

условиях / Д.В. Ивинский, И.В. Ивинская, И.Ф. Чепурова / Материалы Международной заочной научно-практической конференции 13 декабря 2012 г. Минвообр. и науки РФ, ФГБОУ ВПО «Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина». – Тамбов: Изд-во ТРОО «Бизнес – Наука – Общество», 2012. С. 152-158.

3. Ивинский Д.В., Чепурова И. Ф. Предпринимательская деятельность вуза как элемент рыночной экономики / Д.В. Ивинский, И.Ф. Чепурова / Социально-экономические явления и процессы. – Тамбов, 2014. – № 3. – С. 31-36.

4. Переверзин И.И. Спортивный менеджмент: Учебное пособие для учреждений среднего профессионального физкультурного образования / И.И. Переверзин. – М.: Физкультура, образование и наука, 2005. – 112

5. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие. – 3-е изд., доп. – М.: Советский спорт, 2013. – 264 с.

МАЯТНИКОВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Исаев И.А., Татаринцев А.Н.

ТОГБОУДО «Областная детско-юношеская спортивная школа»

Микроцикл состоит из нескольких тренировочных дней, которые составляют относительно самостоятельный повторяющийся фрагмент учебно-тренировочного процесса. Выделяют 2 разновидности микроциклов: недельные и маятниковые. Если недельные микроциклы широко применяются и давно являются общепризнанными, то маятниковые используются редко и лишь в последние десятилетия.

Маятниковые микроциклы имеют 2 разновидности: основной и регулировочный.

Применение этих микроциклов обеспечивает реализацию принципа «маятника», в основе которого лежат 2 теоретических положения: – феномен активного отдыха Сеченова; – возможность максимальной стабилизации ритма общей и специальной работоспособности спортсменов.

Чередование основных и регулировочных микроциклов обуславливает маятникообразную «раскачку» работоспособности организма спортсменов, обеспечивая:

– более эффективное восстановление за счет чередования резко контрастных тренировочных заданий (именно в этом проявляется реализация феномена активного отдыха Сеченова);

– выработку ритмичного повышения и снижения уровней специальной и общей подготовленности.

Следует помнить, что восстановление работоспособности происходит наиболее эффективно при активной контрастной деятельности, а не при пассивном отдыхе.

Опыт применения маятниковых микроциклов пока еще не большой.

Тренировочный мезоцикл является процессом достижения цели с учетом выявленных закономерностей функционирования организма спортсменов. Это своеобразная схема деятельности, сконструированная по инженерным принципам, где существующие знания выступают в виде дополнений и ограничений.

Тренировочный мезоцикл состоит из двух этапов. Этап домашней подготовки характеризуется привычным бытом, совмещением спортивной, учебной (или трудовой) деятельности, существенной индивидуализацией подготовки, относительно свободным суточным режимом. Этап централизованной подготовки характеризуется освобождением от бытовых забот, строгим распорядком, разнообразием спарринг-партнеров, строгим режимом питания, использованием восстановительных процедур, строгим контролем.

Технология планирования этапа централизованной подготовки является более сложной.

Цель этого этапа – наращивание специальной готовности и своевременное достижение максимальной специальной готовности. Задачи этапа централизованной подготовки заключаются в повышении специализированности средств подготовки, индивидуальный подбор регулировочных микроциклов, стабилизации способов технико-тактических действий и самомобилизации, совершенствование связей в целом, усиление сильных сторон подготовленности.

Как уже говорилось выше теоретической основой маятникового планирования учебно-тренировочных сборов является возможность увеличения нагрузки при сохранении свежести за счет реализации феномена активного отдыха Сеченова, а также возможность выработки относительно четкого ритма общей и специальной работоспособности за счет многократного чередования основных и регулировочных микроциклов.

Особенности маятникового планирования мезоциклов характеризуются следующими положениями:

1. Продолжительность сборов определяется числом чередующихся пар основных и регулировочных микроциклов. Минимальная продолжительность составляет 14-15 дней, а максимальная 24-28 дней

(именно такая продолжительность не вызывает у спортсменов ярко выраженного состояния монотонии).

2. Число пар чередующихся микроциклов определяется, с одной стороны, достижения эффекта «раскачки маятника», т.е. выработки строго определенного ритма общей и специальной работоспособности спортсменов, и с другой – реальной продолжительностью пребывания на сборах. Показано, что с целью достижения «раскачки маятника» необходимо применять минимум четырехкратное и максимум шестикратное чередование пар из основных и регулировочных микроциклов.

Необходимо использовать и аэробные нагрузки, отличающиеся стационарным режимом интенсивности, которые дают прирост величин потребления кислорода за счет минутного объема крови и влияют на скорость восстановления работоспособности, т.е. погашения накопившегося кислородного долга.

3. Технология планирования графического маятникового плана сбора осуществляется с позиций инженерного проектирования, т.е. «с конца в начало». Прежде всего обозначаются дни турнира. За день до соревнований планируется легкая контрольная тренировка (ее еще называют настроечным днем), которую проводят в том зале или на той площадке, где на следующий день начнутся официальные соревнования. Содержание такой тренировки сводится к проведению 1-2 не очень интенсивных поединков, лучше без опасных атак, чтобы избежать травм. Она помогает спортсменам в последний раз проверить себя и убедиться в том, что состояние тренированности и величина веса тела находятся на должном уровне. Это снимает излишнюю эмоциональную напряженность и обеспечивает полную готовность к участию в турнире.

В последующие дни сбора опять-таки «с конца в начало» планируются чередующиеся основные и регулировочные микроциклы.

4. Устанавливая продолжительность основных микроциклов, придерживаются правила: они должны превышать на один, реже на два дня число предстоящих соревновательных дней. Это делается для того, чтобы обеспечить некоторый «запас прочности», т.к. в условиях тренировки практически невозможно полностью смоделировать обстановку соревнований.

5. Весьма принципиальным является правильный выбор продолжительности регулировочных микроциклов, так как от этого существенно зависит возможность предупреждения явлений монотонии, а также выделения специальных дней отдыха для снятия кумулятивного утомления.

Другой вариант маятникового планирования сбора с четырьмя повторяющимися двухдневными регулировочными микроциклами, обеспечивая восстановление спортсменов, позволяет обойтись без специальных дней отдыха.

Планы, не имеющие специальных дней отдыха, наиболее приспособлены для быстрого восстановления выносливых и хорошо тренированных спортсменов, тогда как планы с двумя днями отдыха – для менее выносливых и хуже тренированных.

6. Графический план предсоревновательного учебно-тренировочного сбора.

Размеры столбиков в графических планах и угол наклона линий, ограничивающих столбики сверху, условно характеризуют изменения в величинах и специализированности нагрузок. Так, в ряду регулировочных микроциклов от первого к последнему снижается величина общеподготовительных нагрузок, тогда как от первого к предпоследнему основному микроциклу специализированность и величина нагрузок планомерно возрастают. В тоже время внутри регулировочных микроциклов (если они состоят из двух дней) в первый день спортсмены нагружаются больше чем во второй.

Перед процедурой разработки графического маятникового плана предсоревновательной подготовки важно учесть:

а) количество соревновательных дней в предстоящем состязании проведут единоборцы каждой весовой категории (чтобы определить продолжительность основных и регулировочных микроциклов);

б) начнется ли сбор сразу после соревнования, на котором будет окончательно скомплектован состав кандидатов в сборную команду, или же в другое время, не связанное с каким-либо предварительным соревнованием.

в) в какие дни турнира будут состязаться единоборцы различных весовых категорий. С этой целью всех участников учебно-тренировочного сбора необходимо разделить на группы и составить для каждой из них свой график подготовки, обеспечивающий точное совпадение сроков окончания сбора и начала турнира.

Сложность организации таких учебно-тренировочных сборов очевидна. Она состоит в необходимости проводить в один и тот же день порой совершенно различные по цели и задачам тренировки.

При планировании учебно-тренировочного сбора необходимо учитывать естественные закономерности подготовки единоборцев к соревнованиям, научно обоснованные положения и методики.