СОШ с. Воскресенка м.р. Волжский Самарской области, CN=Кузнецова М.А., E=manyha063@yandex.ru direktor2021

Октябрь 2015 г.

Модель тренировочного микроцикла на этапе спортивного совершенства

Статья учителя физкультуры А.А. Синельниковой.

Микроцикл — это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

Внешними признаками микроцикла являются:

— наличие двух фаз в его структуре — стимуляционной фазы (кумулятивной) и восстановительной фазы (разгрузка и отдых). При этом равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке начинающих спортсменов. В подготовительном периоде стимуляционная фаза значительно превышает восстановительную, а в соревновательном их соотношения становятся более вариативными;

— часто окончание микроцикла связано с восстановительной фазой, хотя она встречается и в середине его;

— регулярная повторяемость в оптимальной последовательности занятий разной направленности, разного объема и разной интенсивности.

Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена. Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании (правило превышающего воздействия).

На этапе совершенствования происходят существенные изменения в подходе к планированию. Здесь принимаются во внимание закономерности адаптации организма к работе в экстремальных условиях, а воспитание выносливости и специальной выносливости во многом определяет построение тренировочного процесса в микроцикле. Как мы отмечали, на

этом этапе совершенствования появляются отдельные периоды подготовки: подготовительный и соревновательный. На разных периодах подготовки обе главные задачи этапа решаются по-разному, но главные стратегические цели не меняются, это мышление и физические кондиции. В повторяемых циклах направленность занятий остается прежней, но средства, объемы, интенсивность работы, специализированность упражнений постоянно меняются.

По современным представлениям тренировки являются эффективными в тех случаях, когда при сохранении общей направленности работы в микроциклах изменяются только тренировочные воздействия. Конечно, можно искать другой, более лучший метод построения тренировки и недельного цикла, но очень важно для тренера целостное представление о всей проделанной работе. Суть сводится к тому, чтобы проследить количественные показатели, которые бы вылились в качество. Как мы уже отмечали, на этом этапе тренировочная подготовка проходит в более напряженном по интенсивности двигательном режиме. При такой направленности качественная сторона процесса выходит на первый план. Одно тренировочное задание строится из решения двух задач - это тактическое мышление и физическая готовность.

Если рассматривать решение первой задачи тренировки (тактическое мышление), то на разных периодах она решается по-разному. Это футбол, другие спортивные игры, специализированные упражнения. Решение задач будет разным по скорости выполнения и по их количеству в одном упражнении.

Если говорить о скорости выполнения, то, видимо, максимальная скорость выполнения на предыдущем этапе (15 - 16 лет) должна быть началом работы с 17-летними футболистами. Вот такое ступенчатое увеличение контролируемых скоростей должно прослеживаться и дальше. В решении всех тренировочных задач прослеживается такая же последовательность даже в недельном цикле. Футболист после тренировки от

физической работы должен получить утомление, а от развития способностей и развития новых идей - эмоциональный подъем.

Решение второй задачи тренировки нам более понятно, и, наверное, поэтому тренеры их добросовестно решают. В настоящее время в клубах и в командах мастеров ответственность за функциональную подготовку игроков несет специалист по физической подготовке. С одной стороны, это верно потому, что он лучше знает все тонкости своей работы, но, с другой стороны, он погружен в частное, в узкоспециальное, и, как связать это с футболом, с техникой и с тактикой он, к сожалению, не всегда может разобраться. Не представляя истинных причин, тренер начинает увеличивать объемы тренировок, надеясь добиться улучшения спортивных результатов. Чрезмерное увеличение развития физических качеств только препятствует дальнейшему совершенствованию, если они не увязаны с футболом. И как мы уже отмечали ранее, количество проделанного объема работ совершенно не связано с качеством футбола. «То, что не может быть достигнуто разумом, никогда не будет достигнуто через силу» - дополнить эти мудрые слова можно только примерами игр большинства команд мастеров.

Построение микроцикла зависит от педагогических задач, стоящих на данном этапе, и от уровня подготовленности. Все занятия недельного цикла - специализированные и отличаются лишь поставленными задачами и нагрузками. Но решаются они как специализированными средствами, так и неспециализированными, поскольку задачи у нас остаются прежними - обучение и совершенствование.

В недельном цикле из шести занятий три приходятся на совершенствование скорости и одно занятие проходит с максимальной нагрузкой. Одно занятие в цикле направлено на поддержание аэробной подготовки. Особое значение придается правильному планированию нагрузок, где должна быть четкая последовательность занятий. Большая нагрузка одного занятия компенсируется уравновешенной дозировкой

следующего. В самом простом варианте задачи недельного цикла выглядят следующим образом:

- понедельник -развитие быстроты,
- вторник - скоростно-силовые качества,
- среда - быстрота и ловкость,
- четверг - специальная выносливость,
- пятница - сила и специальная выносливость,
- суббота - общая выносливость.

Эта информация приводится для понимания последовательности решения педагогических задач в недельном цикле. В отношении футбола эти общие данные нуждаются в пояснении. Такая сопряженность всех видов подготовки предполагает устранение дисбаланса и оптимизирует связь всех видов подготовки. Несомненно, существуют другие разновидности построения тренировочных нагрузок, но остановимся на этом и расшифруем его слагаемые.

Определенная последовательность построения занятий на всех этапах подготовки способствует последовательному развитию всех необходимых качеств. Организм футболиста активно реагирует на нагрузку, приспосабливая свои системы функционально. Характер нагрузки соответствует постепенному развитию определенных двигательных качеств, и, подбирая средства скоростно-силовой направленности, нужно помнить, что такие упражнения должны приближать специфику работы мышц к условиям соревновательной деятельности. Если быть конкретней, то нам необходимо развитие всех физических качеств футболиста, а также его игровой выносливости, но при помощи специальных соревновательных упражнений.

В связи с этим на этом этапе необходимо разделение всех средств согласно тренировочным нагрузкам на развивающие и поддерживающие. Если работа будет проходить со средней интенсивностью, то она не будет нагружать футболиста и в то же время не будет обеспечивать его

восстановление. Напомним, что в 17 - 18 лет юноши должны выполнять 80% работы взрослых футболистов. Если рассматривать распределение нагрузок в юношеском возрасте, то их построение должно предусматривать поступательное движение. В командах мастеров такая последовательность может не просматриваться.

- вторник - скоростно-силовые качества,
- среда - быстрота и ловкость,
- четверг - специальная выносливость,
- пятница - сила и специальная выносливость,
- суббота - общая выносливость.

Эта информация приводится для понимания последовательности решения педагогических задач в недельном цикле. В отношении футбола эти общие данные нуждаются в пояснении. Такая сопряженность всех видов подготовки предполагает устранение дисбаланса и оптимизирует связь всех видов подготовки. Несомненно, существуют другие разновидности построения тренировочных нагрузок, но остановимся на этом и расшифруем его слагаемые.

Определенная последовательность построения занятий на всех этапах подготовки способствует последовательному развитию всех необходимых качеств. Организм футболиста активно реагирует на нагрузку, приспосабливая свои системы функционально. Характер нагрузки соответствует постепенному развитию определенных двигательных качеств, и, подбирая средства скоростно-силовой направленности, нужно помнить, что такие упражнения должны приближать специфику работы мышц к условиям соревновательной деятельности. Если быть конкретней, то нам необходимо развитие всех физических качеств футболиста, а также его игровой выносливости, но при помощи специальных соревновательных упражнений.

В связи с этим на этом этапе необходимо разделение всех средств согласно тренировочным нагрузкам на развивающие и поддерживающие.

Если работа будет проходить со средней интенсивностью, то она не будет нагружать футболиста и в то же время не будет обеспечивать его восстановление. Напомним, что в 17 - 18 лет юноши должны выполнять 80% работы взрослых футболистов. Если рассматривать распределение нагрузок в юношеском возрасте, то их построение должно предусматривать поступательное движение. В командах мастеров такая последовательность может не просматриваться.