

Компоненти та методика побудови малих циклів підготовки спортсменів високої кваліфікації в командних ігрових видах спорту

Вінницький національний технічний університет

Анотація

В усіх без винятку командних ігрових видах спорту важливу роль відіграє досконалість побудови тренувального процесу з урахування усіх принципів та методів підготовки спортсменів високої кваліфікації. Особливо уважно ставляться до малих циклів підготовки спортсменів та методики їх побудови.

Ключові слова: підготовка, мікроцикл, цикл, період, етап, підготовка, тренувальний процес, командні види спорту, спортсмен, спрямованість.

Abstract

In all team-based sports, the excellence of building a training process that takes into account all the principles and methods of training high-level athlete's plays an important role. Particularly attentive to the small cycles of training athletes and methods of their construction.

Keywords: preparation, microcycle, cycle, period, stage, preparation, training process, team sports, athlete, orientation.

Вступ

На сучасному етапі розвитку командних ігрових видів спорту почали ретельніше ставитися до планування тренувальної роботи як під час великих (макроциклів) циклів підготовки спортсменів так і малих (мікроциклів). Це зумовлено високими показниками різних видів підготовленості спортсменів, впливом морально-вольових якостей на тренувальний та змагальний процес кожного спортсмена окремо і команди у цілому, розширенням календаря змагань, змінами у регламенті проведення та інтенсивності проведення ігрового сезону кожною окремою командою.

Саме тому чітке планування процесу спортивної підготовки спортсменів дає змогу своєчасно вносити зміни та корегувати хід тренувального процесу.

Планування річної підготовки спортсменів – одна з важливих сторін управління тренувальним процесом. Принциповою особливістю річної підготовки є те, що вона будується на основі самостійних структурних утворень, всі елементи яких об'єднані загальним педагогічним завданням досягненням конкретного стану підготовленості спортсмена, що забезпечує успішний виступ у головних змаганнях [8, 10].

У залежності від виду спорту і календаря змагань застосовуються різні підходи до побудови тренувального процесу протягом року. Наприклад, для футболу, хокею на траві, волейболу та інших ігрових видів спорту характерна як одноциклова, так і двохциклова система [3].

Тренувальний процес, який планується і здійснюється протягом року, містить у своїй структурі послідовне поєднання менших за об'ємом складових, які дають змогу ретельніше сформувати та спланувати процес підготовки на різних його етапах. Такі малі цикли підготовки спортсменів прийнято називати мікроциклами.

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

Результати дослідження

Побудова тренувального процесу в різних періодах річного тренувального циклу спортсменів у ігрових видах спорту здійснюється на основі завдань, що обумовлюють тренувальну роботу на кожному з структурних утворень тренувального процесу [3, 4, 7, 11]. У підготовчий період

тренувальна робота спрямована на розвиток та вдосконалення фізичних якостей, удосконалення техніко-тактичної майстерності гравців, поступову їх адаптацію до тренувальних і змагальних навантажень. У змагальний період вирішуються завдання інтегральної підготовки, що включає комплексний вплив загально-підготовчих, спеціально-підготовчих, підвідних та змагальних засобів, а також тренувальних і змагальних навантажень різної спрямованості. У перехідний період планується переважно загальна фізична підготовка з невеликим обсягом і низькою інтенсивністю вправ, що дозволяє вирішити завдання активного відпочинку та відновлення фізичного та психічного стану.

Тренувальний процес являє собою відносно сталий послідовний порядок об'єднання компонентів та їх закономірне співвідношення один з одним [2]. Саме тому теорії спортивного тренування окремо виділяють малі цикли підготовки спортсменів (мікроцикли) та складові їх окремих занять, які поєднують у мезоцикли, а згодом і у макроцикли [2,5].

Мікроциклом, Л. П. Матвеев назвав послідовність тренувальних занять протягом декількох днів, об'єднаних спільним завданням.

Мікроциклом, або малим циклом, називають серію занять, проведених впродовж декількох днів, які забезпечують комплексне вирішення завдання, що стоять на певному етапі підготовки [9]. Мікроцикли поєднують, як правило, від 3-4 до 10-14 днів, хоча найпоширеніші є тижневі мікроцикли. На передзмагальному етапі підготовки, а також у змагальному періоді доцільно планувати тривалість мікроциклів відповідно до змагань, з метою моделювання умов, в яких перебуватимуть спортсмени у майбутніх відповідальних змаганнях [7, 8, 10].

В залежності від етапу підготовки та поставлених на ньому для вирішення завдань, найчастіше виділяють наступні види мікроциклів:

- втягуючі мікроцикли використовуються на загально – підготовчих етапах першого та другого підготовчих періодів. У цих мікроциклах визначається вихідний рівень підготовленості гравців, здійснюється відновлення рухових якостей та поступова адаптація до більш об'ємних та інтенсивних тренувальних навантажень. Для ігрових видів спорту у даних циклах використовується робота аеробного типу, кросова підготовка, вправи атлетичного характеру, аеробіка, плавання, спортивні та рухливі ігри, техніко-тактичні вправи;

- ударні мікроцикли плануються з метою підвищення спеціальної підготовленості спортсменів на фоні значного обсягу тренувальної роботи з достатньо високою інтенсивністю виконання вправ. Ударні мікроцикли проводяться переважно в базових середніх циклах першого та другого підготовчих періодів річного тренувального циклу. Ударні мікроцикли характеризуються великим сумарним обсягом роботи та високими навантаженнями різної спрямованості;

- підвідні мікроцикли використовуються з метою більш цілеспрямованої підготовки до змагальної діяльності. У цих циклах тренувальна робота спрямована на адаптацію гравців до змагальної діяльності, підвищення рівня техніко-тактичної майстерності, формування психологічної стійкості до умов змагальної діяльності, визначення оптимального стартового складу команди;

- змагальні мікроцикли застосовуються у змагальний період й будуються відповідно до регламенту та програми змагань. Структура та тривалість визначаються специфікою змагань у різних видах. Вони можуть обмежуватися іграми та безпосереднім підведенням до них, відновлювальними процедурами, а можуть включати і спеціальні тренувальні заняття;

- міжігрові мікроцикли плануються у змагальний період. Вони за своєю структурою та змістом подібні до підвідних мікроциклів, але більша увага приділяється спеціальній фізичній підготовці гравців;

- відновлювальні – спрямовані на забезпечення оптимальних умов для протікання відновних і адаптаційних процесів в організмі спортсмена. Зазвичай ними завершують серію ударних мікроциклів та напруженої змагальної діяльності. Характеризуються невисоким сумарним навантаженням та широким застосуванням засобів активного відпочинку. Використання цих мікроциклів дозволяє дотримуватися принципу хвилеподібності тренувальних навантажень [2, 8].

При побудові мікроциклів потрібно враховувати усі положення та закономірності їх побудови, а саме [1, 6]:

1. Кожен мікроцикл, окрім відновлювального, має складатися з двох фаз – стимуляційної (спрямованої на виконання певного за величиною та спрямованістю навантаження) та відновлювальної.

2. У межах окремих мікроциклів відбувається взаємодія відставлених тренувальних ефектів кожного попереднього заняття з терміновим тренувальним ефектом наступного заняття.

3. Враховуючи гетерохронізм відновлення різних функцій, чергування занять у тренувальному мікроциклі повинно здійснюватися таким чином, щоб навантаження певного виду тренувального впливу виконувались через інтервал часу, достатні для досягнення фази суперкомпенсації провідної функції, а навантаження іншого тренувального впливу, що використовується в цей період, не мали негативного впливу на відновлення домінантної функції. Після об'ємної роботи аеробної спрямованості відновлення енергетичних запасів організму може затягнутися на дві три доби. В цей період рекомендується використовувати невеликі за обсягом тренувальні навантаження анаеробного впливу, які не мають негативного впливу на відновлення показників аеробного енергетичного потенціалу, але, в той же час стимулюють розвиток анаеробних можливостей.

4. Негативна взаємодія відставлених і термінових тренувальних ефектів спостерігається у тому випадку, якщо заняттю анаеробної гліколітичної спрямованості передують велика за обсягом робота аеробного характеру. Зазвичай, після трьох днів тренувань підряд, при будь-якому поєднанні навантажень різної спрямованості, відбувається погіршення відставленого тренувального ефекту та виникає негативна взаємодія навантажень. Тобто, після декількох напружених тренувань поспіль, зазвичай проводиться тренування розвантажувального характеру.

5. Позитивна взаємодія термінових тренувальних ефектів у межах одного тренувального заняття може бути досягнута при обмеженому числі поєднання навантажень різної спрямованості. Для досягнення термінового тренувального ефекту анаеробного гліколітичного характеру спочатку використовуються вправи анаеробного алактатного, а потім – анаеробного гліколітичного впливу. При формуванні анаеробного алактатного термінового тренувального ефекту планують спочатку навантаження аеробного, а потім анаеробного алактатного впливу. Формування термінових тренувальних ефектів аеробного характеру можуть передувати вправи анаеробного гліколітичного впливу (у невеликому обсязі).

6. Відновлювальні процеси після занять із середнім навантаженням зазвичай тривають 10-12 годин, а після малих навантажень – відновлення організму спортсменів триває лише декілька годин. Після великих навантажень швидкісні здібності відновлюються до вихідного рівня через 48-72 години, а після навантажень анаеробного гліколітичного характеру відновлення працездатності спортсменів до вихідного рівня триває 72 години. Для відновлення спортсменів після аеробного навантаження необхідно 48 годин.

Висновки

Таким чином, проаналізувавши вище наведені положення і закономірності у побудові кожного окремого мікроциклу потрібно враховувати: кількість тренувальних днів; величину навантаження та його спрямованість; засоби тренувальної роботи; види тренувальної роботи; час, відведений на відновлення працездатності спортсменів; час, відведений на теоретичну підготовку; коефіцієнт величини навантаження; коефіцієнт інтенсивності тренувального навантаження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / Годик М. А. – М. : Терра – Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / Костюкевич В. М. – Вінниця : Планер, 2014. – 616 с.
3. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту : автореф. дис. ... доктора наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт». К., 2012. – 44с.
4. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Матвеев Л. П. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
5. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Матвеев Л. П. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
6. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / Платонов В. Н. – К. : Здоров'я, 1988. – 216 с.
7. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / Платонов В. Н. – К. : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров в 2 кн. / Платонов В. Н. – К. : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.

10. Фиксалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учебник / Фиксалов В. Д. – М. : Советский спорт, 2010. – 392 с.

11. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пос. для студентов высш. учебн. завед. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – М. : Академия, 2001. – 480 с.

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

***Chkhan Alina Anatolievna** - Senior Lecturer in Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia. E-mail: 44xanalina@gmail.com*