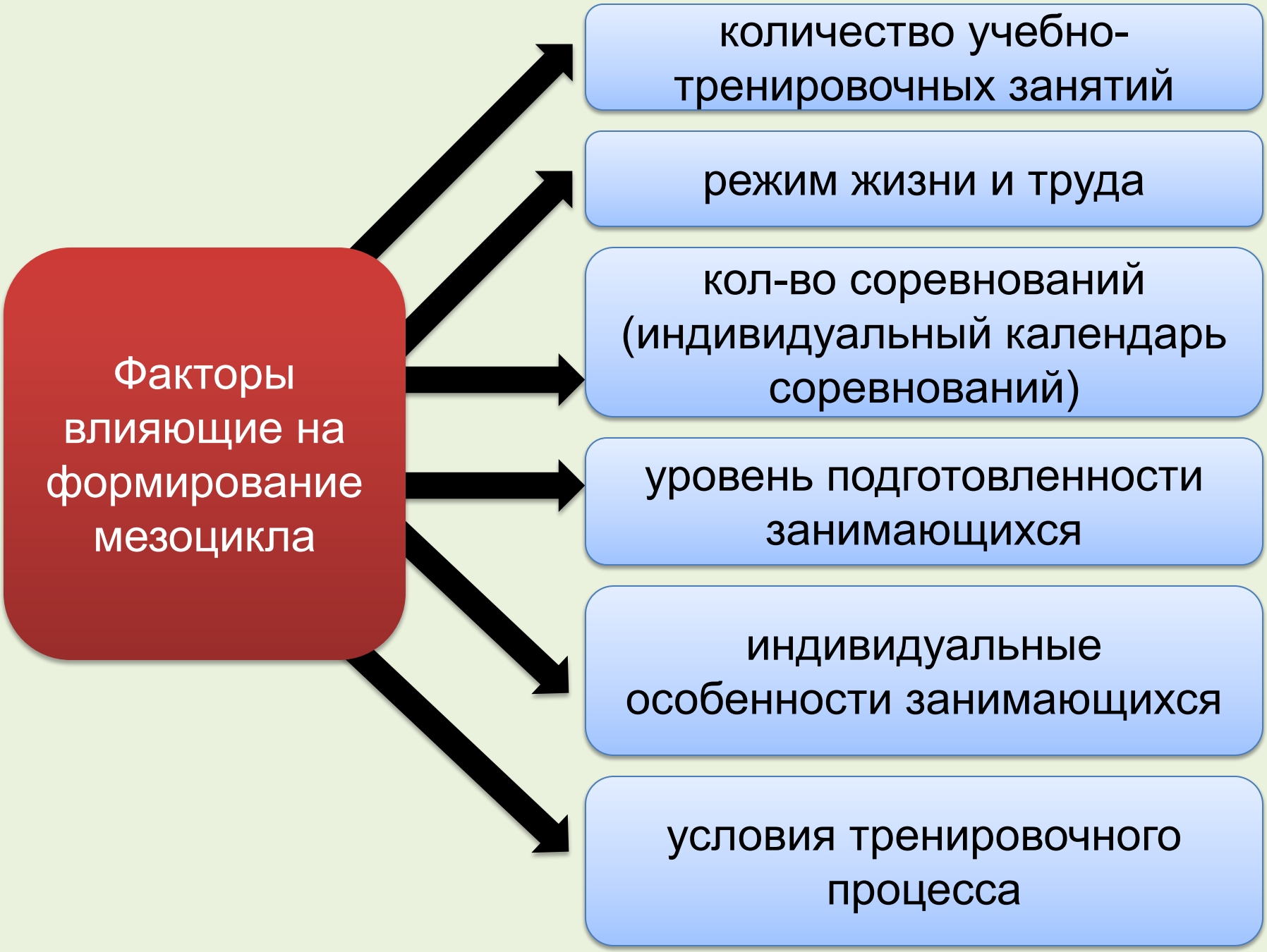
Возможные сочетания в течение дня основных и дополнительных занятий (В.Н. Платонов, 1984)

Основные занятия		Дополнительные занятия	
Направленность	Величина нагрузки	Направленность	Величина нагрузки
1.Повышение скоростных возможностей, совершенствование скоростной техники	Большая или значительная	Повышение анаэробных возможностей (на материале дистанционного метода)	Средняя, малая, значительная
2.Повышение анаэробных возможностей или развитие специальной выносливости на коротких и средних дистанциях (работа до 4 мин.)	Та же	Повышение аэробных возможностей (на материале дистанционного метода)	Средняя или малая
3.Повышение аэробных возможностей или развитие специальной выносливости на длинных дистанциях	Та же	Повышение скоростных возможностей, совершенствование скоростной техники	Значительная, средняя, малая
4.Комплексная: последовательное выполнение работы по повышению скоростных, анаэробных и аэробных возможностей	Та же	Комплексная: повышение аэробных возможностей (на материале дистанционного метода)	Малая, средняя
5.Комплексная: параллельное повышение аэробных и анаэробных возможностей	Та же	Повышение скоростных возможностей, совершенствование соревновательной техники	Средняя, малая
6.Комплексная: параллельное повышение аэробных и анаэробных возможностей	Та же	Повышение аэробных возможностей (на материале дистанционного метода)	Значительная, средняя

3. МЕЗОЦИКЛЫ, ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА И ТИПЫ

МЕЗОЦИКЛ

- это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов


Факторы влияющие на формирование мезоцикла
количество учебно-тренировочных занятий
режим жизни и труда
кол-во соревнований (индивидуальный календарь соревнований)
уровень подготовленности занимающихся
индивидуальные особенности занимающихся
условия тренировочного процесса

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ МЕЗОЦИКЛА

повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности

смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла

заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями

Типы мезоциклов

- Втягивающие мезоциклы
- Базовые мезоциклы
- Контрольно-подготовительные мезоциклы
- Предсоревновательные мезоциклы
- Восстановительные мезоциклы
- Соревновательные мезоциклы

Втягивающие мезоциклы

ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА

постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы

применение упражнений, направлено на:

- повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости, скоростно-силовых способностей и гибкости
- становление двигательных навыков и умений

Данные мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе

Базовые мезоциклы

В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками.

Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода

В соревновательный период включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов

Контрольно-подготовительные мезоциклы

Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

Предсоревновательные мезоциклы

предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования. Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климатогеографические условия.

Восстановительные мезоциклы

Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5-10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

Соревновательные мезоциклы

составляют основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

Сочетание и суммарная нагрузка недельных микроциклов в базовых мезоциклах на различных этапах многолетней подготовки

Этап многолетней подготовки	Типы и суммарная нагрузка микроциклов			
	I	II	III	IV
Предварительной базовой подготовки	Втягивающий - средняя нагрузка (занятия с большими нагрузками не планируются)	Ударный - большая нагрузка (два занятия с большими нагрузками)	Ударный - значительная нагрузка (одно занятие с большой нагрузкой)	Восстановительный - малая нагрузка
Специализированной базовой подготовки	Втягивающий - средняя нагрузка (одно занятие с большой нагрузкой)	Ударный - большая нагрузка (три занятия с большими нагрузками)	Ударный - значительная нагрузка (два занятия с большими нагрузками)	Восстановительный - малая нагрузка
Максимального использования индивидуальных возможностей	Ударный - большая нагрузка (четыре занятия с большими нагрузками)	Ударный - значительная нагрузка (три занятия с большими нагрузками)	Ударный - большая нагрузка (шесть занятий с большими нагрузками)	Восстановительный - малая нагрузка

Сочетание и суммарная нагрузка недельных микроциклов в мезоциклах различного типа (применительно к подготовке спортсменов высокой квалификации)

Мезоциклы	Типы и суммарная нагрузка микроциклов			
	I	II	III	IV
Втягивающий	Втягивающий - средняя нагрузка (занятия с большими нагрузками не планируются)	Втягивающий - средняя нагрузка (одно занятия с большой нагрузкой)	Ударный - значительная нагрузка (три занятия с большими нагрузками)	Восстановительный - малая нагрузка
Базовый	Ударный - большая нагрузка (четыре занятия с большими нагрузками)	Ударный - значительная нагрузка (три занятия с большими нагрузками)	Ударный - большая нагрузка (пять занятий с большими нагрузками)	Восстановительный - малая нагрузка
Контрольно-подготовительный	Ударный - большая нагрузка (пять занятий с большими нагрузками)	Восстановительный - малая нагрузка	Ударный - большая нагрузка (пять занятий с большими нагрузками)	Восстановительный - малая нагрузка
Предсоревновательный	Ударный - большая нагрузка (четыре занятия с большими нагрузками)	Ударный - значительная нагрузка (два занятия с большими нагрузками)	Подводящий - средняя нагрузка (одно занятие с большой нагрузкой)	
Соревновательный	Подводящий - средняя нагрузка (одно занятие с большой нагрузкой)	Соревноват. - тренировочн. нагруз. - малая, соревнов. завис. от уровня и программы соревнований	Подводящий - малая нагрузка	Соревнов. - трениров. нагруз. - малая, соревн. завис. от уровня и программы соревнований

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!