
РОЗПОДІЛ СПОРТИВНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У МАКРОЦИКЛІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

УДК 796.019.6

Яцунський О. С. (Yatsunskiy O. S.), Сокол О. В. (Sokol O. V.), Гетманцев С. В., (Getmantsev S. V.)

Національний університет кораблебудування ім. адмірала С.О. Макарова

Оптимальне співвідношення обсягу й інтенсивності тренувальних засобів, їхня спрямованість, час, затрачуваний на різні сторони підготовки, сполучення основних і допоміжних засобів являються змістом процесу планування підготовки.

Ключові слова: *планування, спортивне тренування, спортивні ігри.*

Optimum correlation of volume and intensity of trainings facilities, their orientation, time, expended on the different sides of preparation, combination of basic and auxiliary facilities are essence of process of planning of preparation.

Key words: *planning, sporting training, sporting games.*

Планування тренувального процесу – важлива ланка в керуванні підготовкою спортсменів, є одним з найбільш актуальних питань, від рішення якого залежать темпи росту майстерності в спортивних іграх. Основою планування є загальні принципи і методи фізичного виховання, що застосовуються з урахуванням особливостей окремих видів спорту.

Плануючи спортивне тренування, тренер виходить із необхідності досягнення максимально високого результату в конкретних змаганнях. Пошук оптимального співвідношення обсягу й інтенсивності тренувальних засобів, їхня спрямованість, час, затрачуваний на різні сторони підготовки, сполучення основних і допоміжних засобів є суттю процесу планування підготовки.

Спортивні ігри висувають особливі вимоги не тільки до індивідуальних, але і до групових і командних дій. Питома вага технічної, тактичної й ігрової підготовки зростає за рахунок скорочення часу на фізичну підготовку. Протягом року час на різні види підготовки розподіляється приблизно так: на фізичну

підготовку 20-25%, технічну – 35-40%, тактичну й ігрову – 40-45%. Це середні дані, які можуть варіювати в досить великих межах залежно від підготовленості періоду тренування і т.д.

Як відомо, переважна більшість студентських команд має кваліфікацію на рівні II-I розрядів. Для таких спортсменів пропонується наступне співвідношення видів підготовки.

Підготовчий період: I етап (загальпідготовчий) – фізична підготовка 30%, 75%, технічна – 25%; II етап (спеціально-підготовчий) – фізична – 30%, технічна – 50%, тактична й ігрова – 20%; III етап (передзмагальний) – фізична – 20%, технічна – 25%, тактична й ігрова – 55%.

Змагальний період: фізична підготовка – 20 %, технічна – 25 %, тактична й ігрова – 55 %.

Перерозподіл часу на різні види підготовки залежить від кваліфікації, у спортсменів високої кваліфікації наступне відношення: підготовчий період: I етап – фізична підготовка – 60%, технічна – 40%; II етап – фізична – 25%, технічна – 32%, тактична – 33%, ігрова – 10%; III етап – фізична – 15%, технічна – 20%, тактична – 30%, ігрова – 35%; змагальний період: фізична – 15%, технічна – 25%, тактична – 25%, ігрова – 35%.

Перехідний період – основними задачами якого є: активний відпочинок; збереження рівня тренуваності, що дозволив би почати новий тренувальний макроцикл із більш високих вихідних позицій, ніж попередній.

У перехідний період використовують вправи, характер і умови виконання яких відрізняються від змагальних (легкоатлетичні вправи, спортивні і рухливі ігри, плавання і т.п.). Використовують також (хоча й менш широко) деякі спеціальні вправи, що дозволяють усунути окремі недоліки в техніці виконання прийомів ігри.

Специфіка перехідного періоду в секційних групах вузів полягає в тому, що він в основному проходить під час канікул в умовах спортивно-оздоровчого табору. Часто, отримавши завдання на цей час, спортсмен самостійно вирішує задачі перехідного періоду. Індивідуальні заняття виховують дисциплінованість, працьовитість, цілеспрямованість.

Всі вправи, що використовують в спортивному тренуванні, прийнято ділити на дві великі групи: основні і допоміжні. До основних відносять вправи по техніці і тактиці, а також всі ті вправи, які складають сутність спортивних ігор і відрізняють його від інших видів спорту.

Допоміжні вправи сприяють оволодінню основними вправами, різнобічній підготовці спортсменів. Найбільш раціональне співвідношення основних і допоміжних засобів – 60:40.

Специфіка застосування різних засобів підготовки спортсменів відображається у структурі і змісті мікроциклів тренування. При розподілі тренувальних навантажень по днях тижня необхідно враховувати особливості їхнього впливу на окремі функції організму, а відмінність в тривалості відбудовного процесу повинні визначати частоту їхнього використання в тижневому циклі.

Тривалість мікроциклів може коливатися від 4-5 до – 14 днів, однак на практиці вузівських команд використовуються в основному цикли тижневої тривалості.

Мікроцикли, що втягують, звичайно характеризуються невисоким сумарним навантаженням. Їх ціль – підготувати організм спортсмена до напружених тренувань. Звичайно використовуються в першому етапі підготовчого періоду або на початку мезоцикла.

Дуже широко в підготовчому і змагальному періоді використовуються ударні мікроцикли з високими навантаженнями, більшим сумарним обсягом роботи, які стимулюють адаптаційні процеси в організмі спортсменів.

Після напружених змагань виправдане застосування відбудовних мікроциклів. Вони звичайно завершують серію ударних мікроциклів. Ці цикли забезпечують оптимальні зусилля для протікання відбудовних і адаптаційних процесів в організмі спортсменів. Все це визначає невисоке сумарне навантаження таких мікроциклів, у яких широко використовуються і засоби активного відпочинку.

Структура мікроциклів залежить від багатьох факторів – від етапу багаторічної підготовки, на якому перебувають спортсмени, періоду

тренувального макроциклу, типу самого мікроциклу і т.д. Ці фактори обумовлюють сумарну величину навантаження мікроциклів, переважну спрямованість, склад засобів і методів. В ударних мікроциклах підготовки спортсменів II-I розрядів варто планувати 2-3 заняття з більшими навантаженнями, тому що мікроцикли з одним таким заняттям не забезпечують подальшого прогресу. Високий тренувальний ефект, мікроциклів залежить не тільки від кількості напружених занять, але і від раціонального сполучення занять із різними по напруженості навантаженнями. У відбудовних мікроциклах і тих, що втягують звичайно сумарний обсяг роботи знижується. Зменшується кількість занять із більшими навантаженнями. У відбудовних мікроциклах перевага віддається емоційним вправам, не схожим зі змагальними.

Таблиця 1.

Варіанти побудови мікроциклів тренування підготовчого періоду

Дні	Мікроцикл, що втягує		Ударний		Відбудовний	
	Переважна спрямованість занять	Величина сумарного впливу навантаження	Переважна спрямованість занять	Величина сумарного впливу навантаження	Переважна спрямованість занять	Величина сумарного впливу навантаження
1	Техніка й швидкість	Середня	Техніка, швидкісно-силова	Середня	Швидкість, аеробна витривалість	Середня
2	Техніка, швидкісно-силова	Середня	Спеціальна швидкість, аеробна витривалість	Велика	Техніка, швидкісно-силова	Середня
3	Спеціальна витривалість	Велика	Спеціальна витривалість і гра	Велика	Аеробна витривалість	Мала
4	Відпочинок	—	Відпочинок	—	Відпочинок	—
5	Техніка й сила	Середня	Тактика, швидкісно-силова	Середня	Тактика, швидкісно-силова	Середня
6	Аеробна витривалість	Середня	Аеробна й анаеробна витривалість	Велика	Тактика й швидкість	Мала
7	Відпочинок	—	Відпочинок	—	Відпочинок	—

Варіанти мікроциклів підготовчого і змагального періодів представлені відповідно в табл. 1 і 2.

Таблиця 2.

Варіанти побудови мікроциклів тренування змагального періоду

Дні	Макроцикл, що втягує		Ударний		Відбудовний	
	Переважає спрямованість занять	Величина сумарного впливу	Переважає спрямованість занять	Величина сумарного впливу	Переважає спрямованість занять	Величина сумарного впливу
1	Фізична й технічна	Середня	Тактична й ігрова	Середня	Фізична й технічна	Мала
2	Тактична	Середня	Технічна й тактична	Середня	Технічна й тактична	Середня
3	Технічна й ігрова	Велика	Технічна й ігрова	Велика	Ігрова	Середня
4	Відпочинок	—	Відпочинок	—	Відпочинок	—
5	Тактична	Середня	Технічна й ігрова	Велика	Фізична й технічна	Середня
6	Ігрова	Середня	Фізична й технічна	Середня	Тактична	Мала
7	Відпочинок	—	Відпочинок або контрольна гра	Середня	Відпочинок	—

В учбово-тренувальному процесі студентських команд у спортивних іграх із кваліфікацією на рівні II-I розрядів використовуються різні методи і засоби підготовки. Фізична підготовка включає всебічний розвиток фізичних здібностей, необхідних для гармонійного виховання студентів, підвищення їхньої працездатності і досягнення високої спортивної майстерності. Для фізичної підготовки характерні: спеціальна швидкість, сила, швидкісно-силові якості, витривалість, спритність, гнучкість.

У спортивних іграх характерним є прояв всіх видів швидкості, а саме: швидкості рухової реакції, швидкості одиночного руху, частоти рухів. Студенти повинні опанувати стартом з різних положень, бігом із різкою зміною швидкості і напрямку руху. Необхідно вміти сполучати короткі ривки із зупинками, випадами, поворотами в різні сторони. Запланований обсяг вправ виконується без зниження близько до граничної швидкості. Під час відпочинку між вправами необхідно цілком відновити відповідні групи м'язів і весь організм.

Планування учбово-тренувального процесу дозволяє правильно розподілити час на рішення різних завдань, визначити стратегію оптимального пошуку найбільш ефективного впливу тренувальних навантажень. Для керування підготовкою спортсменів у спортивних іграх необхідно визначати

ефективність тренувального процесу, вибирати найбільш раціональні засоби і методи підготовки, вносити в тренування власні корективи.

Література:

1. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. М., ФиС 1987, 144с.
2. *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., ФиС, 1990, 136с.
3. *Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки, М., ФиС, 1997, 271с.
4. *Платонов В.Н.* Теория и методика спортивной тренировки. Киев, Вища школа 2003, 352с.