

МЕТОДИКА ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МИКРОЦИКЛОВ И ДАБЛПОЛИНГА В СОЧЕТАНИИ С ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫМИ МЕРОПРИЯТИЯМИ

Мухторов А

*Магистрант 2-го курса Доцент, доктор философии
(PhD) по педагогическим наукам*

Ниязова Р Р

*“Alfraganus university”, г.Ташкент, Узбекистан.
<https://orcid.org/0000-0002-6004-9215>*

ВВЕДЕНИЕ

Современные подходы к организации тренировочного процесса в циклических видах спорта предполагают необходимость балансирования между объёмом, интенсивностью и качеством восстановления. Особое значение приобретает использование методики микроциклов, где нагрузка распределяется с учётом чередования различных режимов работы организма, а также включение специализированных упражнений, таких как даблполинг, способствующих развитию скоростно-силовых качеств и выносливости. Оптимизация нагрузок предполагает также обязательное включение восстановительных мероприятий, направленных на снижение утомления, ускорение процессов адаптации и предотвращение перетренированности.

Организация исследования. Разработанная методика основана на построении микроцикла, включающего 7 тренировочных дней с различным целевым направлением. Главным компонентом выступает систематическое использование даблполинга как специфического средства развития силовой выносливости верхнего плечевого пояса. Распределение нагрузок осуществляется по принципу волнообразного изменения интенсивности, что позволяет чередовать периоды высокого и низкого физиологического стресса. Завершающим элементом каждого микроцикла служат восстановительные мероприятия (массаж, баня, дыхательные практики, плавание), способствующие полному восстановлению и повышению эффективности адаптационных процессов (см.табл.1).

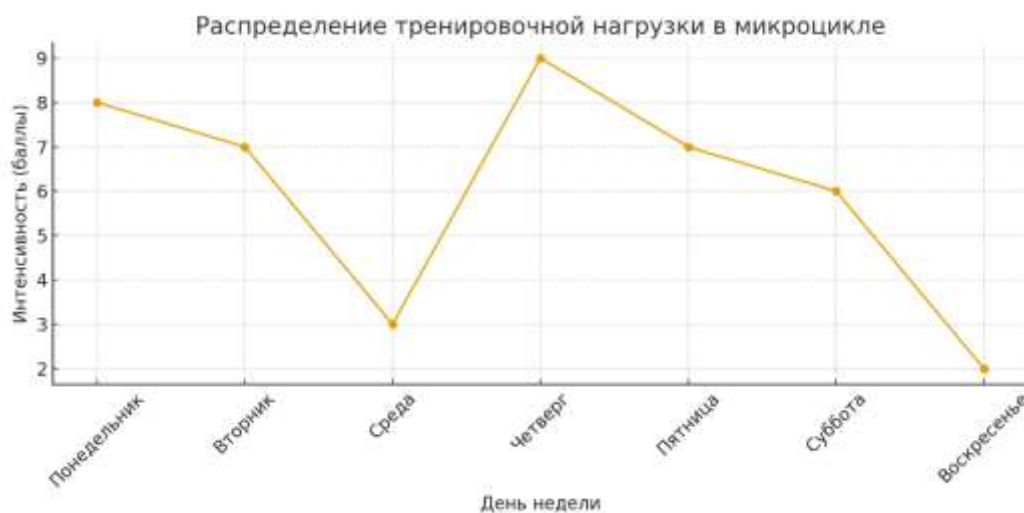
Таблица 1

Структура микроцикла

День микроцикла	Содержание нагрузки	Цель
Понедельник	Интервальная работа на выносливость (даблполинг, 6×4 мин, пульс 80-85% от МЧСС)	Развитие аэробной мощности
Вторник	Силовая подготовка в тренажёрном зале (общая	Укрепление силовой базы

	+ специальная для верхнего плечевого пояса)	
Среда	Восстановительная тренировка (лыжероллеры 40 мин в зоне 60-65% МЧСС + растяжка)	Снижение утомления, поддержание тонуса
Четверг	Скоростно-силовая работа (спринты 10×200 м, имитация даблполинга)	Развитие мощности и техники
Пятница	Комбинированная тренировка: интервалы + техника (4×5 мин + 30 мин техника на снегу/роллерах)	Совмещение развития выносливости и техники
Суббота	Длительная тренировка (1,5–2 ч, 65–75% МЧСС, преимущественно даблполинг)	Повышение общей выносливости
Воскресенье	Активное восстановление (плавание, баня, массаж, дыхательные практики)	Полное восстановление организма

На рисунке представлено условное распределение интенсивности тренировочных нагрузок в рамках одного микроцикла:



Заключение. Методика оптимизации тренировочных нагрузок на основе микроциклов и применения даблполинга позволяет достичь более рационального сочетания нагрузочных и восстановительных воздействий. Включение восстановительных мероприятий обеспечивает предотвращение синдрома перетренированности и способствует повышению общей устойчивости организма к высоким тренировочным нагрузкам. Таким образом, предложенный подход формирует эффективную систему подготовки

спортсменов, ориентированную на долгосрочную адаптацию и рост спортивных результатов.

ЛИТЕРАТУРА:

5) Лисовский А.Ф. Интегративный контроль техники и тактики в горнолыжном спорте: Монография. - Чайковский: ЧГИФК, 2003. - 133 с.; Рудаков Р.Н., Гайсина А.Р., Лисовский А.Ф. и др. Оптимизация траектории центра масс горнолыжника в специальном слаломе, слаломе-гиганте и супер-гиганте // Российский журнал биомеханики. 2004, т. 8, № 2, С. 12-18.;

6) Михалев В.И. Специальная работоспособность лыжников гонщиков: современные тенденции (по материалам зарубежной литературы).// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2015. № 4 (122). С.139-144.;

7) Захаревич А.Л. Тестирование специальной работоспособности биатлонистов и лыжников-гонщиков на лыжероллерном тредбане с измерением показателей газообмена: метод. рекомендации / А. Л. Захаревич [и др.]. Минск: БГУФК, 2018. - 35 с.; Белёва А.Н. Исследование уровня технической подготовленности спортсменов в гоночном компоненте лыжного двоеборья на тренировочном этапе / А.Н. Белёва, Н.Б. Новикова. – 2021. – С. 7-17.;

8) Бочкарев, М.А. Сравнение двух вариантов техники одновременного бесшажного классического хода / М.А. Бочкарев, С.В. Костарева // Молодые науке. – 2022. – С. 95-99.