

ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СРЕДНИХ И МАЛЫХ ЦИКЛАХ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

К.В. Колоцей, ст. преподаватель,
К.Е. Овдиенко, студентка,
А.А. Гарбар, студентка

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»
г. Мозырь, Беларусь

Аннотация. Настоящая статья посвящена анализу построения тренировочного процесса у гребцов-спортсменов. Произведен сравнительный анализ построения средних и малых макроциклов в гребле на байдарках и каноэ, что поможет при планировании тренировочной деятельности. Даны рекомендации планирования долгосрочной спортивной подготовки с целью совершенствования спортивного отбора в гребле на байдарках и каноэ. В статье рассмотрены основные задачи построения тренировочных циклов. Выявлены характерные особенности контрольно-подготовительного мезоцикла.

Ключевые слова: физические качества, тренировочный процесс, спортивная подготовка.

Введение. Совершенствование специальной выносливости в гребле на байдарке и каноэ является основой достижения спортсменом высоких наград на международной арене. Изучение методов с применением специализированных средств позволяет экономить временные и финансовые ресурсы, так как сокращает время подготовки и доведения гребца-спортсмена до пикового состояния его физических показателей, сердечно-сосудистой системы.

Цель. Повысить уровень подготовки спортсмена, проанализировать эффективную модель макроцикла для более рационального планирования годового плана и внедрения в тренировочный процесс.

Материалы и методы исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы:

- анализ научной и научно-методической литературы;
- наблюдение;
- анализ и обобщение педагогического опыта.

Результаты исследования. Построение тренировочного процесса на весь период подготовки спортсменов к соревновательной деятельности является сложной задачей, которую тренеру-преподавателю приходится решать из сезона в сезон. Специфика заключается в том, что неправильное дозирование нагрузки может привести к потере физического и физиологического потенциала у спортсмена, что существенно скажется на результате по итогу сезона. Поэтому циклы построения тренировочного процесса необходимо выстраивать, опираясь на опыт и научную литературу по данной теме.

Для обеспечения оптимальной нагрузки, тренировочной и соревновательной, необходимо систематизировать тренировочный процесс на основе мезоцикла, так как это является главной задачей периода или этапа подготовки.

Анализ тренировочного процесса позволяет выделить следующие периоды: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный период.

Основной задачей втягивающего мезоцикла служит подведение спортсмена к выполнению специфической тренировочной работы. В данном периоде, упражнения, выполняемые спортсменом, классифицируются как восстановительные. Применяется мезоцикл в начале сезона или после болезни и травмы, а также при незапланированных перерывах.

В базовом мезоцикле основной направленностью является повышение функциональных возможностей систем организма, совершенствование спортивной

подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, психическая). Данный цикл несет в себе большую нагрузку и интенсивность тренировочного процесса, действует широкий спектр нагрузок. Базовый цикл является основой подготовительного периода, а в период соревновательной деятельности может включаться в процесс как восстановительный (восстановление физических качеств и навыков, потраченных при первых стартах).

Характерной особенностью контрольно-подготовительного мезоцикла являются специализированные упражнения, максимально приближенные к соревновательным. Используются во второй половине подготовительного периода и характеризуются высокой интенсивностью тренировочной нагрузки.

Предсоревновательные мезоциклы являются окончательным периодом становления спортивной формы. Результатом данного цикла служит устранение недостатков спортсмена, выявленные в период его подготовки технических возможностей, а также психических и тактических. Перед главными стартаами интенсивность и суммарный объем нагрузки снижаются. Этот цикл играет огромную роль при переезде спортсменов в новые контрастные климатогеографические условия.

Специфика вида спорта определяет соревновательные мезоциклы. Они могут различаться от количества стартаов в данный период времени, иногда от 5–10 за месяц.

Основой переходного периода является восстановительный мезоцикл. Обычно в процессе этого цикла устраняются появившиеся ошибки и недостатки после главных стартаов, а также подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем упражнений снижается [1].

Что касается малых циклов (микроцикл), то они включают в себя недельный период и имеют внешние признаки микроцикла:

- стимуляционная и восстановительная фаза встречаются лишь в тренировке начинающих спортсменов, в подготовительном периоде стимуляционная фаза значительно превышает восстановительную, а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;

- окончание цикла сопровождается восстановительной фазой, хотя может встречаться и в середине;

- повторение занятий разной направленности, разного объема и разной интенсивности.

Анализ тренировочного процесса выделяет: базовый, контрольно-подготовительный, специально подготовительный, модельный, подводящий, восстановительный и соревновательный микроцикл.

Базовый микроцикл характеризуется невысокой нагрузкой и подведением спортсмена к тренировочной нагрузке. Воспитывается физическая, технико-тактическая, волевая и психическая подготовленность спортсмена к тренировочному процессу.

Контрольно-подготовительные микроциклы делятся на специально подготовительные и модельные.

Специально подготовительные микроциклы сопровождаются невысокой средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной интенсивностью.

Модельный микроцикл направлен на контроль уровня подготовленности спортсмена и повышение реализации накопленного двигательного потенциала. Уровень нагрузки может быть выше, чем в предстоящем соревновании. Эти два микроцикла используются в соревновательном и подготовительном периоде.

От уровня подготовленности спортсмена к главным стартаам используется подводящий микроцикл. В нем решается восстановительная и психическая настройка спортсмена. Сопровождается невысокой интенсивностью и уровнем объема нагрузки.

Завершает серию базовых и контрольно-подготовительных циклов восстановительный микроцикл и используется после напряженной соревновательной деятельности. Основная роль – восстановление адаптационных процессов в организме спортсмена. Сопровождается невысокой нагрузкой и активным отдыхом.

Из-за специфики соревнований строится соревновательный микроцикл. Ограничения микроцикла сопровождаются стартами, включающие в себя специально-тренировочные занятия в интервалах между отдельными стартами и играми.

Также в спортивной практике используются ударные микроциклы. Основная задача данного цикла подготовки спортсмена к соревновательной деятельности в период ограниченного времени подготовки. Объем нагрузки, применяемый в цикле, сопровождается экстремальным условием внешней среды. При недельном микроцикле, который чаще используется в практике, распределение нагрузок может быть двухпиковое или однопиковое. Однопиковое применяется в соревновательном периоде, двухпиковое – в базовом периоде [2].

В результате исследования средних (мезоцикл) и малых (микроцикл) циклов можно сделать вывод, что продолжительность среднего цикла 2–6 недель, и включает законченный ряд мезоцикла. На основе мезоцикла строится динамика тренировочных и соревновательных нагрузок, происходит сочетание средств и методов подготовки. Недельный цикл (малый) называется микроциклом и строится исходя из специфики вида спорта. В спортивной практике встречается от четырех до девяти различных типов микроцикла. Сравнительный анализ позволяет более корректно планировать долгосрочную спортивную подготовку, а рекомендации планирования долгосрочной спортивной подготовки позволяют экономизировать временные и финансовые ресурсы для достижения поставленной цели.

Список использованных источников

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта: учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Л.П. Матвеев. – М., 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.
2. Теория и методика спорта : учебное пособие для училищ олимпийского резерва / под общ. ред. Ф.П. Суслова, Ж.К. Холодова. – М., 1997. – 416 с.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ

В.А. Конопацкий, ст. преподаватель, vity121280@yandex.by,

Н.А. Зинченко, ст. преподаватель, nata.zinchenko2012@yandex.by,

В.И. Метлушки, ст. преподаватель, vitalinka_25@mail.ru,

**УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»
г. Мозырь, Беларусь**

Аннотация. В статье рассматривается целесообразность применения упражнений круговой тренировки в физической подготовке юных тхэквондистов при построении учебно-тренировочного процесса. Анализируются результаты контрольных нормативов юных тхэквондистов по общей физической подготовке с целью совершенствования физических качеств и применения их в учебно-тренировочном процессе.

Ключевые слова: физическая подготовка, тхэквондисты, учебно-тренировочный процесс, круговая тренировка,

Введение. Тхэквондо – это олимпийский вид спорта, один из самых современных видов боевых искусств, который характеризуется наиболее эффективной техникой ударов ногами, а также реализации технических и тактических действий в экстремальных условиях соревновательного поединка.

Спортивные достижения в системе тренировки тхэквондо настолько велики, что без физической подготовки с юного возраста рассчитывать на высокие результаты в зрелом возрасте спортсмена невозможно. Подготовка юных спортсменов-тхэквондистов является