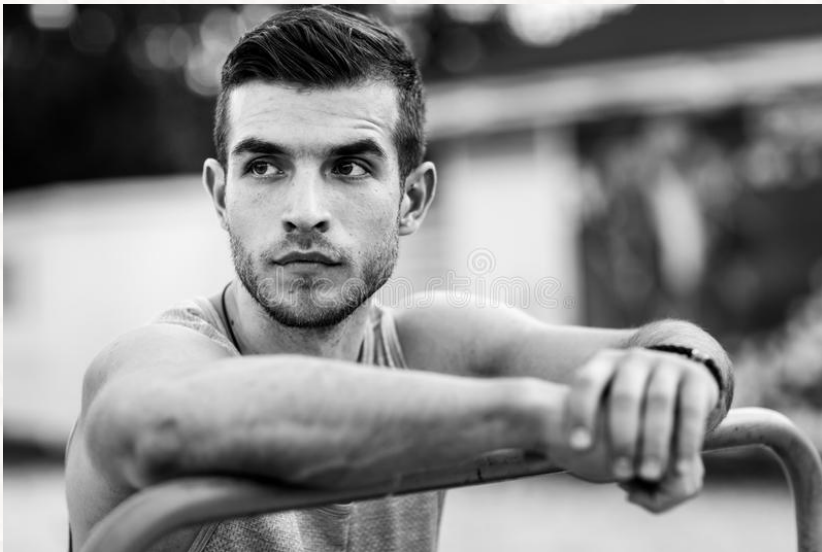


Задачи и содержание тренировочных занятий в переходном периоде



Для чего нужен
переходный
период?

И нужен ли вообще?

Большинство спортсменов и тренеров, после сезона значительно снижают объём и интенсивность нагрузок на 3-4 недели.

Также в спортивной практике встречаются примеры, когда круглогодичный тренировочный процесс квалифицированных спортсменов проходит без выделения переходного периода.

Например, если спортсмен тренировался не регулярно, не применял ударных нагрузок, редко выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде практически отпадает.

Если же соревновательный сезон был достаточно напряжённый с большим количеством стартов и большими тренировочными нагрузками, и спортсмен потратил значительное количество физических ресурсов и

Главной задачей переходного периода является обеспечение полноценного отдыха и восстановления, для создания оптимальной готовности спортсмена к началу тренировок в новом сезоне.



Основными задачами переходного периода являются:

- обеспечение полноценного отдыха (восстановление физических и психических возможностей спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла)
- поддержание уровня общей тренированности и функциональных возможностей основных систем организма
- анализ СД и тренировочной работы в течение прошедшего сезона
- определение стратегии подготовки и составление плана тренировки на следующий макроцикл
- укрепление ОДА, профилактика и лечение

Продолжительность и содержание переходного периода зависит от ряда факторов:

- этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен,
- специфики вида спорта (структура соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена),
- календаря соревнований,
- продолжительности и напряженности соревновательного периода,
- системы построения тренировок в течение года,
- индивидуальных особенностей спортсмена....





- По мнению В.Н.Платонова (*В.Н. Платонов, Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте*) в практике сложились различные **подходы к определению длительности и содержания переходного периода.**

- **Первый подход** предполагает сочетание активного и пассивного отдыха.
- Такое планирование применяют американские спортсмены, которые после основных соревнований на 1,5-2 месяца прекращают тренировки.
- Переходный период, связанный с длительным отдыхом, приводит к угасанию функциональных возможностей спортсмена, что в дальнейшем потребует длительного периода набора спортивной формы, но позволяет полностью восстановить спортсмена психологически. Такой подход целесообразен при планировании тренировочного процесса спортсменов высокого класса с длительным стажем, находящихся на этапе сохранения высших достижений.

- **Второй** предполагает уже после нескольких дней отдыха проведение достаточно напряженных тренировок, типа втягивающего мезоцикла ОПЭ. Это эффективно для спортсменов, не выполнивших (например, в связи с травмой) полностью тренировочную программу предыдущего макроцикла и мало выступавших в соревнованиях.
- **Третий подход промежуточный** и является наиболее оптимальным. Он связан с широким применением средств активного отдыха, а также неспецифических нагрузок, позволяющих обеспечить как восстановление, так и поддержание основных компонентов общей тренированности.

- Для рационального построения тренировочного процесса, иногда в подготовке нужно на время значительно снижать долю соревновательных и специальных упражнений, и переключаться на упражнения отличные от тех, что традиционно используются в спорте.



- **Продолжительность** переходного периода, как и других периодов подготовки спортсмена, обусловлена закономерностями протекания физиологических процессов и развития двигательных качеств спортсмена.
Оптимальная длительность переходного периода от 2 до 5 недель. Этого времени, как правило, достаточно для отдыха и восполнения адаптационных резервов организма спортсмена.
- **Наличие в макроцикле переходного периода достаточной длительности предотвращает психическое перенапряжение спортсмена и преждевременный износ ОДА.**

Тренировка в переходном периоде характеризуется изменением следующих параметров нагрузки:

- небольшим суммарным объемом работы (объем работы по сравнению с подготовительным периодом сокращается в 3 -5 раз; количество занятий в недельном микроцикле не превышает 4-6)
- снижением интенсивности тренировочной работы (полностью исключаются тренировки гликолитической направленности)
- незначительными по величине нагрузками (занятия с большими нагрузками не планируются)
- изменением направленности работы (развиваемые двигательные качества) и ее специфичности.

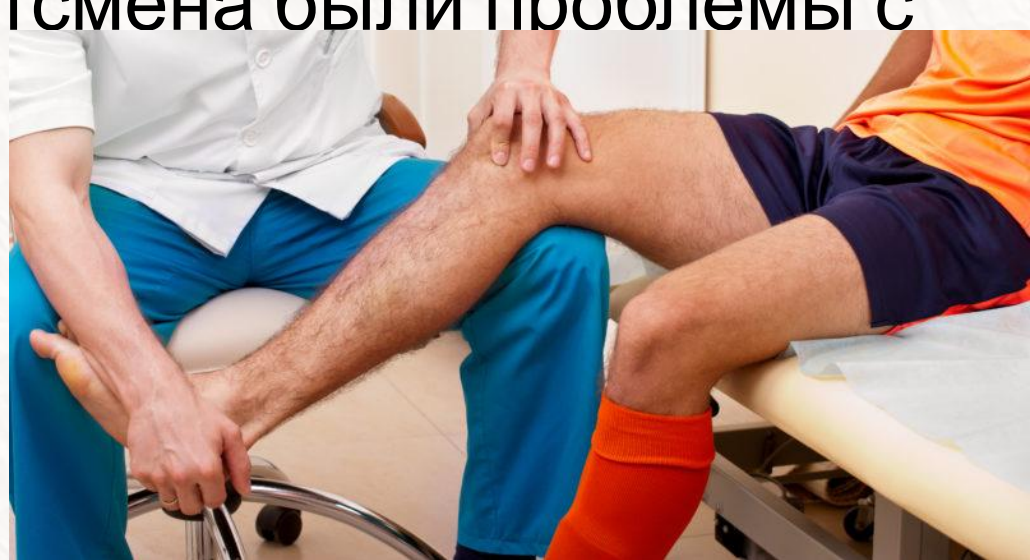
Для предотвращения **эмоционального выгорания и усталостных травм ОДА** необходимо периодически в течение года значительно снижать долю соревновательных и специальных упражнений, и переключаться с одного вида деятельности на другой.

Поэтому в переходном периоде **значительно снижается доля специальных упражнений и полностью исключаются соревновательные упражнения**



Основное содержание переходного периода составляют:

- разнообразные средства активного отдыха
- общеподготовительные упражнения, направленные на развитие различных двигательных качеств, в том числе и лимитирующих
- профилактические и лечебно-восстановительные мероприятия, в случае если в сезоне у спортсмена были проблемы с мыш.



При этом в процессе, как активного отдыха, так и использования средств общефизической подготовки целесообразно ориентироваться на новые, не применявшиеся широко в предшествовавшей тренировке, средства.

Следует так же менять места занятий, проводить их в лесу, у моря, в зонах отдыха, что позволит спортсмену в большей мере восстановиться психологически.



По мнению Л.П.Матвеева в некоторых видах спорта в переходном периоде допускается умеренное использование специально подготовительных упражнений.

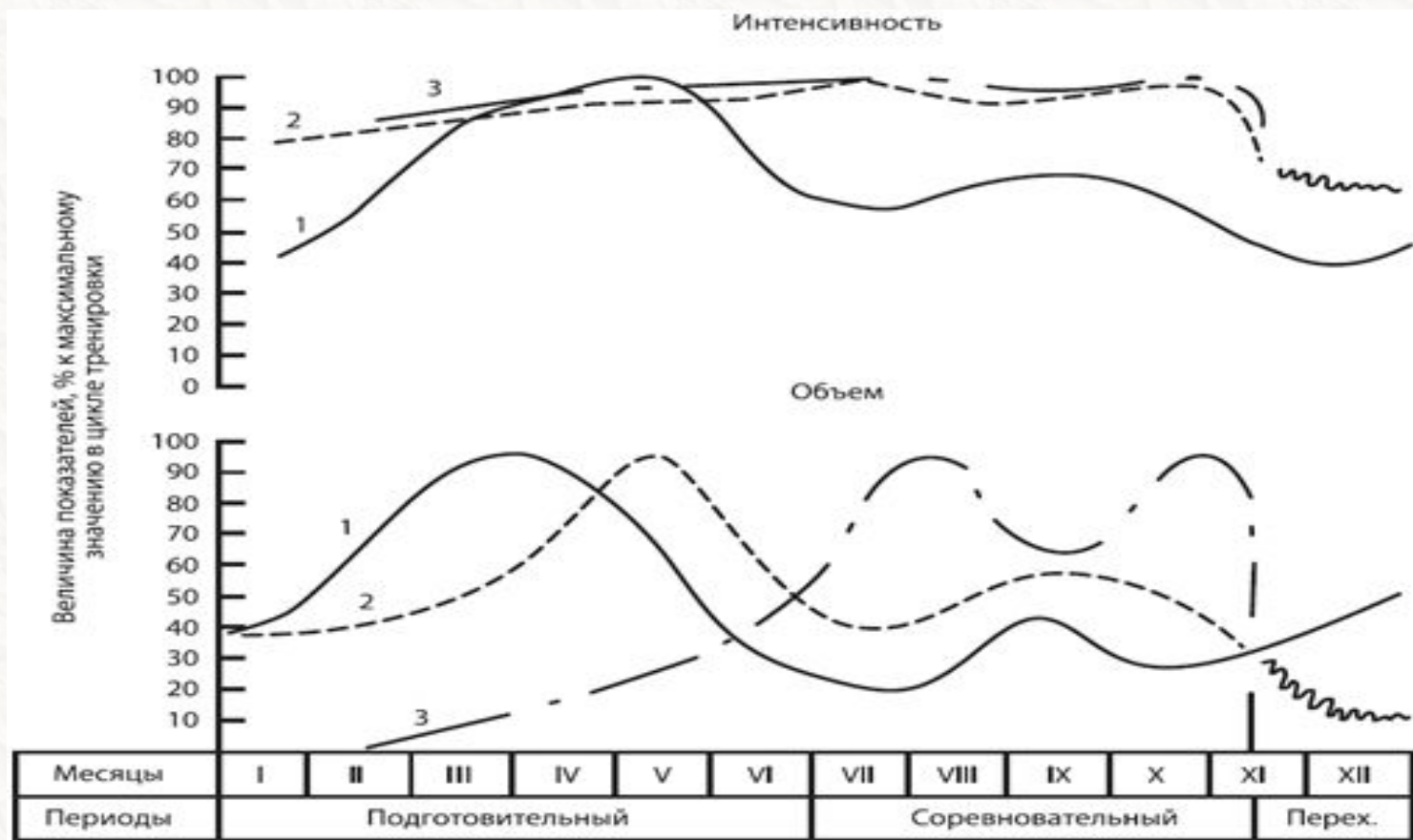


Рис. Примерная схема динамики нагрузок в годичном цикле тренировок по основным компонентам общего объема и интенсивности (Л.П.Матвеев, 1977).

1 – общеподготовительные упражнения; 2 – специально-подготовительные упражнения; 3 – соревновательные упражнения в избранном виде спорта.

- Подбирать содержание упражнений в переходный период необходимо с учётом физиологических, морфофункциональных, психологических особенностей и лимитирующих факторов каждого спортсмена.



Направленность и содержание переходного периода также связаны с **этапом многолетней подготовки.**

В тренировке **юных спортсменов** на этапе предварительной базовой подготовки переходный период выражен нечетко, по содержанию и величине нагрузок в значительной мере приближается к первому этапу подготовительного периода.

Этап специализированной базовой подготовки уже связан с наличием четко выраженного переходного периода с его специфическими задачами и содержанием.

Особое внимание к построению тренировки в переходном периоде следует уделять **у квалифицированных спортсменов** (на поздних этапах многолетней подготовки), когда спортсмен тренируется уже на грани своих адаптационных возможностей.



При определении длительности переходного периода и планировании нагрузки стоит учитывать **индивидуальные особенности спортсмена:**

- степень истощения адаптационных и психологических резервов спортсмена за предыдущий блок подготовки
- способность быстро входить в состояние спортивной формы и ее утрачивать
- степень эмоционального выгорания (у спортсменов со стажем)
- наличие лимитирующих факторов в подготовленности спортсмена
- склонность к набору веса при отсутствии значительных тренировочных нагрузок и т.д.

- Особенно необходим переходный период спортсменам любого уровня, у которых наблюдается потребность постоянно выполнять высокоинтенсивные упражнения, что часто приводит к эмоциональному перенапряжению спортсмена, выхолащиванию и, в конечном итоге, к срыву адаптации.



Закономерности построения и специфика переходного периода

- В этом периоде наиболее целесообразно проводить занятия **комплексной направленности** с применением **разнообразных средств** широкого спектра воздействия, избегая однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному отдыху.
- Такие занятия за счет **смены двигательной деятельности** (новые упражнения) и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.) позволяют поддержать уровень общей тренированности и повысить эмоциональность тренировочного процесса, эффективно разгрузить психику спортсмена.
- Нецелесообразно в цикле подготовки включать переходный период перед подготовительным, если между основными соревнованиями временной **промежуток менее 10 недель**, т.к. после отдыха спортсмен не успеет набрать форму.
- При современном календаре соревнований длительность переходных периодов в течение календарного года не должна

Как тренироваться в переходный период?

- **Например**, для бегунов оптимальной работой в переходный период являются лыжные или велосипедные прогулки, плавание в восстановительном режиме (для активизации восстановительных процессов и жирового обмена), длительные пешие прогулки на природе по пересеченной местности и широкий спектр упражнений из общефизической подготовки.
- Психологическое переключение и восстановление нервной системы обеспечат координационные, гимнастические и танцевальные упражнения, различные спортивные игры, а также любые другие новые виды двигательной активности.
- К общефизической подготовке бегуна можно отнести выполнение упражнений с весом собственного тела, прыжковых и легких обще силовых упражнений, упражнений на координацию и на гибкость.

- При правильном построении переходного периода, его оптимальной продолжительности, объеме и содержании работы, величине нагрузки спортсменов не только полностью восстанавливает свои силы и ресурсы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.
- **В конце переходного периода** нагрузку постепенно увеличивают, уменьшают объем средств активного отдыха, увеличивают количество общеподготовительных и вспомогательных упражнений. Это позволяет плавно перейти к ОПЭ подготовительного периода очередного макроцикла.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !

