

Д.В. Гуторов, 11 класс

Научный руководитель – И.Г. Германович, учитель физической культуры и здоровья  
ГУО «Гимназия №3 имени В.З. Коржа г. Пинска»

Периодизация – это научно обоснованный метод организации тренировочного процесса, направленный на оптимизацию результатов и предотвращение перетренированности. Она заключается в делении тренировочного процесса на циклы с различными задачами, нагрузками и объемами работы.

Периодизация основана на закономерностях адаптации организма к физическим нагрузкам. При периодизации нагрузки организм постоянно подвергается новым стимулам, что обеспечивает непрерывный прогресс. В зависимости от целей и задач тренировок, а также уровня подготовки спортсмена, могут использоваться различные виды периодизации:

линейная периодизация: постепенное увеличение нагрузки в течение цикла;

волнообразная периодизация: чередование периодов с высокой и низкой нагрузкой;

блочная периодизация: деление цикла на блоки с разными задачами.

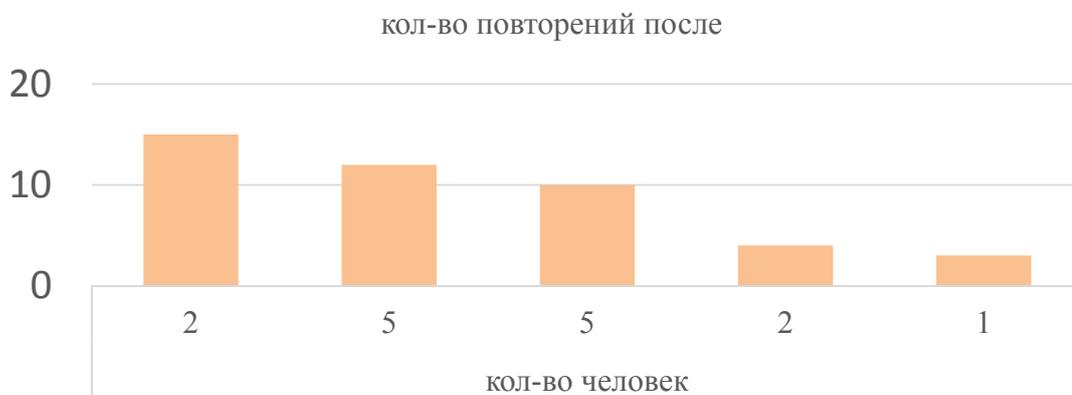
Новизна подхода к тренировкам заключается в том, что был подобран оптимальный план тренировки для юношей 16-18 лет методом волнообразной тренировки. Целью являлось доказательство применимости метода периодизации в подходах к тренировкам. Для достижения цели были поставлены основные задачи: отобрать испытуемую группу, ввести в их процесс исследования, применить дополнительные упражнения, проанализировать полученные результаты.

В данной работе рассмотрено влияние периодизации на увеличение количества повторений тяговых упражнений (подтягиваний с утяжелением).

Исследование подразумевало собой введение дополнительных упражнений на уроках ФКиЗ. Была отобрана группа юношей 16-18 лет, уже имеющих достаточную физическую подготовку: пятнадцать умеющих подтянуться со своим весом менее десяти раз и пять человек умеющих подтянуться со своим весом более 10 раз.



Методика состояла из трёх тренировочных дней, в каждом из которых волнообразно колеблется объём тренировки и величина утяжеления. Для того чтобы начать работу с методикой, требуется определить 8ТПМ и 3ТПМ. Полный цикл состоит из восьми недель. Так, в первый день (среднее КП) первой недели объём тренировки составляет 15 повторений, а в третий день (высокое КП) третьей недели объём тренировки составляет 35 повторений. Для разнообразия тренировочного процесса второй день (низкое КП) подразумевает собой смену рабочего веса, а именно выполнение одного или двух синглов с большим весом между и четвертями КП от величины первого занятия.



По итогам проведённых исследований было выявлено, что у многих показатели силы и выносливости выросли не менее, чем на 40%, у остальных - показатели выросли на 20%. Такие результаты могут быть обусловлены не слишком строгими правилами эксперимента. По итогам проведённых работ можно выявить плюсы и минусы метода периодизации в подходе к тренировкам

Одним из плюсов периодизации является постоянный прогресс. Периодичное повторение обеспечивает непрерывное улучшение показателей в силе, выносливости, гипертрофии и других аспектах. Также можно упомянуть, что периодизация предотвращает перетренированность. Благодаря ей снижается риск травм и истощения, так как она позволяет организму восстанавливаться между периодами высокой нагрузки. Кроме этого, периодизация делает тренировки более интересными. Она позволяет использовать различные методы и упражнения, что помогает поддерживать мотивацию и не терять интерес к занятиям. Нельзя забывать и о том, что периодизация повышает эффективность тренировок. Она оптимизирует процесс, позволяя достичь лучших результатов за меньшее время. Однако, помимо всех преимуществ, существуют и минусы. Во-первых, периодизация может быть сложной для начинающих. Она требует тщательного планирования и учета различных факторов, что не всегда под силу людям без опыта. Во-вторых, этот метод не подходит всем. Людям с низким уровнем подготовки или особыми потребностями периодизация не рекомендуется. В-третьих, периодизация требует дисциплины и регулярного контроля. Необходимо строго следовать плану и не поддаваться соблазну изменить нагрузку. Это может быть сложно для некоторых людей. Важно отметить, что периодизация – это не универсальный метод. Она должна подбираться индивидуально, с учетом всех факторов, таких как цели, уровень подготовки, состояние здоровья и т.д.

Периодизация – это важный инструмент для достижения поставленных атлетом целей в тренировках, которая позволяет повысить эффективность и избежать перетренированности. Если использовать метод волнообразной нагрузки грамотно, то можно достичь высоких результатов.

#### **Список использованных источников**

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Б.А Ашмарин – М.: Просвещение, 2007. – 447 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Периодизация спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие для студентов вузов / Л.П. Матвеев – М.: Изд-во Академии физкультуры, 2005. – 544 с.

4. Платонов, В.Н. Общая теория и методика подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
5. Селуянов, В.Н. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов / В.Н. Селуянов – М.: Академия, 2004. – 480 с.
6. Фурманов, А.Г. Периодизация спортивной тренировки: учеб. пособие для студентов вузов / А.Г. Фурманов – М.: Советский спорт, 2004. – 224 с.