ОСОБЕННОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО МЕРПОРИЯТИЯ НА ПЕРЕХОДНОМ МЕЗОЦИКЛЕ СО СПОРТСМЕНАМИ ТХЭКВОНДИСТАМИ ВЫСКОГО КЛАССА

автор Черкун Александр Сергеевич старший тренер преподаватель отделения тхэквондо МАУСП СШОР Олимп г. Сургут ул. Мелик-Каримова 12

ключевые слова: тхэквондо, тренировочное мероприятие, микроцикл, мезоцикл, нагрузка, интенсивность, тренировка.

Аннотация: В статье изложена информация об особенностях проведения тренировочных мероприятий со спортсменами высокого класса на переходном этапе

Стандарт спортивной подготовки на этапах групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства предусматривает участие спортсмена в выездных тренировочных мероприятиях.

Достаточно эффективны летние тренировочные мероприятия на выезды, где есть совмещенные условия работы в специализированном спортивном зале и на открытой спортивной площадке, стадионе, плоскостном сооружении.

Время проведения тренировочного мероприятия 21 день. В зависимости от этапа подготовки планируется количество микроциклов в мезоцикле. В нашем случае мы организуем и проводим переходный мезоцикл, которые включает в себя пять микроциклов. Схема проведения микроцикла следующая, три дня нагрузочных, четвёртый день восстановительный. На мезоцикл приезжаем функционально и физически подготовленные, морально настроенные на большие тренировочные объемы.

Цель тренировочного мероприятия повысить уровень специальной скоростно-силовой выносливости, с улучшением качества работы механизмов утилизации лактата в мышечном звене и мышечных группах. Тренировочные задания выполнять на режиме сверх соревновательных скоростей с помехами и без помех. Сохраняя удароустойчивость в течение трех раундов.

В тренировочные дни микроцикла на выездном тренировочном мероприятии по утрам обязательно выполняем специализированную зарядку. Включающую в себя пробежку, общеразвивающие упражнения, укрепление суставов и специальная техническая и технико-тактическая работа. Индивидуально и в парах. Обязательно упражнения развивающие специальные чувства: чувство удара, чувство соперника, чувство дистанции, чувство переноса звеньев тела в пространстве. Через полтора часа после завтрака проходила первая тренировка, через полтора часа после обеда проходила вторая тренировка. Вечером после ужина на низком пульсе проводили часовую гимнастику-растяжку рабочих мышечных групп. Вторая тренировка являлась основной в микроцикле и по ней планировали адаптационные воздействия на организм. Которые должны были произойти во время проведения тренировочного мероприятия. При этом спортсмены должны поддерживать приобретенную спортивную форму и улучшать специальную физическую подготовленность.

Первая тренировка проводилась в спортивном зале на корте. Тренировка строилась на основе специального тренировочного эффекта. Первая часть силовая, с проявлением максимальных взрывных усилий. За минимальное время развитие максимальной взрывной мощности. Время выполнения составляло 2-3 секунды. Направленность тренировки на качество ударного соревновательного движения. Во время отдыха включали упражнения с теннисным мячом. Упражнениями развивали периферическое зрение. Что при развитом периферическом восприятии спортсмен получает значительное преимущество. Одновременно реагировать на атаку оппонента и выполнять атакующие действия.

Далее использовали физические упражнения на развитие специальной взрывной силы. Многоскоки на правой, левой, с ноги на ногу 3-5раз через 20 сек отдыхаХ5-8повторений.Разножки, «дробь», скачки, выносы колена по 6-8 сек через 20 сек отдыхаХ8-10 повторов. После выполнения стартовых модельных движений выполняли физические на специальную скорость: ускорения 2Х30 метров свободно, 4Х30 в полную силу, 2Х60 м на время. Бег с ходу 4Х30м через 40 сек отдыха. Растяжка-расслабление использовалась в конце тренировки.

После ужина выполняли вечернюю гимнастику. Основу упражнений составляли упражнения на гибкость и амплитуду движения в суставах. Обязательно учитывали, что основные модельные двигательные качества в тхэквондо на этапах ГСС и ВСМ это скорость, сила и выносливость. Основные координационные качества амплитуда движения в суставах, равновесие и точность. Растягивать тело начинали с плечевого пояса. Учитывали рефлексию при нагрузках на мышечное волокно. Когда работа рецепторов запускается при воздействии на сухожильный конец и мышца при пассивном воздействии сокращается, пока есть энергообеспечение для сокрушения мышечного волокна. После 40-50 секунд энергоресурс сокрушения мышечных волокн расходовался и мышца начинала растягиваться. Время на растяжку давали от 50 секунд до 90 секунд. Выполняли один подход. Развивали активную и пассивную гибкость. Особое внимание уделяли паховой манжете, через которую выполняется вся ударная соревновательная работа ног.

Каждый микроцикл основывался на предыдущем и на следующем микроцикле повышали объём и интенсивность упражнений специальной направленности. Спортсмены полностью выполняли тренировочные объёмы и адекватно реагировали на нагрузки.

Обязательно употребляли витамины, минералы, изотоники, протеин и незаменимые аминокислоты. Что позволяло восполнить израсходованный белок и затрагивать меньшее время на восстановление организма, с поддержанием иммунной системы. Во время тренировочного мероприятия ни один спортсмен не заболел.

Выводы:

* На выездное тренировочное мероприятие надо прибывать подготовленным к планируемым тренировкам;
* Ежедневно использовать фармакологическую поддержку:
* Соблюдать режим нагрузки и отдыха.

Используемая литература:

1. Головихин Е.В. Каратэ, как средство развитие личности: учебник для институтов физической культуры. / Е.В. Головихин, С.В. Степанов. – Екатеринбург: УРГУ, 2018. – 657 с.
2. Головихин, Е.В. Практические основы построения учебно-тренировочного процесса в тхэквондо. / Е.В. Головихин. – Владимир: Собор, 2008. – 292 с.
3. Гордеева, Г.А Комплексный контроль в тхэквондо. / Г.А. Гордеева. – М.: Наука, 2014. – 300 с