

Лекция №11

СТРУКТУРА БОЛЬШИХ ЦИКЛОВ ТРЕНИРОВКИ ТИПА ГОДИЧНЫХ И ПОЛУГОДИЧНЫХ.

ОЛИМПИЙСКИЕ И ДРУГИЕ МАКРОЦИКЛЫ



ПЛАН

1. Основы периодизации круглогодичной тренировки.

2. Понятие «спортивной формы», закономерности ее развития, сущность и критерии.

3. Особенности построения тренировки в различные периоды большого тренировочного цикла. Варианты периодизации тренировки.

1. Основы периодизации круглогодичной тренировки




МАКРОЦИКЛ

- это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3-4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

обуславливается

Задачами тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки

Факторы обуславливающие продолжительность и структуру макроциклов



специфические особенности вида спорта и закономерности становления в них основных составляющих спортивного мастерства

необходимость подготовки спортсмена к участию в конкретных соревнованиях (например, в чемпионате Европы или мира, олимпийских играх)

индивидуальные адаптационные возможности спортсмена, структура его подготовленности, содержание предшествующей тренировки

В макроструктуре тренировки выделяют макроциклы, продолжительность которых может колебаться от четырех лет до нескольких месяцев.

Четырехлетние макроциклы связаны с организацией подготовки **к олимпийским играм**. В этом случае задачи и содержание каждого из годовых этапов макроцикла связаны с решением промежуточных задач, определяемых целью подготовки спортсменов к главным соревнованиям четырехлетия.



Особенности календаря в спортивных играх во многом диктуют построение тренировочного процесса в течение года.

Здесь, наряду с годовыми макроциклами (футбол, хоккей), могут планироваться полугодовые макроциклы (баскетбол, водное поло).



ПЕРИОДИЗАЦИЯ КРУГЛОГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ

подготовительный период

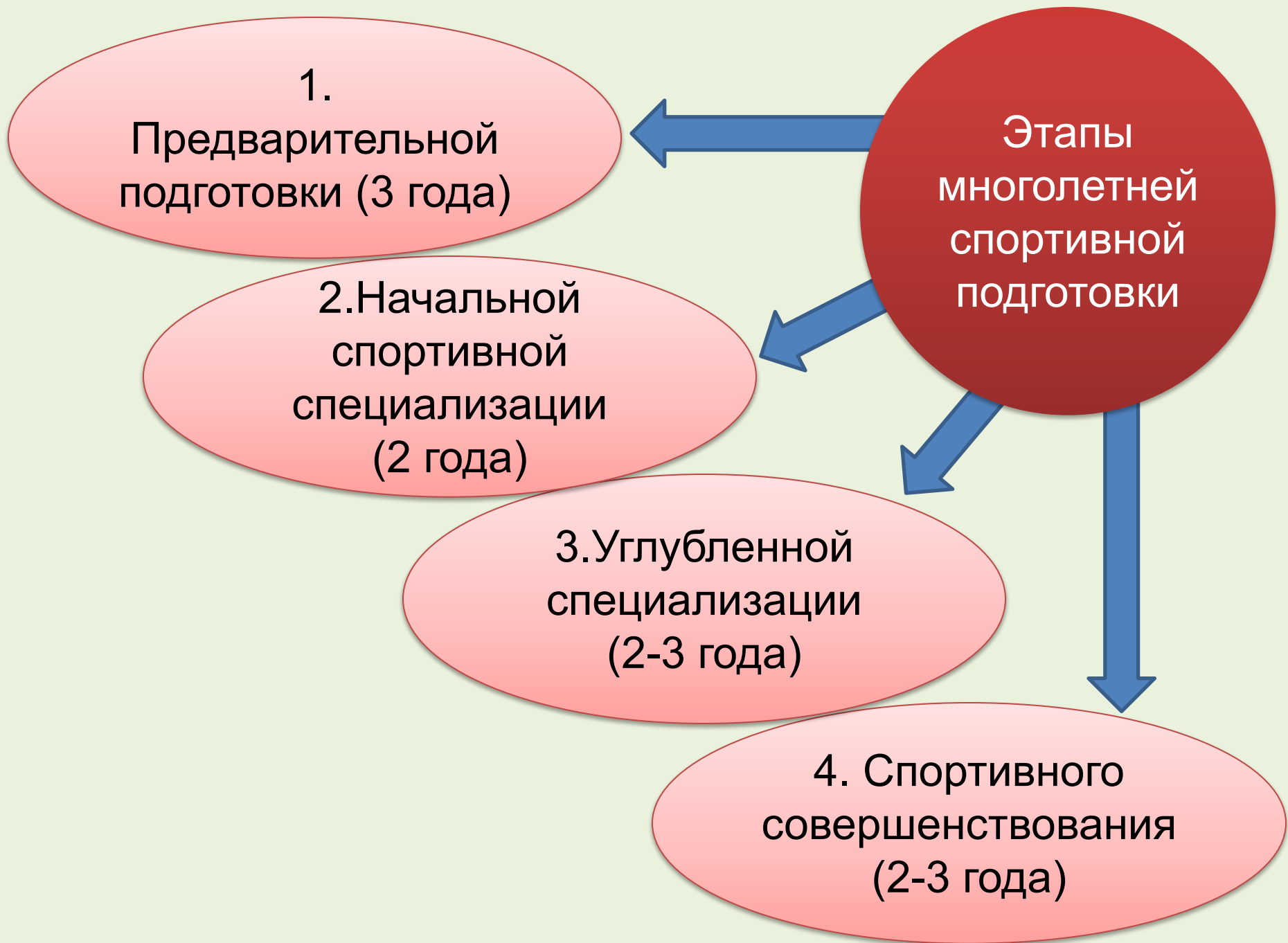
Общеподготовительный этап решает задачи повышения общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических качеств. Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы

соревновательный период

Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. Эти задачи решаются с помощью соревновательных упражнений

переходный период

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха



2. Понятие «спортивной формы», закономерности ее развития, сущность и критерии



СПОРТИВНАЯ ФОРМА

- это состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки — типа годового или полугодового (Л.П. Матвеев).

СОСТОЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ

характеризуется

С физиологической точки зрения - наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому; высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения - активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы, расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности.

направленность,
скорость и
интенсивность
развития спортивной
формы

уровень развития
спортивной формы

**КРИТЕРИИ
ОЦЕНКИ
СОСТОЯНИЯ
СПОРТИВНОЙ
ФОРМЫ**

устойчивость
(стабильность)
спортивной формы

своевременность
(точность) вхождения в
состояние спортивной
формы

НАПРАВЛЕННОСТЬ, СКОРОСТЬ И ИНТЕНСИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ

ХАРАКТЕРИЗУЕТ

рост достижения спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ

ПОЗВОЛЯЕТ

выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду

УСТОЙЧИВОСТЬ (СТАБИЛЬНОСТЬ) СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ

СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ

о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Её можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5—5% от лучшего

СВОЕВРЕМЕННОСТЬ (ТОЧНОСТЬ) ВХОЖДЕНИЯ В СОСТОЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ

ГОВОРИТ

об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований

ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ СОСТОЯНИЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ

ВКЛЮЧАЕТ ТРИ ФАЗЫ:

Приобретение

Относительная
стабилизация

Временная
утрата
спортивной
формы

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПЕРИОДОВ И ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ

- специфика вида спорта (структура эффективной соревновательной деятельности спортсменов и команд, и структура подготовленности, обеспечивающие такую деятельность, сложившейся в данном виде спорта системы соревнований;)
- этап многолетней подготовки (закономерности совершенствования различных качеств и способностей, сторон подготовленности, обеспечивающих уровень достижений в данном виде спорта);
- индивидуальные морфофункциональные особенности спортсменов, их адаптационные ресурсы, особенности тренировки в предшествовавших макроциклах, индивидуальный спортивный календарь, обусловленные количеством и уровнем соревнований, продолжительностью этапа важнейших соревнований;
- организация подготовки (климатические условия, материально-технический уровень, восстановительные средства, специальное питание и т. п.).

3. Особенности построения тренировки в различные периоды большого тренировочного цикла. Варианты периодизации тренировки



Подготовительный
период

Соответствует фазе
приобретения спортивной
формы

Соревновательный
период

Соответствует фазе
стабилизации спортивной
формы

Переходный
период

Соответствует фазе
временной утраты
спортивной формы

Подготовительный период

Обще-подготовительный период

Основная направленность - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка — повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств, а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Специально-подготовительный период

Основная направленность - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки.

Соревновательный период

Основная цель тренировки в этом периоде — сохранение спортивной формы и на основе этого — реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта.

Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Переходный период



Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

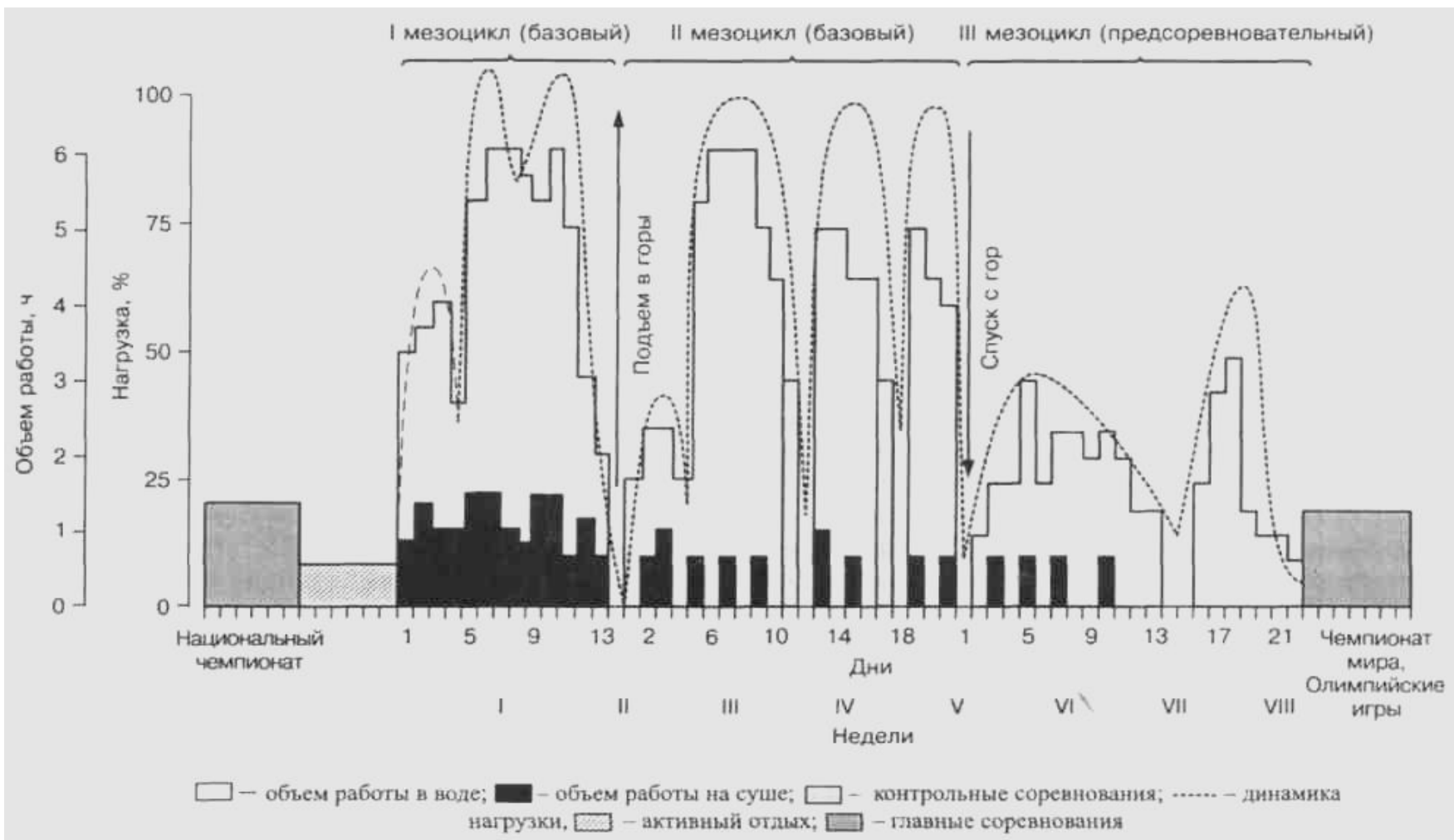
В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода — анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

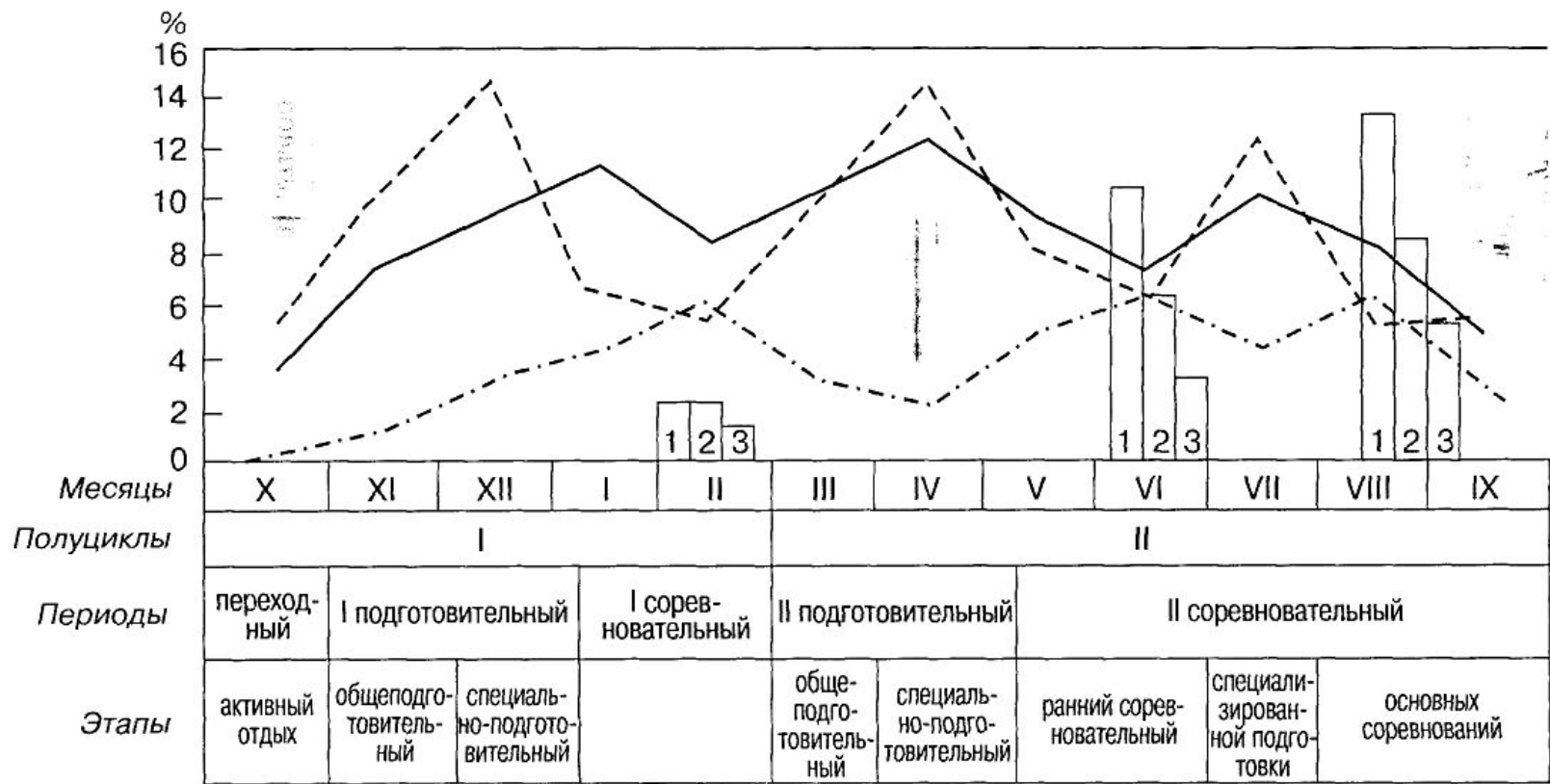


Варианты построения процесса подготовки в годичном цикле (по В.Н. Платонову):

I – подготовительный период, II - соревновательный период, III – переходный период.



Общая структура 8-недельного этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям (по В.Н. Платонову)



Условные обозначения:

————— общий объем тренировочных нагрузок;

----- объем ОФП;

----- объем интенсивной подготовки 90% и выше;

1 – спортивные результаты в метаниях; 2 – в прыжках; 3 – в спринтерском беге
(по В.С. Толчяну, П.И. Кабачковой, А.Д. Комаровой)

Модель структуры годичного цикла на этапе углубленной тренировки
(циклические виды спорта)

Варианты построения 4-летнего олимпийского цикла (динамика общего объема и объема нагрузки повышенной интенсивности)*

Вариант	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	Рекомендуется
Первый	Повышение общего объема и объема нагрузки повышенной интенсивности				Молодым спортсменам, готовящимся к своей первой олимпиаде
Второй	Увеличение общего объема и объема нагрузки повышенной интенсивности			Стабилизация объема тренировочных нагрузок и объема нагрузки повышенной интенсивности	Молодым и опытным спортсменам
Третий**	Снижение общего объема и объема нагрузки повышенной интенсивности	Повышение общего объема и объема нагрузки повышенной интенсивности	Снижение общего объема и объема нагрузки повышенной интенсивности	Повышение общего объема и объема нагрузки повышенной интенсивности	Опытным спортсменам, готовящимся к своей второй или третьей олимпиаде
Четвертый	Стабилизация общего объема и увеличение объема нагрузки повышенной интенсивности		Снижение общего объема и увеличение объема нагрузки повышенной интенсивности		Часто встречается в литературе, однако аналогов в практике мало

* В таблице использованы материалы В.Б.Гилязовой.

** Частные случаи третьего варианта: волнообразная динамика общего объема и объема нагрузки повышенной интенсивности, при которой разгрузочные 1-й, или 2-й, или 3-й год цикла с повышением показателей в последующем году цикла.

**БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ!**

