

ТЕМА: ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

План занятия:

1. Структура построения тренировочного процесса

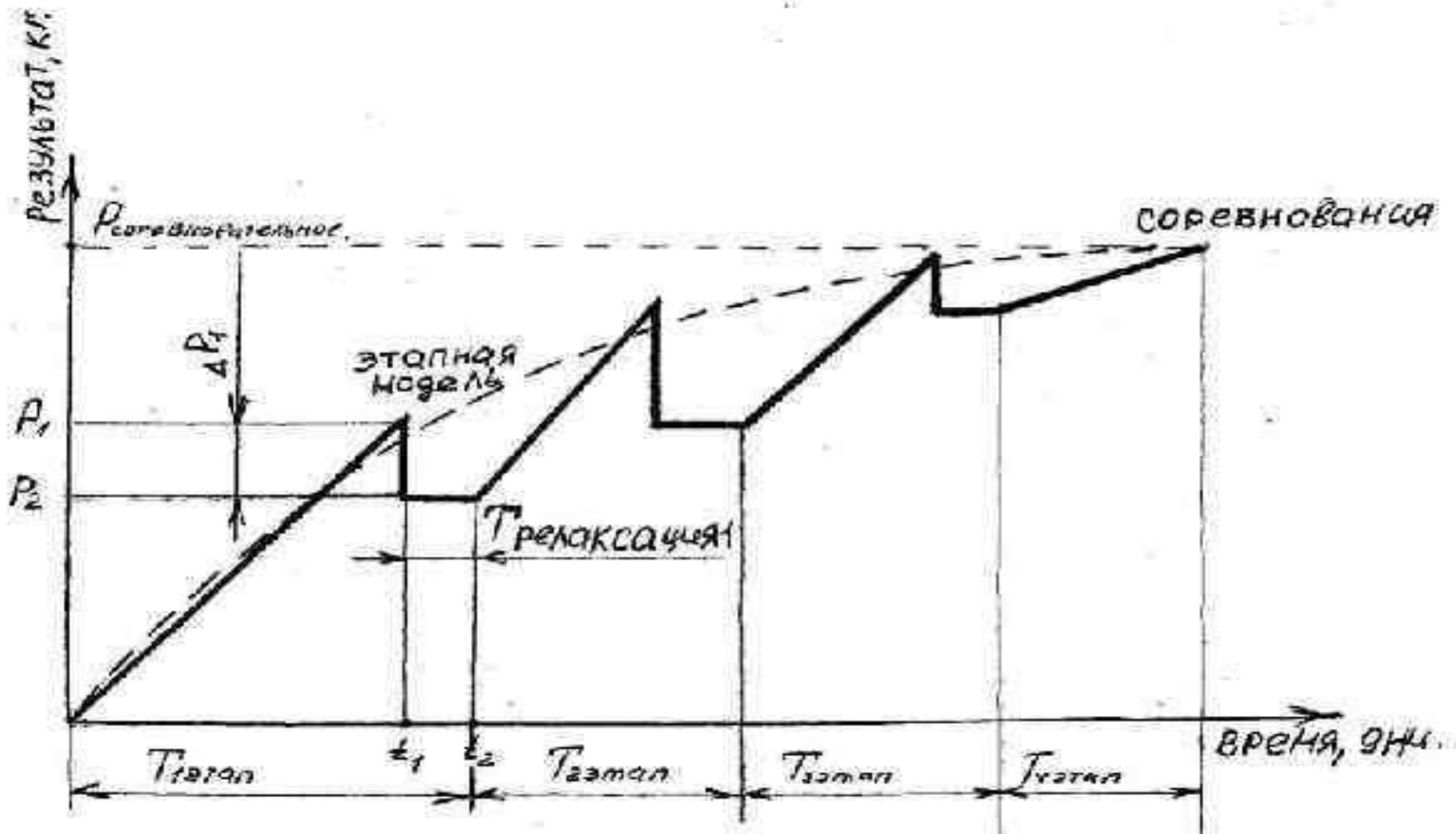
2. Цикличность тренировок

2.1. Макроцикл

2.2. Мезоцикл

2.3. Микроцикл

Структура построения тренировочного процесса

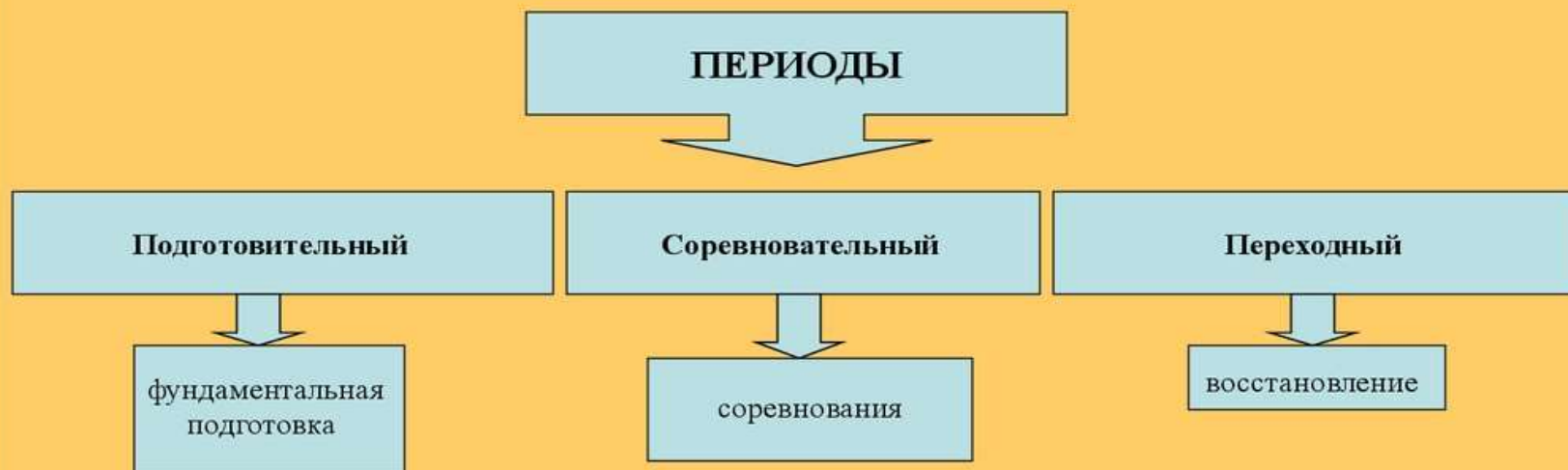


Цикличность тренировок:


- ▶ Микроцикл – цикл недельной или околонедельной продолжительностью, обычно от 2 до нескольких занятий.
- ▶ Мезоцикл – Средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.
- ▶ Макроцикл – тренировочный цикл от 3 – 4 месяцев и более необходимый для решения основных «больших» задач.

Макроцикл и его построение

СТРУКТУРА БОЛЬШОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА. МАКРОЦИКЛ.



В том случае, когда спортсмен вынужден набирать пик формы два и даже три раза в году, годичный цикл делится на два полугодичных макроцикла.



Макроцикл — это большой тренировочный цикл типа полугодичного (в отдельных случаях 3—4 месяца), годичного, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение тренировки в многолетних **макроциклах** (на этапе высших достижений).

В практике спорта принято выделять **четырёхлетние циклы**, связанные с подготовкой к главным соревнованиям — Олимпийским играм, а для молодежи — к спартакиадам народов России, проводящимся один раз в 4 года.

Построение тренировки в годичных циклах

В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе:

одного макроцикла (одноцикловое),

двух макроциклов (двухцикловое)

и трех макроциклов (трехцикловое).

В каждом макроцикле выделяются три периода —

подготовительный,

соревновательный

и переходный.

Подготовительный период

ЦЕЛЬ: направлен на становление спортивной формы — создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа:

1) общеподготовительный (или базовый) этап;

2) специально подготовительный этап.

Соревновательный период

ЦЕЛЬ: в соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования.

Переходный период

ЦЕЛЬ: (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Общеподготовительный этап

Основные задачи этапа

— повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ.

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6—9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух мезоциклов

Первый мезоцикл (длительность 2—3 микроцикла) — **втягивающий** — тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок.

Второй мезоцикл (длительность 3—6 недельных микроциклов) — **базовый** — направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап

На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

Длительность этапа 2—3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами этого периода являются:

- повышение достигнутого уровня специальной подготовленности
- и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организация процесса специальной подготовки в соревновательном периоде

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2—3. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:

1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;

2) этап непосредственной подготовки к главному старту.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6—8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов

Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой — на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы.

На этом этапе длительностью в 4—6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту . На этом этапе решаются следующие задачи:

— *восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;*

— *дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;*

— *создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;*

— *моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;*

— *обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.*

Переходный период

Основными задачами этого периода являются

- обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла,
- а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла.
- Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление.

Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3—5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта — структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие — с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи — с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

Мезоцикл и его построение

СТРУКТУРА СРЕДНИХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЦИКЛОВ. МЕЗОЦИКЛЫ

Мезоциклы, как правило, состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность близкую к месячной.



Мезоцикл — это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преимущества в воспитании различных качеств и способностей.

Внешними признаками мезоцикла являются:

- 1) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном, чаще чередуются;
- 2) смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;
- 3) заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число типовых мезоциклов:

- **втягивающих,**

- **базовых,**

- **контрольно-подготовительных,**

- **предсоревновательных,**

- **соревновательных,**

- **восстановительных. -**

Втягивающие мезоциклы

Их основная задача — постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.

Это обеспечивается применением упражнений, направленных на:

- повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости;
- скоростно-силовых качеств и гибкости;
- становление двигательных навыков и умений.

Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовые мезоциклы

В них планируется основная работа по:

- повышению функциональных возможностей основных систем организма,
- совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности.

Тренировочная программа характеризуется использованием всей **совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками.**

Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

Контрольно-подготовительные мезоциклы.

Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным.

Эти мезоциклы характеризуются, как правило, **высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.**

Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы.

Предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей.

Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка.

Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климато-географические условия.

Соревновательные мезоциклы

Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5—10 месяцев.

В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов.

В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований.

В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта.

Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

Микроцикл и его построение

СТРУКТУРА МАЛЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЦИКЛОВ. МИКРОЦИКЛЫ

Отдельные тренировочные занятия комплектуются в недельные циклы - микроциклы.

ВАРИАНТЫ

Три тренировки в неделю

Две тренировки,
затем день отдыха и
снова две тренировки и
два дня отдыха

Шесть тренировок в неделю
и день отдыха

Во время предсоревновательных сборов, тренировочный цикл строится еще жестче: шесть тренировочных дней в неделю, по две-три тренировки в день.

Микроцикл — это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонеделной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

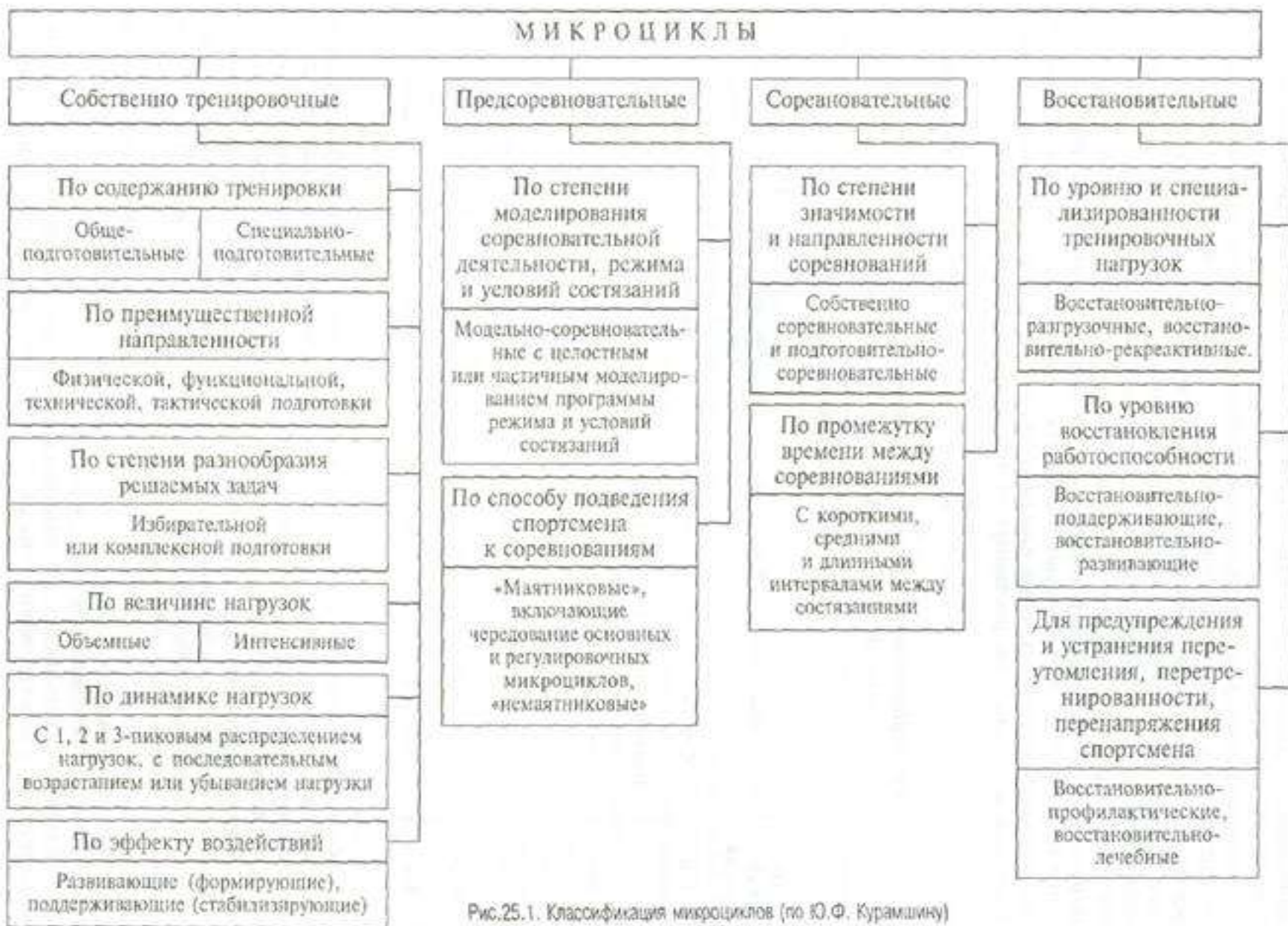


Рис.25.1. Классификация микроциклов (по Ю.Ф. Курамшину)

Внешними признаками микроцикла являются:

— наличие двух фаз в его структуре — стимуляционной фазы (кумулятивной) и восстановительной фазы (разгрузка и отдых). При этом равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке начинающих спортсменов.

В подготовительном периоде стимуляционная фаза значительно превышает восстановительную, а в соревновательном их соотношения становятся более вариативными;

— часто окончание микроцикла связано с восстановительной фазой, хотя она встречается и в середине его;

— регулярная повторяемость в оптимальной последовательности занятий разной направленности, разного объема и разной интенсивности.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число обобщенных по направлениям тренировочных микроциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, подводящих, а также соревновательных и восстановительных.

В практике отдельных видов спорта встречается от четырех до девяти различных типов микроциклов.

- **Втягивающие** микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.
- **Базовые** микроциклы (общеподготовительные) характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Их основные цели — стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки. В силу этого базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.
- **Контрольно-подготовительные** микроциклы делятся на специально подготовительные и модельные.

- **Специально** подготовительные микроциклы, характеризующиеся средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или околосоревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность.

- **Модельные** микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена.

Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании (правило превышающего воздействия).

Эти два вида контрольно-подготовительных микроциклов используются на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периода.

- **Подводящие** микроциклы. Содержание этих микроциклов может быть разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном этапе. В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

- **Восстановительные** микроциклы обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

- **Соревновательные** микроциклы имеют основной режим, соответствующий программе соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные тренировочные занятия в интервалах между отдельными стартами и играми.

- В практике спорта широко применяются микроциклы, получившие название **ударных**. Они используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограничено, а спортсмену необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек. При этом ударным элементом могут быть объем нагрузки, ее интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Ударными могут быть базовые, контрольно-подготовительные и соревновательные микроциклы в зависимости от этапа годичного цикла и его задач.

В отдельных микроциклах должна планироваться как работа разной направленности, обеспечивающая по возможности совершенствование различных сторон подготовленности, так и работа более или менее выраженной преимущественной направленности в соответствии с закономерностями построения тренировки на конкретных этапах годичной и многолетней подготовки.