

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного
образования детей

Детско — юношеская спортивная школа №2 г. Сочи

Методический доклад

**«СТРУКТУРА ОТДЕЛЬНЫХ ТРЕНЕРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ,
МАЛЫХ (микро) ЦИКЛОВ ТРЕНИРОВКИ»**

Докладчик : Максименко Людмила Львовна
Тренер — преподаватель отделения плавания

сентябрь 2014г.

Основы построения спортивной тренировки. Характеристика малых тренировочных циклов (микроциклов)

Тренировочный процесс состоит из относительно законченных структурных единиц, в рамках которых и происходит построение спортивной тренировки в любом виде спорта. В зависимости от времени, в течение которого осуществляется тренировочный процесс, различают три уровня структуры тренировки: микро-, мезо- и макроструктуру (Л.П. Матвеев).

Микроструктура - это структура отдельно тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

Мезоструктура - структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

Макроструктура - структура больших тренировочных циклов (микроциклов типа полугодовых, годовых и многолетних).

Построение тренировки на основе различных циклов позволяет систематизировать задачи, средства, методы тренировки; величину тренировочных воздействий, восстановительные процедуры и наилучшим образом обеспечить рост спортивной работоспособности того или иного спортсмена в избранном виде спорта.

Структура отдельного тренировочного занятия. Структура отдельного тренировочного занятия в значительной степени определяется типичными изменениями спортивной работоспособности спортсменов. В течение отдельного занятия работоспособность изменяется следующим образом: в начале занятия уровень работоспособности возрастает, затем колеблется около некоторого повышенного уровня и к концу занятия снижается. В связи с этим в динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон:

- 1) зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»);
- 2) зону вработываемости;
- 3) зону относительно устойчивого состояния работоспособности;
- 4) зону снижения работоспособности.

Каждая из них характеризуется достаточно сложными перестройками в организме спортсменов, которые обеспечивают оптимальные условия использования энергии в процессе работы.

Функциональные сдвиги в организме, происходящие в каждой из этих зон, имеют силу биологических закономерностей, проявляясь, так или иначе, в любом занятии - и в гимнастике, и в лыжном спорте, и в легкой атлетике.

С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, выделяют три части:

- подготовительную,
- основную и

- заключительную. По данным В.Н. Платонова, при занятиях различной направленности соотношение работы, выполненной в различных частях занятия, является в целом идентичным:

- период вработывания охватывает - 20-30% общего объема работ,
- устойчивого состояния - 15-50%,
- компенсированного и декомпенсированного утомления - 30-35%.

Деление тренировочных занятий на части имеет важное педагогическое значение.

При их проведении тренер должен соблюдать следующие правила:

- начинать занятия надо с разминки,
- затем проводить главную работу (основная часть), в этой части кривая нагрузки может быть различной в зависимости от возраста, квалификации спортсменов, вида упражнений и т.д. Но, как правило, всегда - высокой.

- Завершающая часть занятий (заключительная часть) характеризуется снижением нагрузки.

Пренебрежение особенностями частей занятий может привести к непроизводительным тратам времени, а иногда и нанести вред здоровью спортсменов. Например, если занятия начать без должной разминки, то это может привести к травмам. Знание правил построения и организации занятий в каждой части позволяет управлять работоспособностью спортсменов, возможно, дольше поддерживать ее на оптимальном уровне, обеспечивая оптимальную вработываемость, и рационально завершить работу. Кроме того, приобретенные знания и умения применять на практике важно для самих спортсменов.

В практике спорта в настоящее время применяются двух- или трехразовые тренировки в течение дня. Обычно они организуются без отрыва от учебной деятельности, либо с отрывом от учебы, т.е. в условиях учебно-тренировочных сборов.

Структура тренировочного дня более сложна, чем одного занятия. Она во многом зависит от количества занятий, чередования их направленности и величины нагрузки, суточного ритма работоспособности спортсменов (например, от выработанной привычки

тренироваться в определенное время суток, суточного режима программы предстоящих соревнований, разницы в пояском времени, географического места предстоящих соревнований и других причин).

Структура и типы микроциклов

Совокупность отдельных занятий, проводимых в течение нескольких дней, составляет микроцикл тренировки. Микроциклы существуют как вполне сложившееся и важное звено тренировочного процесса. Они обладают определенными, только им присущими чертами. В частности, отдельный микроцикл состоит как минимум из двух фаз:

- стимуляционной (кумуляционной), которая связана с определенной степенью утомления и

- фазой восстановления (занятие восстановительного характера или полный отдых).

Эти фазы повторяются в структуре микроцикла. Микроцикл может включать несколько кумуляционных и восстановительных фаз.

В большинстве случаев микроцикл длится неделю. Однако его продолжительность может быть и иной: минимум - два дня, а максимум - 14 дней. Во многом это зависит от решаемых задач, уровня мастерства и тренированности спортсменов, возраста, системы соревнований, места микроцикла в тренировочном занятии.

Следует иметь в виду, что нет, и в принципе не может быть, одной структуры микроциклов, пригодной для всех случаев спортивной практики.

Выделяют:

- собственно-тренировочные,
- предсоревновательные,
- соревновательные,
- восстановительные микроциклы.

Собственно тренировочные микроциклы по содержанию тренировки подразделяются на общеподготовительные и специально-подготовительные. В первых микроциклах при проведении занятий используются главным образом средства общей, а во вторых - специальной подготовки. Оба типа микроциклов могут быть связаны с решением преимущественно задач физической, технической, тактической подготовки или они будут носить комплексный характер.

По преимущественной направленности собственно-тренировочные микроциклы делятся на микроциклы физической, функциональной, технической и тактической подготовки.

По степени разнообразия решаемых задач собственно-тренировочные микроциклы бывают: избирательной и комплексной направленности.

По величине нагрузок – объемные и интенсивные.

Микроциклы, характеризующие значительным объемом нагрузки, но не предельной интенсивностью, обычно называют объемными (втягивающими). Они составляют основное содержание занятий в подготовительном периоде.

Для интенсивных (ударных) микроциклов характерна, прежде всего, высокая интенсивность работы при достаточно возрастающем объеме нагрузок. Применяются они широко в конце подготовительного и в соревновательном периодах.

По динамике нагрузок – с 1, 2 и 3 пиковым распределением нагрузок, с последовательным возрастанием или убыванием нагрузок

По эффекту воздействия – развивающие (формирующие) и поддерживающие (стабилизирующие).

Каждый тип микроцикла по-разному влияет на работоспособность спортсменов. Микроциклы с одной «малой» волной динамики нагрузки целесообразно использовать в подготовительном периоде (в микроциклах базового типа). Это позволит вызвать в организме спортсменов значительные функциональные изменения, определяющие в конечном счете общую тенденцию роста спортивных достижений. В случае, когда необходимо проводить работу в плане стабилизации уровня функциональных изменений, обнаруживающихся в организме после значительных тренировочных воздействий, рациональным вариантом построения спортивной тренировки будет введение микроцикла с «трехпиковым» распределением нагрузки в течение недели.

Микроциклы с последовательным возрастанием нагрузки имеет смысл планировать для достижения значительной мобилизации функциональных возможностей организма спортсменов перед напряженной тренировочной работой. И в частности, тогда, когда спортсмена нужно постепенно подвести к нагрузкам «ударных» микроциклов. Микроцикл же с последовательным убыванием нагрузки к концу недели обычно строится для обеспечения относительно полной нормализации функционального состояния организма после «ударных» нагрузок.

Чередование тренировочных нагрузок и отдыха в микроциклах может привести к следующим основным типам реакции организма спортсменов: а) способствовать повышению максимального уровня тренированности; б) давать незначительный

тренировочный эффект или не вызывать его вообще; в) приводить спортсмена к переутомлению и перетренировке. Построение режима нагрузок и отдыха в микроцикле, при котором происходит повышение функциональных возможностей, техники движений, силы, быстроты и других физических качеств, характерно для развивающих микроциклов. В них чаще всего возможны два варианта чередования занятий и отдыха: 1. Когда очередное занятие в микроцикле приходится на фазу суперкомпенсации, т.е. проходит на фоне повышенной работоспособности как отставленного эффекта предыдущего занятия; 2. Когда занятие проводится на фоне значительного недовосстановления работоспособности после предыдущего.

Смысл второго варианта «суммирования» эффекта нескольких занятий состоит в том, чтобы предъявить организму особо объемные нагрузки, вызвать тем самым существенные приспособительные перестройки и получить в итоге значительный подъем работоспособности во время последующей относительной «разгрузки». Подобное сочетание нагрузок при построении микроциклов возможно только с достаточно подготовленными спортсменами и при особенно тщательном врачебно-педагогическом контроле. Злоупотребление этим вариантом неизбежно приведет к переутомлению, а эпизодическое применение будет способствовать более эффективному росту тренированности.

Предсоревновательные (подводящие) микроциклы моделируют режим, программу и условия предстоящих состязаний (распределение нагрузок и отдыха в соответствии с порядком чередования дней выступлений и интервалов между ними, воспроизведение порядка выступления в течение дня и т.д.). Структура и содержание этих микроциклов зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, продолжительности подготовки на заключительном этапе тренировки к ответственному соревнованию, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

Степень воспроизведения (подобия) программы, режима и условий основного соревнования в предсоревновательных микроциклах может быть разной. В связи с этим можно выделить микроциклы, которые частично или целостно моделируют соревновательную деятельность, режим и условия состязаний.

В последние годы появилась новая, нетрадиционная форма построения предсоревновательных микроциклов, получившая условное наименование «принцип маятника» (Д.А. Аросьев). При построении предсоревновательных микроциклов по «принципу маятника» структура тренировочного процесса у спортсменов строится на основе ритмического чередования двух типов микроциклов: «специализированных» и «контрастных». В практике спорта микроциклы высокой специализированности называют

иногда основными (О-циклы), а низкой - регулировочными (Р-циклы). Чередуясь между собой, последний специализированный микроцикл по возможности должен быть похож на микроцикл соревновательный. Длительность специализированных микроциклов в основном определяется продолжительностью предстоящих соревнований, а контрастных - условиями восстановления и сверхвосстановления работоспособности спортсмена. Напряженность и содержание тренировочных занятий в специализированных микроциклах наиболее приближена к режиму и условиям соревнований, а контрастных, наоборот, максимально отдалена от этой обстановки. Такая тренировочная работа дается для того, чтобы избежать монотонности в занятиях, которая не позволяет спортсменам достигнуть высоких показателей тренированности (В.М. Дьячков, Л.П. Матвеев, Н.Г. Озолин).

По мере приближения основного соревнования содержание, режима и условия занятий в специализированных микроциклах все полнее воспроизводят характер соревновательной деятельности, распорядок и другие условия предстоящего состязания. В контрастных же микроциклах наблюдается противоположная тенденция - увеличивается доля общеподготовительных упражнений, широко используется эффект активного отдыха, варьирование условий занятий и др. Ритм чередования микроциклов задается с таким расчетом, чтобы фаза повышенной готовности спортсмена совпадала в результате повторений днями, на которые намечено основное соревнование.

Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяется спецификой соревнований в различных видах спорта, номерами программы, в которых принимает участие отдельный спортсмен или команда, общим количеством стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, восстановительными процедурами, а могут включать и специальные тренировочные занятия. Однако во всех случаях содержание и построение этих микроциклов направлены на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности и достижение запланированного спортивного достижения.

Можно выделить соревновательные микроциклы с *короткими, средними и длинными* интервалами между состязаниями.

В микроцикле с однодневным интервалом на следующий после соревнования день проводится одно занятие восстанавливающей направленности, а в день соревнования - предсоревновательное (например раскатка в хоккее). В микроцикле с двухдневным интервалом проводят три занятия: восстанавливающее, поддерживающее и

предсоревновательное. В микроцикле с трехдневным интервалом следует уже проводить четыре-пять тренировочных занятий. В день после соревнования - восстанавливающее занятие, в следующий - развивающее, а на третий - поддерживающее. В день игры или соревнования - предсоревновательное. Следует подчеркнуть, что в соревновательном микроцикле на тренировочных занятиях между состязаниями никоим образом нельзя перегружать спортсменов. Тренировки эти должны вызывать лишь положительные эмоции.

Микроциклы с четырехдневным межсоревновательным интервалом строят подобно микроциклу с трехдневным межсоревновательным интервалом. Он состоит из 5-7 тренировочных занятий, из которых два - восстанавливающие, одно - поддерживающее, два - развивающие и одно - предигровое (раскатка).

При построении тренировочных занятий обязателен учет положительного взаимодействия отдельных заданий, усиливающих эффективность тренировки.

Восстановительные микроциклы следуют обычно за напряженными состязаниями или за тренировочными микроциклами с повышенной нагрузкой (например, ударными) и характеризуются снижением суммарной нагрузки, увеличением числа дней активного отдыха, контрастной сменой состава средств и методов тренировки внешних условий занятий, что в совокупности направлено на оптимизацию восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена.

Для ускорения восстановления в этих микроциклах широко используются различные восстановительные средства - педагогические, психологические и медико-биологические. Выделяют три основных направления использования восстановительных средств в процессе тренировочных занятий:

1. Для быстрого устранения явлений утомления после перенесенных нагрузок;
2. Для избирательного восстановления тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в данном упражнении, занятии, однако будут предельно мобилизованы в последующем задании, занятии;
3. Для предварительной стимуляции работоспособности спортсменов перед началом тренировочной нагрузки (В.Н. Платонов).

В зависимости от того, как происходит управление работоспособностью и восстановительными процессами, есть смысл выделить несколько типов восстановительных микроциклов:

- восстановительно-разгрузочные,
- восстановительно-компенсирующие,
- восстановительно-поддерживающие;

- восстановительно-подготовительные,
- восстановительно-профилактические и др.

Последний тип (восстановительно-профилактических) микроциклов направлен на восстановление органов и систем организма спортсмена в случае их отклонения от нормальной жизнедеятельности (при перенапряжениях, заболеваниях, травмах). Они применяются во время пребывания спортсменов в специальных восстановительных центрах, обладающих набором всех средств восстановления, особенно в сочетании со специальным двигательным режимом, действием благоприятных, климатических и санитарно-курортных факторов.