

Складові річних макроциклів підготовки спортсменів та методика їх побудови

Вінницький національний технічний університет

Анотація

Кожен з видів спорту характеризується певною структурою різних сторін підготовки спортсменів і системою проведення змагань. Саме календар змагань, в першу чергу, найбільш високого міжнародного рівня зумовлює різний підхід до побудови тренувального процесу протягом року.

Ключові слова: підготовка, макроцикл, цикл, етап, період, процес підготовки, спортивне тренування.

Abstract

Each type of sport is characterized by a certain structure of different aspects of training of athletes and the system of conducting competitions. It is the calendar of competitions, first of all, the highest international level that determines a different approach to building a training process throughout the year.

Keywords: preparation, macrocycle, cycle, stage, period, preparation process, sports training.

Постановка проблеми. В час високих досягнень в усіх без виключення видах спорту стає актуальним пошук самих раціональних та найефективніших шляхів побудови тренувального процесу на всіх етапах багаторічної підготовки. Спортивна підготовка – являє собою спеціалізований педагогічний процес, базується на використанні фізичних вправ з метою розвитку та вдосконалення якостей та здібностей, які обумовлюють готовність спортсмена до участі у змаганнях різного рівня. Кожен тренер ставить за мету перед своїми вихованцями досягнення максимального результату на тому чи іншому етапі підготовки і особливо під час змагань.

Відомо, що домогтися високих спортивних результатів у спорті можна лише при чіткому плануванні всіх сторін підготовки спортсменів в багаторічних заняттях спортом, оскільки спортивна тренування являє собою безперервний багаторічний процес, який характеризується своєю циклічністю - періодичним повторенням відносно завершених відрізків часу (цикли, періоди, етапи). [4, 5]

Структура процесу підготовки базується на об'єктивно існуючих закономірностях встановлення спортивної майстерності, що мають специфічні особливості в конкретних видах спорту. Ці закономірності обумовлюються чинниками, що визначають ефективність змагальної діяльності і оптимальну структуру підготовленості, особливостями адаптації до характерних для даного виду спорту засобів і методів, індивідуальними особливостями спортсменів, термінами основних змагань і їх відповідністю оптимальному віку для досягнення найвищих результатів, етапом багаторічного спортивного вдосконалення. [1, 4, 7]

Мета дослідження – розкрити суть поняття «макроцикли підготовки спортсменів», визначити його складові та методику побудови.

Результати дослідження та їх обговорення. Структура тренувальних макроциклів залежить від того завдання, яке ставиться перед спортсменом на конкретному етапі багаторічного вдосконалення. На першому і другому етапах багаторічної підготовки тренувальний процес будується переважно на основі річних макроциклів, у яких вирішуються завдання техніко-тактичної, фізичної, психічної підготовки спортсменів.

На подальших етапах макроструктура тренувань має складніший характер.

Тенденція до постійного розширення календаря спортивних змагань, у якому досить багато відповідальних і більш-менш рівномірно розподілених змагань, викликала появу 2-3 макроциклів протягом року (боротьба, бокс, важка атлетика). Цьому сприяло поліпшення матеріальної бази спорту. Закриті манежі, велотреки, зимові стадіони, басейни дозволили відмовитися від сезонності у багатьох видах спорту. У видах спорту, що пов'язані з тривалою і напруженою змагальною діяльністю (велоспорт, марафон), і тих, що вимагають багато часу для підготовчої роботи, переважно

зберігся один річний макроцикл. [2, 3, 10]

Особливості календаря спортивних ігор багато в чому зумовлюють побудову тренувального процесу протягом року. Поряд із річними макроциклами (футбол, хокей) можуть плануватись піврічні макроцикли (баскетбол, водне поло, волейбол).

Для сезонних видів спорту характерна побудова на основі річних макроциклів (лижні гонки, парусний спорт, веслування).

Дво- і трициклова будови тренувального процесу часто мають варіанти, які отримали назву подвоєного і потроєного циклів. У них змагальний період одного макроциклу плавно переходить у підготовчий період наступного. При трицикловому плануванні підготовки спортсменів високого класу перший макроцикл має базовий характер – комплексна підготовка і виступ у другорядних змаганнях, у другому макроциклі тренувальний процес стає специфічним, а в третьому, що передбачає досягнення найвищих результатів у кульмінаційних змаганнях сезону, обсяг специфічних тренувальних і змагальних навантажень досягає максимуму. [8, 9]

Кожний з циклів підготовки включає три періоди підготовки спортсменів: підготовчий, змагальний, перехідний. Підготовчий період спрямований на становлення спортивної форми – створення міцного фундаменту підготовки до основних змагань, удосконалення різних сторін підготовленості спортсменів. У змагальному періоді здійснюється стабілізація спортивної форми за рахунок інтегральної підготовки. Перехідний період спрямований на відновлення фізичного і психічного потенціалу після напружених тренувальних і змагальних навантажень.

У залежності від виду спорту і календаря змагань застосовуються різні підходи до побудови тренувального процесу протягом року. Наприклад, для футболу, хокею на траві та інших ігрових видів спорту характерна як одноциклова, так і двохциклова система.

Двохциклова система побудови тренувального процесу характерна для проведення змагань (чемпіонатів і першостей країни) за системою осінь-весна, переважно ігрових видів спорту. Підготовка спортсменів протягом року розбивається на два цикли. Кожен з циклів складається з визначених періодів: до першого циклу відносяться підготовчий і змагальний, до другому – реабілітаційно-підготовчий, змагальний і перехідний періоди. [6, 7, 8]

Підготовчий період (період фундаментальної підготовки) підрозділяється на два великих етапи: загальнопідготовчий (або базовий) етап; спеціально підготовчий етап.

Загальнопідготовчий етап. Основні завдання етапу - підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів, вдосконалення фізичних якостей, що лежать в основі високих спортивних досягнень у конкретному виді спорту, вивчення нових складних змагальних програм. Тривалість цього етапу залежить від числа змагальних періодів в річному циклі і становить, як правило 6-9 тижнів (в окремих видах спорту зустрічаються від 5 до 10 тижнів).

Етап складається з двох, в окремих випадках - з трьох мезоциклів. Перший мезоцикл (тривалість 2-3 мікроцикли) - втягуючий - тісно пов'язаний з попереднім перехідним періодом і є підготовчим до виконання високих за обсягом тренувальних навантажень. Другий мезоцикл (тривалість 3-6 тижневих мікроциклів) - базовий - спрямований на вирішення головних завдань етапу. У цьому мезоциклі продовжується підвищення загальних обсягів тренувальних засобів, односпрямованих приватних обсягів інтенсивних засобів, розвиваючих основні якості і сприяють оволодінню новими змагальними програмами.

Спеціально підготовчий етап. На цьому етапі стабілізуються об'єм тренувального навантаження, обсяги, спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості і підвищується інтенсивність за рахунок збільшення техніко-тактичних засобів тренування. Тривалість етапу 2-3 мезоциклу.

Змагальний період (період основних змагань). Основними завданнями цього періоду є підвищення досягнутого рівня спеціальної підготовленості та досягнення високих спортивних результатів у змаганнях. Ці завдання вирішуються за допомогою змагальних і близьких до них спеціально-підготовчих вправ.

Організацію процесу спеціальної підготовки в змагальному періоді здійснюють згідно з календарем головних змагань, яких у кваліфікованих спортсменів у більшості видів спорту зазвичай буває не більше 2-3. Всі інші змагання носять як тренувальний, так і комерційний характер; спеціальна підготовка до них, як правило, не проводиться. Вони самі є важливими ланками підготовки до основних змагань.

Змагальний період найчастіше ділять на два етапи:

– етап ранніх стартів, або розвитку власне спортивної форми;

– етап безпосередньої підготовки до головного старту.

Етап ранніх стартів або розвитку власне спортивної форми. На цьому етапі тривалістю в 4-6 мікроциклів вирішуються завдання підвищення рівня підготовленості, виходу в стан спортивної форми та удосконалення нових техніко-тактичних навичок у процесі використання змагальних вправ. В кінці цього етапу зазвичай проводиться головне відбіркове змагання.

Етап безпосередньої підготовки до головного старту. На цьому етапі розв'язуються такі задачі:

- відновлення працездатності після головних відбірних змагань і чемпіонатів країни;
- подальше вдосконалення фізичної підготовленості та техніко-тактичних навичок;
- створення і підтримка високої психічної готовності у спортсменів за рахунок регуляції і саморегуляції станів;
- моделювання змагальної діяльності з метою підведення до старту і контролю за рівнем підготовленості;
- забезпечення оптимальних умов для максимального використання всіх сторін підготовленості (фізичної, технічної, тактичної та психічної) з метою трансформації її в максимально можливий спортивний результат.

Тривалість цього етапу коливається в межах 6-8 тижнів. Він зазвичай складається з 2 мезоциклів. Один з них (з великим сумарним навантаженням) спрямований на розвиток якостей і здібностей, що обумовлюють високий рівень спортивних досягнень, інший - на підведення спортсмена до участі в конкретних змаганнях з урахуванням специфіки спортивної дисципліни склад учасників, організаційних, кліматичних та інших факторів.

Перехідний період. Основними завданнями цього періоду є забезпечення повноцінного відпочинку після тренувальних і змагальних навантажень минулого року або макроциклу, а також підтримання на визначеному рівні тренуваності для забезпечення оптимальної готовності спортсмена до початку чергового макроциклу. Особлива увага повинна бути звернена на повноцінне фізичне і особливо психічне відновлення. Ці завдання визначають тривалість перехідного періоду, склад засобів і методів, динаміку навантажень.

Тривалість перехідного періоду коливається звичайно від 2 до 5 тижнів і залежить від етапу багаторічної підготовки, на якому знаходиться спортсмен, системи побудови тренування протягом року, тривалості змагального періоду, складності і відповідальності основних змагань, індивідуальних здібностей спортсмена.

Тренування в перехідному періоді характеризується зниженням сумарного обсягу роботи і незначними навантаженнями. У порівнянні, наприклад, з підготовчим періодом обсяг роботи скорочується приблизно в 3 рази; число занять протягом тижневого мікроциклу не перевищує, як правило, 3-5; заняття з великими навантаженнями не плануються. Основний зміст перехідного періоду складають різноманітні засоби активного відпочинку і загально підготовчих вправ.

В кінці перехідного періоду навантаження поступово підвищується, зменшується обсяг засобів активного відпочинку, збільшується число загально - підготовчих вправ. Це дозволяє зробити більш комфортним перехід до першого етапу підготовчого періоду чергового макроциклу. [2, 3, 5, 7, 8]

При правильній побудові перехідного періоду спортсмен не тільки повністю відновлює сили після минулого макроциклу, налаштовується на активну роботу в підготовчому періоді, але й виходить на більш високій рівень підготовленості в порівнянні з аналогічним періодом попереднього року.

Висновок.

Тривалість та зміст періодів підготовки спортсменів та етапів з яких вони складаються залежать від багатьох чинників, які є взаємозалежними один від одного. Перші пов'язані з специфікою виду спорту, структурою змагальної діяльності, показниками підготовленості спортсменів; другі – з етапом багаторічної підготовки, інші – з організацією підготовки, кліматичними умовами, матеріально – технічним забезпеченням.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вайцеховский С.М. Система подготовки пловцов к Олимпийским играм // Современный олимпийский спорт. Материалы международного конгресса - К.: КГИЖ. 1993. - С. 116-118.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014. – 616 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.

4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы спортивной подготовки. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 315 с.
6. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. - К.: Здоров'я, 1988. – 320 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
8. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 288 с.
9. Платонов В.Н. Теория периодизации спортивной тренировки и ее практические приложения / В.Платонов. – К.: Олимп. лит. 2013. – 624 с.
10. Платонов В.Н., Фесенко СД. Сильнейшие пловцы мира. – М.: Физкультура и спорт, 1990. - 304 с.

Чхань Аліна Анатоліївна – викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: 44xanalina@gmail.com

Chkhan Alina Anatolievna – teacher of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia. E-mail: 44xanalina@gmail.com