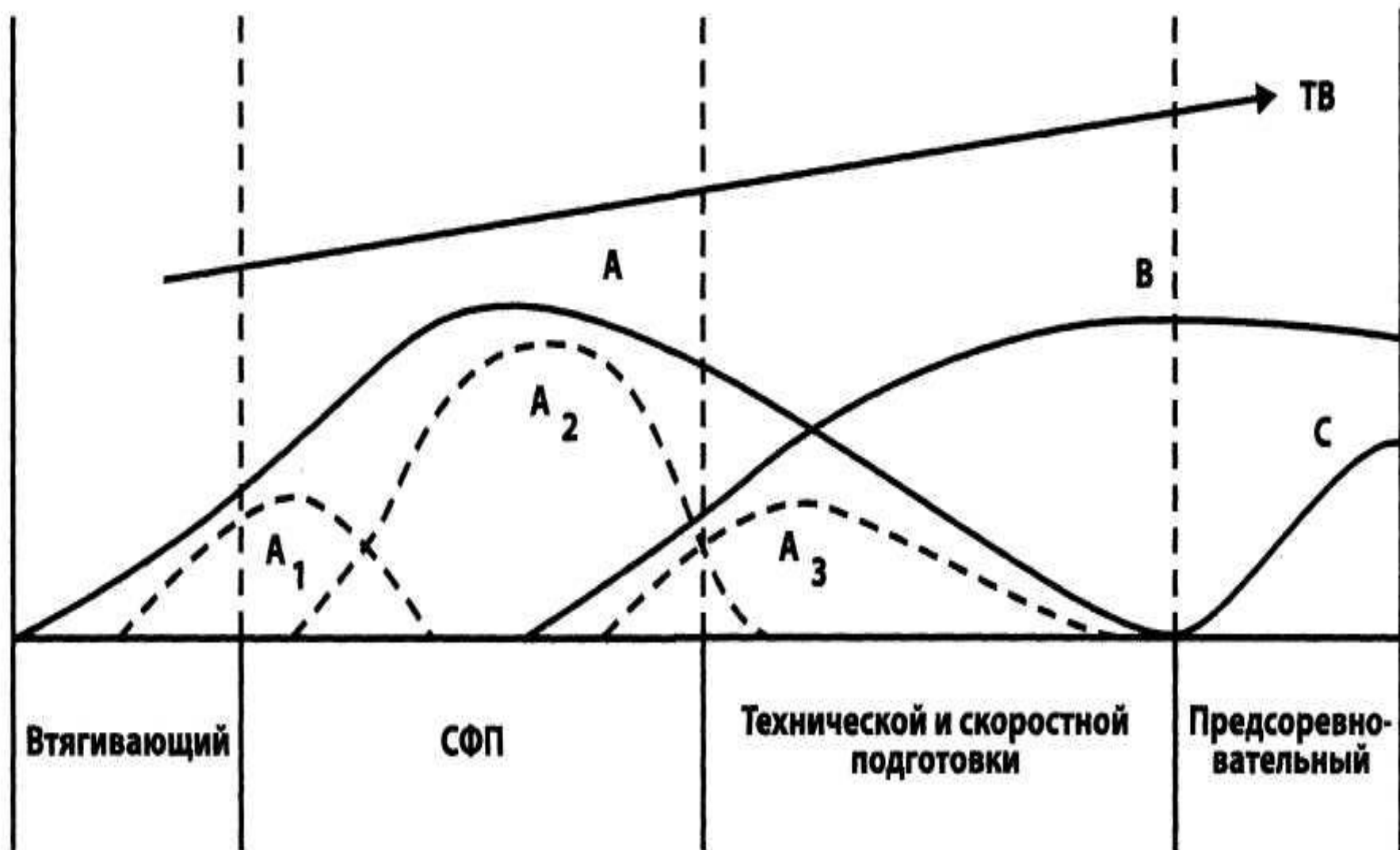


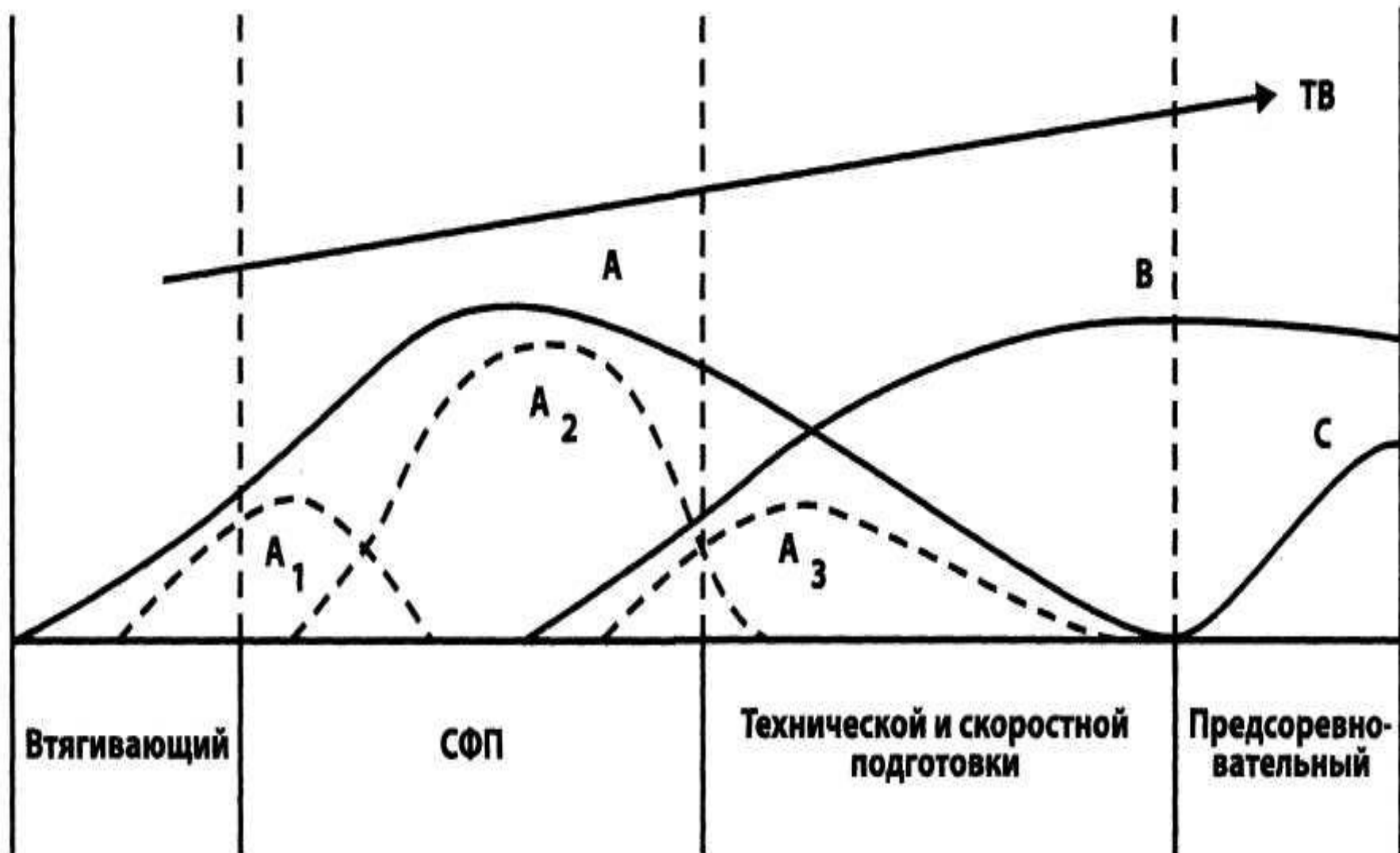
**Суть альтернативных  
положений модели построения  
тренировочных макроциклов,  
выдвинутой Верхошанским Ю.  
В.**



# Принципиальная модель построения тренировочного макроцикла (Ю.В. Верхошанский, 1988)



# Принципиальная модель построения тренировочного макроцикла (Ю.В. Верхошанский, 1988)



## ***ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ АВТОРА, СВОДИТСЯ К СЛЕДУЮЩЕМУ:***

- ▶ **1. В рамках годового цикла предусматривается выделение «больших этапов», каждый из которых должен охватывать 3-5 месяцев тренировки и «вписываться» в макроцикл таким образом, чтобы приурочить момент выхода организма спортсмена на новый уровень специальной работоспособности во время участия в наиболее ответственных соревнованиях.**
- ▶ **2. Планируется гораздо более выраженное противофазное изменение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, чем в модели Л.П. Матвеева.**
- ▶ **3. В начале большого тренировочного этапа должно быть существенное преобладание средств СФП, объем которых в дальнейшем снижается при возрастании объема ОФ П.**

## ***ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ АВТОРА, СВОДИТСЯ К СЛЕДУЮЩЕМУ:***

- ▶ **4.Предусматривается повышение силы и специфичности тренирующего воздействия на организм по мере повышения уровня его работоспособности в форме сопряженно-последовательной (а не комплексной, как у Л. П. Матвеева) системы организации нагрузок различной направленности.**
- ▶ **5.В противовес относительно равномерному размещению тренировочных средств предусматривается концентрация нагрузок специальной силовой направленности в виде относительно самостоятельного «блока» в начале большого этапа подготовки. В менее выраженной форме прием последовательной концентрации используется и по отношению к нагрузкам другого характера .**

## ***ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ АВТОРА, СВОДИТСЯ К СЛЕДУЮЩЕМУ:***

- ▶ **6. Обязательно «разведение» во времени объемных нагрузок различной преимущественной направленности и, прежде всего, «разведение» объемных нагрузок СФП и средств технической подготовки; СФП должна предшествовать углубленной работе над техникой или скоростью движений.**
- ▶ **7. Следует постоянно, а не только с приближением соревнований, стремиться в тренировке к воспроизведению режима работы организма, присущую соревновательным условиям (иначе потом не объединить в «единое целое» результаты, достигнутые по различным направлениям тренировки).**

## ***ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ АВТОРА, СВОДИТСЯ К СЛЕДУЮЩЕМУ:***

- ▶ **Повторная нагрузка на фоне неполного восстановления организма основной вариант, а не исключение, как в традиционной схеме. Уровень специальной работоспособности в начале большого этапа длительное время снижается, причем это специально планируется.**
- ▶ **9. Участие в соревнованиях в первую половину большого этапа проблематично, поскольку структура подготовленности спортсмена в это время резко видоизменена (в спорте имеет хождение жаргонный термин «разобранный спортсмен»),**

- ▶ **Итак, Ю.В. Верхошанский исходит из того, что квалифицированные спортсмены обладают высоким уровнем специальной физической подготовленности. Существенно его повысить, что является необходимым условием прогресса спортивного мастерства, можно только за счет сильных и относительно продолжительных тренирующих воздействий соответствующей направленности.**



и апробирована в практике подготовки спортсменов высокой квалификации особая форма сосредоточения объема специализированной тренировочной нагрузки (этап СФП). Новизна этого приема заключается в создании массивного тренирующего воздействия на организм спортсмена с помощью высокого объема однонаправленных нагрузок в течение ограниченного во времени (до 2 месяцев) этапа. При этом осуществляется разделение различных по направленности нагрузок на «блоки» (3-4 недели), после которых необходима реабилитационная пауза (7-10 дней) для активизации компенсаторных процессов. После завершения всего этапа требуется продолжительный реабилитационный период, связанный, в частности, со стабилизацией на новом уровне функциональных перестроек (отставленный тренировочный эффект).

**Важное условие при использовании концентрированных нагрузок - относительно невысокая интенсивность средств, поскольку частое их применение уже само по себе ведет к интенсификации тренировочного процесса.**

**Практически концентрированной может считаться нагрузка, если ее объем в месяце, в котором она сосредоточена, составляет 23-25 % от годового объема.**

**Прием концентрации нагрузки целесообразен прежде всего для повышения эффективности СФП и с этой целью может применяться для нагрузки любой преимущественной направленности.**

- ▶ Прием концентрации нагрузки целесообразен прежде всего для повышения эффективности СФП и с этой целью может применяться для нагрузки любой преимущественной направленности. Однако особое значение имеет концентрация специализированных силовых нагрузок. Установлено, что это позволяет безболезненно уменьшить общий годовой объем силовой нагрузки на 13-15% по сравнению с тем, который спортсмены осваивают обычно.

- ▶ **Модель Ю.В. Верхошанского предполагает широкое и целенаправленное использование средств ОФП в определенном сочетании их с работой специального характера. Основная задача этих средств заключается в обеспечении эффекта переключения на деятельность, контрастно отличающуюся от специальной работы и помогающую восстановлению работоспособности спортсмена.**

# В.Н. Платонов (1986)

- ▶ В.Н. Платонов (1986) считает модель Ю.В. Верхошанского частным вариантом «классической» модели, который может найти применение в видах спорта с ограниченным арсеналом технико-тактических действий, психологических задач, относительно узкой структурой подготовленности занимающихся (например, в скоростно-силовых видах спорта), но абсолютно неприемлем в единоборствах, играх, сложнокоординационных видах, многих дисциплинах циклического характера.

- ▶ **В.Н. Платонов, и Ю.В. Верхошанский. по-видимому, согласны, что так называемая «блочная» модель построения тренировочного макроцикла предпочтительнее традиционной при использовании в подготовке квалифицированных спортсменов, специализирующихся в скоросто-силовых дисциплинах и не имеющих явных изъянов в технической подготовленности. Модель тренировки ориентирована на такую форму долговременной адаптации, которая хоть и требует повышенной напряженности тренировки, но позволяет при этом сильнее вывести организм из равновесия и добиться в итоге такого прироста результатов, которого не получить, следуя традиционным путем.**

**Спасибо за внимание!**

