

МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ ПРЕОБРАЗУЮЩЕГО (ТРАНСФОРМИРУЮЩЕГО) МЕЗОЦИКЛА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПЛАНИРОВАНИЯ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

В. К. Леутко, О. Е. Климов

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Актуальность статьи заключается в реализации возможности использования альтернативной системы периодизации в годичном цикле подготовки квалифицированных гиревиков. Преобразующий мезоцикл, направленный на развитие специфических способностей, присущих данному виду спорта позволяет более эффективно использовать накопленный потенциал, приобретенный на предыдущих этапах спортивной подготовки.

Ключевые слова: Многоцелевая блоковая периодизация, преобразующий мезоцикл, гиревой спорт.

В практике спорта существуют несколько вариантов годичного планирования. Наиболее известные из них это:

- периодизация разработанная и модернизированная Л. П. Матвеевым и Т. Вофра в 60–80-е годы прошлого столетия. Основана на принципе «Приобретения – стабилизации и временной утраты спортивной формы», что предполагало три периода в макроцикле. Наиболее длительный – подготовительный период, состоящий, в свою очередь, из двух фаз – общеподготовительной и специальноподготовительной. Затем – соревновательный, продолжительность которого во многом зависит от этапа многолетней спортивной подготовки. И, наконец, переходный период, связанный с процессами восстановления после соревнований;

- многоцелевая блоковая периодизация, разработанная с середины 80-х годов рядом авторов (А. Бондарчук, Б. Иссурин, В. Каверин, Г. Турецкий, Ю. Верхошанский) в основе которой лежит принцип концентрации тренировочных нагрузок. Концепция многоцелевой блоковой периодизации представляет собой этап подготовки, содержащий три мезоцикловых блока (накопительный, преобразующий и реализационный). Продолжительность мезоцикловых блоков зависит от длительности остаточных эффектов тренировочной нагрузки. С учетом процессов адаптации продолжительность мезоцикловых блоков следующая: накопительный и преобразующий по 4 недели, реализационный 2 недели [1, 2, 3, 5, 6].

Общие рекомендации по планированию преобразующего мезоцикла (таблица):

- в тренировках применяются специально подготовительные и собственно соревновательные упражнения;
- интенсивность тренировочной нагрузки от 70% и выше; общий объем упражнений снижается;
- возрастает роль средств восстановления и контроль за состоянием здоровья спортсмена;
- ведущие методы: метод строго регламентированного упражнения (интервальный с варьирующей нагрузкой, непрерывной переменной нагрузки), соревновательный.

**Примерная программа преобразующего мезоцикла
для спортсменов 1 разряда (4 недели)**

Упражнение	Серии	Повторения	Примечания
Начальная часть мезоцикла, нагрузочный микроцикл А			
Понедельник			
Швунг 24 поочередно	2	10-15	Отдых 2 мин.
Толчок 2x24	6	16-25	Отдых 30 сек.
Присед со штангой на спине	4	8-10	Отдых 2 мин.
Пресс	4	20	Отдых 30 сек.
Вторник			
Рывок	(16) 2	40-50	Отдых 1 мин.
	(24) 6	18-32	
Махи на кончиках пальцев 16	2	50	Отдых 1 мин.
Прыжки с 2x24	2	30	Отдых 1 мин.
Пресс	4	20	Отдых 30 сек.
Среда активный отдых			
Четверг			
Жим стоя 2x16	2	10-12	Отдых 2 мин.
Толчок 2x24	8	До отказа	Отдых 30 сек.
Пресс	4	20	Отдых 30 сек.
Пятница			
Полуприседы 2x16 вверху	2	10-12	Отдых 2 мин.
Рывок 24	8	До отказа	Отдых 30 сек.
Пресс	4	20	Отдых 30 сек.
Суббота, воскресенье восстановительные мероприятия, активный отдых			
Средняя часть мезоцикла, нагрузочный микроцикл Б			
Понедельник			
Швунг 24 поочередно	2	10-15	Отдых 2 мин.
Толчок 2x24	6	18-26	Отдых 30 сек.
Присед со штангой на спине	4	8-10	Отдых 2 мин.
Пресс	4	20	Отдых 30 сек.

Продолжение таблицы

Упражнение	Серии	Повторения	Примечания
Вторник			
Рывок	(16) 2	40-50	Отдых 1 мин.
	(24) 6	20-34	
Махи на кончиках пальцев 16	2	50	Отдых 1 мин.
Прыжки с 2х24	2	30	Отдых 1 мин.
Пресс	4	20	Отдых 30 сек.
Среда активный отдых			
Четверг			
Жим стоя 2х16	2	10-12	Отдых 2 мин.
Толчок 2х24	8	До отказа	Отдых 30 сек.
Пресс	4	20	Отдых 30 сек.
Пятница			
Полуприседы 2х16 вверху	2	10-12	Отдых 2 мин.
Рывок 24	8	До отказа	Отдых 30 сек.
Пресс	4	20	Отдых 30 сек.
Суббота, воскресенье восстановительные мероприятия, активный отдых			
Средняя часть мезоцикла, ударный микроцикл А			
Понедельник			
Жим стоя 2х16	2	10-12	Отдых 2 мин.
Толчок 2х24	10	До отказа	Отдых 30 сек.
Пресс	4	20	Отдых 30 сек.
Вторник			
Полуприседы 2х16 вверху	2	10-12	Отдых 2 мин.
Рывок 24	10	До отказа	Отдых 30 сек.
Пресс	4	20	Отдых 30 сек.
Среда активный отдых			
Четверг			
Жим стоя 2х16	2	10-12	Отдых 2 мин.
Толчок 2х24	8	До отказа	Отдых 30 сек.
Пресс	4	20	Отдых 30 сек.
Пятница			
Полуприседы 2х16 вверху	2	10-12	Отдых 2 мин.
Рывок 24	8	До отказа	Отдых 30 сек.
Пресс	4	20	Отдых 30 сек.
Суббота, воскресенье восстановительные мероприятия, активный отдых			
Финальная часть мезоцикла, ударный микроцикл Б			
Понедельник			
Жим стоя 2х16	2	10-12	Отдых 2 мин.
Толчок 2х24	10 минут, соревновательный метод		
Пресс	4	20	Отдых 30 сек.
Вторник			
Полуприседы 2х16 вверху	2	10-12	Отдых 2 мин.

Окончание таблицы

Упражнение	Серии	Повторения	Примечания
Рывок 24	10 минут, соревновательный метод		
Пресс	4	20	Отдых 30 сек.
Среда активный отдых			
Четверг			
Жим стоя 2x16	2	10-12	Отдых 2 мин.
Толчок 2x24	2x5 мин. макс. темп		Отдых 30 сек.
Пресс	4	20	Отдых 30 сек.
Пятница			
Полуприседы 2x16 вверху	2	10-12	Отдых 2 мин.
Рывок 24	2x5 мин. макс. темп		Отдых 30 сек.
Пресс	4	20	Отдых 30 сек.
Суббота, воскресенье восстановительные мероприятия, активный отдых			

В преобразующий мезоцикл можно вместо одного из микроциклов вставить аэробный контрастный мини-блок. Такой микроцикл может включаться после ударного, а за ним может следовать снова нагрузочный микроцикл [4].

Контроль, главным образом, предназначен для предотвращения чрезмерного накопления утомления и перетренировки. Важно контролировать выполнение тренировочной программы и оценивать текущие достижения при выполнении специфических по виду спорта упражнений.

Задача тренера – не допустить перетренировки спортсмена на данном этапе подготовки. Для контроля можно использовать те же показатели, что и для контроля накопительного мезоцикла (ЧСС в покое, креатинфосфокиназа и др.).

Список использованной литературы

1. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук – К. : Олимпийский спорт, 2000. – 568 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Советский спорт, 2014. – 352 с.
3. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В. Б. Иссурин. – М. : Советский спорт, 2002. – 283 с.
4. Леутко, В. К. Тренировочные программы для курса ПСМ : учеб.-метод. рекомендации / В. К. Леутко. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2014. – 64 с.
5. Матвеев, Л. П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ.культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – Часть II. – Раздел I, гл. XII-XIII. – С. 425-491.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2009. – 480 с.