

МОДИФИЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К
ПЕРИОДИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Белорусский государственный университет физической культуры

Аннотация. В статье рассмотрен нетрадиционный подход к построению годового цикла подготовки спортсмена. Представлена сравнительная характеристика двух наиболее выраженных направлений периодизации спортивной тренировки: традиционная модель Л.П. Матвеева и блоковая система Ю.В. Верхошанского.

Ключевые слова: годичный цикл подготовки, мезоцикловые блоки, тренировочный эффект.

Annotation. *Kovalkova Helen. Modified approach to the periodization of sports training.* Unconventional approach to the construction of the annual cycle of preparation of the athlete are discussed in the article. A comparative characteristic of two of the most pronounced areas of sports training periodization is presented: traditional model of L.P. Matveyev and block system of Y.V. Verhoshansky.

Keywords: the annual cycle of training, mesocycle blocks, effect of training.

Введение.

Взгляды современных авторов на построение круглогодичной тренировки спортсмена претерпели значительные изменения со времени введения Л.П. Матвеевым в теорию и методику спортивной тренировки представления о планировании годового цикла подготовки на основе фаз приобретения, удержания и утраты спортивной формы [5]. Имеется ряд публикаций, содержащих альтернативные идеи периодизации спортивной тренировки, и представляющих собой совершенно новое видение данного вопроса (А.П. Бондарчук, Ю.В. Верхошанский, В.Б. Иссурин) [1, 2, 4].

Предпосылками для разработки новых систем круглогодичной подготовки, как считают авторы, являются устаревшие положения традиционной концепции периодизации спортивной тренировки, которые не соответствуют требованиям современного спорта. Это, прежде всего, связано с увеличением количества соревнований, в которых спортсмен принимает участие в течение года (ответственные соревнования проводятся на протяжении 8-10 месяцев). А также применение чрезмерно большого объема нагрузок, приводящего к состоянию перетренированности. Что и подтолкнуло авторов на пересмотр отдельных теоретических положений традиционной модели периодизации спортивной тренировки и разработку новых технологий, подтвержденных научными исследованиями [7].

Цель исследования – сравнить существующие взгляды специалистов на периодизацию спортивной тренировки.

Задачи исследования:

1. Изучить содержание традиционной модели построения годового цикла подготовки Л.П. Матвеева.
2. Изучить содержание блоковой системы периодизации спортивной тренировки Ю.В. Верхошанского.
3. Составить сравнительную характеристику двух направлений построения годового цикла подготовки спортсмена.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования.

Результаты исследования.

Среди новых взглядов на планирование круглогодичной тренировки можно выделить концепцию блоковой периодизации, основоположником которой считается Ю.В. Верхошанский [2].

Отличительными особенностями блоковой системы являются [2, 3, 4]:

1. *Принцип концентрации нагрузок* – сосредоточение средств одной тренирующей направленности на определенных этапах тренировки. В соответствии с этим принципом осуществляется целенаправленное массированное тренирующее воздействие на конкретные функциональные системы организма спортсмена с помощью средств специальной физической подготовки оптимальной интенсивности. Такая концентрация массированных нагрузок приводит к продолжительному нарушению гомеостаза. После снижения концентрации тренировочных нагрузок, начинают преобладать пластические процессы, и развивается суперкомпенсация затраченной энергии, что приводит к формированию долговременного отставленного тренировочного эффекта. Необходимо указать, что упражнения специальной физической подготовки рассматриваются не как добавка к основной работе, а относительно самостоятельная часть системы подготовки спортсмена.

2. *Принцип суперпозиции нагрузок* – последовательное наложение более интенсивных и специфически направленных тренирующих воздействий на адаптивные следы предшествующих нагрузок. Предшествующие нагрузки являются морфофункциональным фундаментом для более эффективного воздействия на организм последующих нагрузок, которые продолжают дальнейшее развитие адаптационных приобретений, но уже на более высоком уровне интенсивности. Причем последовательная смена нагрузок происходит не по времени, а как постепенный переход от преимущественного использования одних нагрузок к преимущественному использованию других.

3. В соответствии с вышеуказанными принципами альтернативный способ построения круглогодичной тренировки предполагает применение последовательной нагрузки, направленной на развитие какого-то одного качества-мишени (однонаправленная нагрузка). Что в свою очередь требует строго учета продолжительности позитивного эффекта, т.е. каков отставленный эффект каждого типа тренировочного воздействия.

Из блоков, имеющих вышеописанные черты, строится годичный цикл подготовки. Ряд авторов определяют эти блоки, как мезоцикловые. В.Б. Иссурин выделяет накопительный, трансформирующий и реализационный [4]. В период накопительного мезоцикла осуществляется развитие основных способностей (например, аэробной выносливости, силы, общей схемы техники движений), в период трансформирующего – развитие более специфических способностей (аэробно-анаэробной или анаэробной выносливости, специальной мышечной выносливости, техники избранного вида спорта), во время реализационного – предсоревновательная подготовка (имитация соревновательного упражнения, достижение максимальной скорости) и восстановление перед соревнованием.

А.П. Бондарчук указывает развивающий, соревновательный и восстановительный блоки, продолжительность которых 4, 4 и 2 недели соответственно [1]. В развивающем мезоцикловом блоке тренировочная нагрузка носит общий характер, которая постепенно увеличивается до максимума; в соревновательном – уровень нагрузки стабилизируется, и главное внимание уделяется соревновательному упражнению; в восстановительном – спортсмены оздоравливаются и готовятся к следующей развивающей программе. Рассматривая содержание подготовки спортсмена согласно этим блокам, нетрудно заметить, что данная схема является некой уменьшенной моделью традиционной периодизации. Сократилась продолжительность подготовительного и соревновательного периодов до 4 недель, и изменились их названия. А особенностью данного планирования является чередование и повторение набора упражнений в каждом мезоцикловом блоке. Поэтому блоковую систему часто называют усовершенствованным способом построения традиционного годичного цикла, отвечающего требованиям развития современного спорта.

Сам же Ю.В. Верхошанский представляет альтернативную систему спортивной тренировки как модель, построенную из блоков, основанных на процессе развития долговременной адаптации к напряженной мышечной деятельности, проходящего через три фазы [2].

Первая фаза (соответствует первому блоку) способствует активизации специфических гомеостатических реакций (срочной адаптации), посредством использования специальной

физической подготовки оптимально большого объема и относительно невысокий интенсивности. Тренировочная нагрузка в этом блоке направлена на развитие аэробной мощности организма и совершенствование основ спортивной техники. Вторая фаза (соответствует второму блоку) характеризуется неспецифическими гомеостатическими механизмами адаптации и переходом к долговременной адаптации (с ярко выраженной стресс-реакцией). Работа в данном блоке способствует повышению уровня специальной работоспособности и совершенствованию технического мастерства спортсмена. Третья фаза (соответствует третьему блоку) – фаза выраженного специфического морфофункционального усовершенствования организма, способного выполнять нагрузку на более высоком уровне со значительной экономией энергозатрат. Этот блок характеризуется умением эффективно использовать энергетический потенциал в условиях тренировки и соревнований.

В то же время можно провести параллель между блоковой схемой круглогодичной тренировки с системой подготовки пловцов, проводимой Д. Каунсилменом в 1970-х годах, также основанной на использовании тренировки специальной направленности с большими объемами и интенсивностью, доводящих спортсмена до состояния тяжелого утомления для достижения сверхадаптации [6]. Годичный цикл включал два полугодичных цикла с четырьмя фазами подготовки. Фундаментальная базовая подготовка проводилась в первой и второй фазах, исключительно высокая специальная нагрузка стрессового характера – в третьей, полноценное восстановление – в четвертой, что в большинстве случаев обеспечивало выход на пик готовности к главным соревнованиям. Это свидетельствует о том, что блоковая система периодизации спортивной тренировки параллельно развивалась с традиционной, но имела свои особенности, трансформировавшиеся с течением времени в альтернативные характеристики общепринятой модели Л.П. Матвеева.

Блоковая система периодизации спортивной тренировки имеет определенные преимущества, одним из которых является отставленный тренировочный эффект. Отставленный тренировочный эффект связан с сохранением изменений, вызванных систематическими нагрузками, в течение некоторого времени после прекращения тренировочного воздействия. И поэтому отставленные тренировочные эффекты основных физических качеств длятся намного дольше. Также следует отметить, что блоковая система планирования годичного цикла позволяет сократить годовой тренировочный объем на 10-20% [2, 4].

К сожалению, как и многие другие тренировочные программы, блоковая система подготовки спортсмена имеет свои недостатки, избежать которых является достаточно сложным процессом. Однонаправленные концентрированные нагрузки с большим объемом работы могут привести к функциональному истощению (переадаптации) доминирующей системы. А те системы, которые не вовлекаются в работу в должной мере, подвергаются снижению структурного и функционального резерва, т.е. происходит их деадаптация [3].

Различия между традиционным и нетрадиционным подходами к периодизации спортивной тренировки представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительная характеристика традиционной и блоковой периодизации спортивной тренировки

№ п/п	Основные параметры	Традиционная модель	Блоковая модель
1	Структура макроцикла	Периоды и этапы от нескольких недель до нескольких месяцев	Мезоцикловые блоки от 2 до 6 недель
2	Способ сочетания тренировочных нагрузок	Одновременное комплексное развитие физических способностей	Последовательное развитие минимального количества качественных мишеней

3	Вид нагрузки	Различные тренировочные нагрузки	Концентрированная массированная нагрузка
4	Динамика объема и интенсивности нагрузки	Увеличение объема при невысокой интенсивности, снижение объема при возрастании интенсивности	Увеличение интенсивности при неизменном объеме
5	Эффекты тренировки	Кумулятивный	Отставленный

Выводы:

1. Вопрос периодизации спортивной тренировки, является достаточно спорным среди специалистов и подталкивающим к размышлениям о разработке новых программ планирования годичного цикла подготовки. При этом необходимо учитывать особенности адаптации организма спортсмена к тренировочным нагрузкам и уровень его физической подготовленности.

2. Преимущество традиционной модели периодизации спортивной тренировки заключается в возможности планирования тренировочного процесса по периодам и этапам. Используемые средства и методы тренировки направлены на комплексное развитие физических качеств. А разнонаправленная динамика объема и интенсивности нагрузки способствует проявлению кумулятивного тренировочного эффекта. Однако данный способ планирования годичного цикла подготовки вызывает определенные трудности при управлении тренировочным процессом.

3. Блоковая система планирования годичного цикла позволяет сократить годовой тренировочный объем на 10-20%. Концентрированная массированная нагрузка способствует проявлению отставленного тренировочного эффекта, который длится намного дольше, чем при иных способах планирования тренировочной нагрузки в макроцикле. Т.к. данная система предполагает последовательное развитие минимального количества качественных мишеней, то возникает риск функционального истощения работающих систем организма и проявления деадаптации систем, на которые направлен незначительный объем тренировочной нагрузки.

Дальнейшие исследования данной проблемы связаны с разработкой новой модели структуры построения годичного цикла подготовки.

Список использованной литературы

1. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки /А. П. Бондарчук. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Информационно-аналитический бюллетень по актуальным проблемам физической культуры и спорта / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры /сост.: Т. Д. Полякова, И. В. Усенко. – Минск, 2014. – Вып. 20. – С. 221–251.
3. Данько, Г.В. Отставленный тренировочный эффект и его использование в построении тренировочного процесса / Г.В. Данько // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – № 3. – С. 1–6.
4. Иссурин, В. Б. блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В. Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
6. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев: Олимп, 2013. – 624 с.

7. Платонов, В. Н. О «Концепции периодизации спортивной тренировки» и развитии общей теории подготовки спортсменов / В. Н. Платонов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 8.– С. 61–63, С. 39–46.

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова