

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Мартынюк О.В.

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент;

Вилянский В.Н.

доцент, заведующий кафедрой;

Печеная В.М.

*старший преподаватель,
Национальный горный университет*

ПЕРИОДИЗАЦИЯ В КОНДИЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Авторами [1; 2; 4; 10] отмечено, что периодизация, как долговременное планирование циклов программы, обязательное условие длительности и непрерывности тех положительных изменений, которые должны быть достигнуты в процессе оздоровительной тренировки.

Периодизация, как реализация принципа цикличности представляет собой методику занятий, предусматривающая объем и интенсивность работы на заданном промежутке времени и выделяют недельные микроциклы, месячные мезоциклы и полугодовые макроциклы.

Макроциклы – это периоды, в рамках которых решается какая-либо задача-максимум. В практике оздоровительной тренировки продолжительность макроцикла, как правило, зависит от поставленной цели и предположительного срока ее достижения [16].

Одним из главных факторов, которые определяют длительность макроцикла, являются возможности, и уровень мотивации человека систематически заниматься упражнениями оздоровительной направленности в течение длительного времени.

Отмечено [1], что в году может быть запланировано 2 макроцикла – осенне-зимний и весенне-летний. При этом в макроцикле целесообразно выделять этапы:

- переходный (втягивающий) – 1 мезоцикл;
- набор формы – 2 мезоцикла;
- поддержание формы – 2 мезоцикла;
- активного отдыха – 1 месяц.

Одна из основных причин выделения средних циклов (мезоциклов) в процессе физического воспитания заключается в необходимости регулировать суммарную нагрузку, складывающуюся на протяжении серий микроциклов, чтобы систематически обеспечивалось ее поэтапное увеличение [6; 7].

Как более эффективную схему динамики изменения нагрузки в рамках одного мезоцикла оздоровительной тренировки выделяют волнообразную форму [4].

Так, например, основными составляющими методики периодизации в практике фитнеса являются [1; 10]: разнообразие применяемых упражнений, варьирование интенсивностью и постепенное увеличение нагрузки на протяжении не более чем 3 недели с обязательной фазой восстановления сил – «активный отдых» (несколько занятий) (рис. 1).

И при этом, микроцикл активного отдыха – это обязательная составляющая тренировочного процесса и должен предусматривать меньшую интенсивность (и (или) меньшую продолжительность занятий) по сравнению с предыдущим микроциклом или мезоциклом, что позволяет восстановить силы организма и повысить скорость адаптационных процессов. После активного восстановления сил следует начинать новый цикл с интенсивностью немного ниже, чем интенсивность последней недели предыдущего цикла [10].

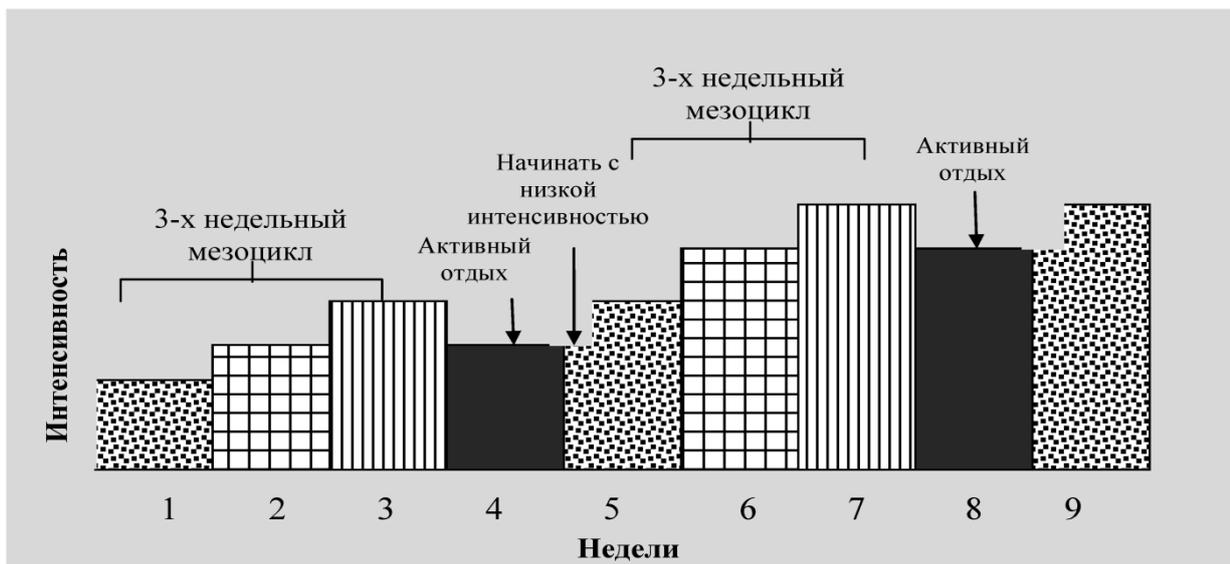


Рис. 1. Пример периодизация в практике фитнеса

Источник: [10]

Микроцикл является основной структурной единицей при планировании процесса обучения и в практике массовой физической культуры такие циклы являются недельными [6]. Содержание же микроцикла предусматривает планирование занятий физическими упражнениями и отдыха с учетом совокупности факторов, отражающих закономерности адаптации организма к физическим нагрузкам и обеспечивающих выраженный кумулятивный эффект [7; 12].

Специалисты Американского колледжа спортивной медицины [8; 14; 15] дают следующие рекомендации для тренировки сердечно-сосудистой системы:

- количество занятий в неделю: 3-5 раз;

- интенсивность занятий: 40-85% МПК или 60-90% от максимальной ЧСС;
- продолжительность: 15-60 мин непрерывной или прерывной двигательной активности аэробного характера в течение тренировочного занятия.

О рациональности построения недельного микроцикла на основе трехкратных занятий физическими упражнениями свидетельствуют научные данные [9, 11], что рост работоспособности наблюдается лишь в том случае, когда последующая нагрузка соответствует периоду максимального протекания восстановительных процессов (суперкомпенсация). Кроме этого, лицам зрелого возраста рекомендуется заниматься не реже 3-х раз в неделю и продолжительность занятий не должна превышать 90 мин [13].

И все же, к настоящему времени принято выделять [3; 5; 9] три периода оздоровительной тренировки:

- подготовительный;
- основной;
- поддерживающий.

Подготовительный период. Основной задачей является подготовка организма к нагрузкам основного периода. Используются нагрузки невысокой интенсивности (на 10-12% ниже тренирующих величин) и продолжительность периода составляет 2-4 недели.

Основной период направлен на достижение более высокого УФЗ. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей проявления тренировочного эффекта. В среднем его первые признаки наблюдаются через 5-10 занятий, а наиболее выраженный – через 6-8 недель. Таким образом, один мезоцикл оздоровительной тренировки состоит из 6-8 микроциклов. И таких мезоциклов в основном периоде у лиц с низким УФЗ должно быть 4, с ниже средним УФЗ – 3, со средним УФЗ – 2, с выше средним УФЗ – 1. При достижении высокого УФЗ даются нагрузки поддерживающего периода.

Цель поддерживающего периода – сохранение или дальнейшее совершенствование физического состояния. Длительность периода не ограничена, а перерыв в занятиях не должен превышать 1-2 месяца. Для поддержания достигнутого уровня физического состояния достаточны двукратные занятия в неделю, поскольку эта кратность занятий при отсутствии существенных изменений в двигательной функции обеспечивает изменения гемо- и кардиодинамики.

Список использованных источников:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий [текст]: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / [под ред. Е.Б. Мякиченко, М.П. Шестаков]. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
2. Белый П. Тай-бо, Ки-бо, Каратэбика. Боевой фитнес для женщин / Серия «Хит сезона» / П. Белый, Т. Швед. – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 192 с.

3. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Наук. світ, 2008.
4. Калашников Д.Г. Фитнес. Учебник персонального тренера [Электронный ресурс] / Калашников Д.Г. – М.: ООО «Фантера», 2003. – Режим доступа: http://trener-online.ru/index.php?option=com_content&task
5. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: [учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта: в 2-х т.] / Татьяна Юрьевна Круцевич. – К., 2003. – Т. II. – 392 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Матвеев Л.П. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 422 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Матвеев Л.П. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
8. О'Брайен Т. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера / О'Брайен Т. – М. – 2001. – 164 с.
9. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. – К.: Здоров'я, 1986. – 152 с.
10. Пособие для персональных тренеров: Наука и практика. – Киев: Академия фитнеса, 2005. – 227 с.
11. Селуянов В.Н. Исследование рационального сочетания объема и интенсивности выполнения физических упражнений в микроцикле методом математического имитационного моделирования [Электронный ресурс] / Селуянов В.Н., Максимова Е.Д. // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – М.: 1997. – т. 1. – С. 81-93. – Режим доступа: http://www.lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=774#Page_top
12. Шамардина Г.Н. Основы теории и методики физического воспитания: [избранные лекции] / Галина Николаевна Шамардина. – Днепропетровск: Пороги, 2003. – 445 с.
13. Шамардина Г. Организация занятий атлетической гимнастикой с женщинами в возрасте 19–22 лет с учетом физиологических особенностей организма [Электронный ресурс] / Галина Шамардина, Лариса Корчевская. – Режим доступа: <http://www.lib.sportedu.ru/books/xxpi/2004n3/p90-95.htm>
14. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise [Электронный ресурс] / Carol Ewing Garber at alias // Medicine & Science in Sports & Exercise. – Режим доступа: http://www.sportmedicine.ru/recomendations/quantity_and_quality_of_exercise_for_developing.pdf
15. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults / Pollock M.L., Gaesser G.A., Butcher J.D., Desper J-P, Dishman R.K., Franklin B.A. & Ewing Garler C. // Medicine & Science in sport & Exercise, 1998. – P. 975-999.
16. <http://www.natural-body.org> – Натуральный бодибилдинг. – 2006.