

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МИКРОЦИКЛОВ

*Муйдинов Икболжон Абдуксамидович,
Доцент Кокандского государственного педагогического
института*

iqbolmuydinov@gmail.com

*Муродалиева Мушаррафхан Тахиржан кизи
Студент Кокандского государственного
педагогического института*

murodaliyevamusharrafxon@gmail.com

Аннотация В статье представлены результаты анонимного опроса, проведенного среди студентов Государственного педагогического института имени Кокана, который позволяет оценить реальное отношение студентов факультетов начального и дошкольного образования института к ценностям физической культуры.

Ключевые слова: студент, физкультурно-спортивная деятельность, физическая культура личности, мотивация, ценности физической культуры.

Отдельный тренировочный микроцикл состоит как минимум из двух фаз: кумуляционной (где преимущественно обеспечивается суммарный эффект тренировочных воздействий) и восстановительной (занятие восстановительного характера или полный отдых). Минимальная продолжительность микроцикла - два дня (соотношение первой и второй фаз 1:1). Следует, однако, отметить, что микроциклы такой продолжительности встречаются очень редко, так как рамки их очень узки для реализации задач спортивного совершенствования, кроме того, по мере развития тренированности кратковременные микроциклы все больше вступают в противоречие с необходимостью повышения эффективности тренировочных воздействий. В этом случае микроциклы часто имеют недельную или около недельную продолжительность. В таких микроциклах кумуляционная и восстановительная фазы могут повторяться два и более раз, причем основная восстановительная фаза совпадает с окончанием микроцикла. Очевидно, что эти переменные зависят от особенностей спортивной специализации и уровня подготовленности спортсмена. Чем выше этот уровень, тем больше основных занятий может включать микроцикл, тем значительнее в нем выражены кумуляционные фазы. В скоростных и скоростно-силовых видах спорта, а также в различных видах спортивных единоборств занятия чаще проводятся на фоне

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

полного восстановления работоспособности. Индивидуальные особенности адаптационных реакций организма спортсмена в процессе тренировки изучены еще недостаточно, но не вызывает сомнений тот факт, что от них существенно зависят параметры и другие черты кумуляционных и восстановительных фаз в микроциклах. То же можно сказать и о биоритмических колебаниях функционального состояния организма типа обменно-трофических биоритмов продолжительностью в несколько дней. Если фазы тренировочных микроциклов согласуются с фазами определенных биоритмов, то это положительно сказывается на самочувствии спортсменов. При этом важно отметить, что недельный цикл не всегда в полной мере отвечает требованиям оптимальной структуры тренировочного процесса, зато облегчает согласование его с основными моментами общего режима жизни и деятельности, хотя в определенных ситуациях предпочтительнее могут оказываться иные варианты построения микроциклов. Структура микроциклов может закономерно видоизменяться в тех или иных деталях по ходу развертывания тренировочного процесса, в зависимости от смены его этапов и периодов. Иначе говоря, структура микроциклов зависит от их места в более крупных структурах - мезоциклах и микроциклах. На этапе основной, фундаментальной подготовки микроциклы должны охватывать особенно широкий комплекс тренировочных занятий, направленных на всестороннее развитие физических качеств спортсмена, формирование двигательных навыков и умений, а при необходимости и на перестройку их, что самым существенным образом сказывается на числе основных тренировочных занятий, порядке их чередования, общей динамике нагрузок и других чертах построения микроциклов. На этапах, предшествующих основным соревнованиям, содержание занятий суживается, что находит отражение в подборе тренировочных средств в соответствии с соревновательной деятельностью, при этом структура микроциклов перестраивается применительно к распорядку предстоящего соревнования. В процессе тренировки чередуются микроциклы нескольких типов. Основные из них - это собственно тренировочные и соревновательные, а дополнительные - подводящие и восстановительные. Собственно тренировочные микроциклы подразделяются на общеподготовительные и специально-подготовительные. Для первых характерно чередование занятий, направленных на развитие всех или большинства основных физических качеств спортсмена. Вторые отличаются повышенным удельным весом специализированной работы, направленной на

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

развитие специфической тренированности. Микроциклы обоих типов имеют варианты. По степени тренировочного воздействия одни из них можно назвать «ординарными», другие «ударными». Ординарные микроциклы отличаются равномерным возрастанием тренировочных нагрузок, значительным их объемом, но неопредельным уровнем интенсивности. Для ударных микроциклов наряду со значительным объемом нагрузок характерна высокая интенсивность. Существует мнение, что подводящие микроциклы строятся по правилам непосредственного подведения спортсмена к соревнованию. Содержание и построение таких микроциклов обусловлены особенностями предстартового состояния спортсмена, последствием предыдущих тренировочных занятий и особенностями избранного способа подведения к состязанию. Соревновательные микроциклы являются формой организации соревновательной деятельности. Основой их служит режим выступления, установленный официальными правилами и регламентом состязания. Н.А.Худадов (1968), В.И.Филимонов (1978) утверждают, что кроме дней, занятых самими соревнованиями, микроциклы должны включать фазу настройки в день, предшествующий соревнованию, и фазу последовательного восстановления. Таким образом, вся организация поведения спортсмена в соревновательных микроциклах направлена на то, чтобы обеспечить максимальное состояние готовности к моменту стартов, содействовать восстановлению и сверхвосстановлению работоспособности в процессе состязания, гарантировать полную реализацию возможностей в финальных стартах. Значительно реже, чем микроциклы основных типов, используются при построении тренировки восстановительные микроциклы. Восстановительные микроциклы вводятся обычно после серии напряженных собственно-тренировочных микроциклов (особенно «ударных», а также после серии ответственных соревнований). Микроциклы такого типа характеризуются слабовыраженной кумуляционной фазой и расширенно восстановительной фазой. Суммарная величина нагрузок, особенно их интенсивность, снижается, увеличивается число дней активного отдыха, широко практикуется контрастная смена условий занятий и состава упражнений. Все это в совокупности направлено на оптимизацию восстановительных процессов. Такие микроциклы называют также «разгрузочными». Обобщая вышесказанное о факторах и условиях построения микроциклов в тренировочном процессе, можно сделать вывод, что они не могут иметь одну единственную форму, которая была бы пригодной для любых конкретных случаев. Структура микроциклов

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

закономерно меняется в зависимости от изменения содержания тренировочного процесса и внешних обстоятельств, влияющих на её построение. При этом важно указать на то, что внося определенные изменения в содержание и структуру микроциклов (изменяя комплексы упражнений в занятиях, число основных и дополнительных занятий, порядок их чередования, режим нагрузок и отдыха и т.д.), тренер и спортсмен обеспечивают необходимую общую тенденцию развития тренировочного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon, and Tolanbayev Farrukh. "Methodological foundations of the management of physical culture and sports activities of students in order to prepare for professional activity." *Proceedings of International Conference on Educational Discoveries and Humanities*.
2. Khatamov, Zafarjon Nazirjonovich. "Special physical of students of higher education preparation." *Educational Research in Universal Sciences* 1.3 (2022): 151-157.
3. Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "IMPROVING THE FUNCTIONAL SKILLS OF THE BELT WRESTLER." *Open Access Repository* 9.9 (2023): 109-114.
4. Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "DEVELOPING TECHNICAL TRAINING OF WRESTLERS WITH SPECIAL MOVING GAMES." *Open Access Repository* 9.9 (2023): 130-136.
5. Abdukhamidovich, Muydinov Iqboljon, Sarukhanov Arsen Albertovich, and Azizov Mukhammadjon Azamovich. "Physical culture as a motor factor of mental performance of adolescents." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 128-134.
6. Akramovich, Alikulov Akmal, and Xatamov Zafar Nazirjonovich. "Technologies for developing of future physical education teachers through media education tools." *Academicia: an international multidisciplinary research journal* 11.2 (2021): 885-
7. Хатамов, Зафаржон Назиржонович. "Педагогические условия формирования спортивной мотивации." *INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE "THE TIME OF SCIENTIFIC PROGRESS"*. Vol. 1. No. 2. 2022.
8. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "The use of modern educational technologies in the organization of physical education is a guarantee to increase the effectiveness of education." *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal* 11.10 (2021): 477-480.