

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту

Линець М. М.

ПОБУДОВА МЕЗО- І МАКРОЦИКЛІВ

Лекція з навчальної дисципліни

„Загальна теорія підготовки спортсменів”

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри олімпійського, професійного та адаптивного спорту

„27” серпня 2015 р. протокол № 1

Зав. каф _____ Ю. Бріскін.

1. Мезоциклі, їх типи, структура і зміст

Мезоцикл є відносно цілісним етапом тренувального процесу тривалістю від 3 до 6 тижнів. Найбільш популярні чотиритижневі мезоцикли.

Побудова тренувального процесу на основі мезоциклів дозволяє систематизувати тренувальний процес відповідно до головного завдання періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільне поєднання різних засобів і методів підготовки, відповідність між чинниками педагогічної дії і відновними заходами, досягти необхідної спадкоємності в розвитку різних якостей і здібностей.

Типи мезоциклів: втягуючі, базові, контрольньо-підготовчі, передзмагальні, змагальні.

Основним завданням **втягуючих** мезоциклів є поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечується застосуванням вправ, спрямованих на вирішення завдань загальної і допоміжної фізичної підготовки. Застосовують вправи для вибіркового вдосконалення швидкісний-силових якостей і гнучкості; формування рухових навичок і вмінь.

У **базових** мезоциклах проводиться основна робота щодо підвищення функціональних можливостей основних систем організму спортсмена, розвитку фізичних якостей, становленню технічної, тактичної і психічної підготовленості. Тренувальна програма характеризується різноманітністю засобів, великою за об'ємом і інтенсивністю роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями.

У **контрольно-підготовчих** мезоциклах синтезуються можливості спортсмена, досягнуті в попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка. Застосовують спеціально-підготовчі та змагальні вправи.

Передзмагальні мезоцикли призначені для усунення дрібних недоліків, виявлених в ході підготовки спортсмена, вдосконалення його технічних можливостей, психічної і тактичної підготовленості. В залежності від стану, в

якому спортсмен підійшов до початку передзмагального мезоциклу, тренування може бути побудоване на основі ударних мікроциклів, спрямованих на підвищення спеціальної підготовленості, або розвантажувальних, для прискорення процесів відновлення, запобігання перевтоми, ефективному протіканню адаптаційних процесів.

Кількість і структура змагальних мезоциклів визначаються специфікою виду спорту, особливостями спортивного календаря, кваліфікацією і ступенем підготовленості. Відповідальні змагання, наприклад, в циклічних видах спорту, охоплюють період від 2 до 3 місяців. Протягом цього часу плануються 2-4 змагання мезоцикла. В інших видах спорту, наприклад, в спортивних іграх, період відповідальних змагань триваліший (у спортсменів високого класу до 8-10 місяців). За цей час може бути проведено до 6-8 змагань мезоциклів.

2. Поєднання мікроциклів у мезоциклі

В залежності від кількості занять з великими навантаженнями процес відновлення функціональних можливостей після сумарного навантаження мікроциклу може або закінчитися через декілька годин після останнього заняття, або затягнутися на декілька днів. Подальший мікроцикл може проводитися на фоні відновлення після навантаження попереднього мікроциклу або на фоні вираженої втоми.

Підготовка кваліфікованих спортсменів у видах змагань, пов'язаних з проявом витривалості, в найбільш напружені періоди роботи вимагає підсумовування навантажень окремих мікроциклів і прогресування втоми від одного мікроциклу до іншого. Це сприяє максимальній мобілізації функціональних можливостей, висуває високі вимоги до психічної сфери спортсмена. Але після цього обов'язково повинен бути запланований розвантажувальний мікроцикл.

Однак у тренуванні юних спортсменів на попередніх етапах багаторічної підготовки слід так чергувати мікроцикли з різним сумарним навантаженням, щоб черговий мікроцикл з великим або значним сумарним навантаженням

проводився в умовах відновлення функціональних можливостей спортсмена після попереднього.

Поєднання і сумарне навантаження мікроциклів в мезоциклах залежать від етапу багаторічної підготовки та специфіки виду спорту.

Чим вище навантаження в ударних мікроциклах, тим нижче воно повинно бути у відновних; чим триваліший період напруженої роботи, тим тривалішим повинне бути час для відновлення. При плануванні в мезоциклі 2-3 ударних мікроциклів недостатньо 1 тижневого відновного мікроциклу – 2-3 буде достатньо.

Тривалий змагальний період (до 8-10 місяців) вимагає планування як чисто змагальних мезоциклів із стандартною структурою, так і специфічних комплексних мезоциклів, об'єднуючих в собі завдання базових, контрольних-підготовчих, передзмагальних і змагальних мезоциклів. Чисто змагальні мезоцикли плануються при інтенсивній змагальній практиці (наприклад, у футболі, коли щонеділі планується по дві офіційні гри).

3. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок

Велике значення для якісної побудови мезоциклів при тренуванні жінок має облік особливостей жіночого організму, зокрема специфічних особливостей, обумовлених **оваріально-менструальним циклом (ОМЦ)**. В ОМЦ виділяють фази: менструальна (3-5 днів), постменструальна (7-9 днів), овуляторна (4 дні), постовуляторна (7-9 днів), передменструальна (3-5 днів). Найменше сприятливою для навантажень є передменструальна фаза. В цей час у деяких спортсменок знижується працездатність, підвищується дратівливість, знижуються здібності до засвоєння нового матеріалу. Іноді зниження функціональних можливостей організму характерне для менструальної та овуляторної фаз. Таким чином, при 28-денній тривалості ОМЦ 10-12 днів окремі спортсменки знаходяться у відносно несприятливому функціональному стані.

Тим не менш, в умовах сучасного спорту практично всі спортсменки

беруть участь в змаганнях під час менструацій. Переважна частина спортсменок активно тренується в цей період. Решта спортсменок під час менструацій виступає дещо краще або гірше в порівнянні з рештою днів циклу. Підтвердженням цього є і численні дані, що свідчать про те, що в передменструальній, менструальній і менструальній для поста фазах, як в стані спокою, так і при максимальних навантаженнях наголошуються ідентичні метаболічні і кардіоваскулярні реакції. В окремих випадках спостерігаються незначні відмінності в стані спокою, проте під час напруженої фізичної діяльності вони відсутні.

5. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу

Незалежно від варіантів побудови тренувального процесу протягом року (одноциклового, дво- або трициклового, зведеного або потроєного циклу) у структурі макроциклу містяться структурні елементи – періоди, етапи, середні цикли (мезоцикли). Одні й ті ж елементи макроструктури можуть мати різні завдання, загальну структуру і зміст, зумовлені специфікою виду спорту, особливостями етапу багаторічної підготовки, кваліфікацією та індивідуальними особливостями спортсменів, календарем змагань і завданнями.

Виділяють три періоди підготовки спортсменів: підготовчий (загально- та спеціально підготовчий, змагальний та перехідний).

Підготовчий період

У більшості видів спорту підготовчий період є найбільш тривалою структурною одиницею тренувального макроциклу. У ньому закладається функціональна база, необхідна для виконання великих обсягів спеціальної роботи, удосконалюються рухові навички, фізичні якості, здійснюється тактична і психічна підготовка.

У цей період використовуються вправи, які за характером і структурою можуть значно відрізнятися від змагальних, оскільки головним завданням підготовки на цьому етапі є не розвиток власне

комплексних якостей, що визначають рівень спортивного результату, а підвищення можливостей окремих факторів, які є їх основою. Це передбачає широке використання різноманітних спеціально-підготовчих вправ, в значній мірі наближених до загальнопідготовчих.

Надалі склад засобів і методів змінюється: збільшується частка змагальних і спеціально підготовчих вправ, наближених до змагальних за формою, структурою і характером впливу на організм.

Підготовчий період поділяється на два етапи: загально-підготовчий та спеціально-підготовчий. Співвідношення тривалості цих етапів залежить від типу макроциклу і кваліфікації спортсмена. Наприклад, при двоциклому плануванні перший макроцикл характеризується тривалим загально-підготовчим етапом і відносно короткочасним спеціально-підготовчим; у другому макроциклі – навпаки.

При підготовці спортсменів високої кваліфікації зазвичай планується короткий загально-підготовчий етап і тривалий спеціально- підготовчий; у спортсменів невисокої кваліфікації – навпаки.

Загально-підготовчий етап. Завдання: підвищення рівня загальної та допоміжної фізичної підготовленості, збільшення можливостей основних функціональних систем, удосконалення фізичних якостей. На цьому етапі закладається основа для подальшої роботи над безпосереднім підвищенням спортивного результату. Спеціальна частина підготовки полягає в удосконаленні окремих якостей, які впливають на рівень спортивного результату: розвиток швидкісно-силових параметрів рухів, удосконалення техніки рухів, продуктивності дихання, економичності роботи, підвищення здатності переносити великі навантаження.

Частка змагальних вправ у загальному обсягу роботи низька. Більше того, зайве використання в цей час змагальних вправ на шкоду допоміжним та спеціально-підготовчим може негативно позначатися на спортивних результатах.

Спеціально-підготовчий етап. Тренування на даному етапі передбачає

цілеспрямовану спеціальну підготовку, що забезпечує високий рівень готовності до ефективної змагальної діяльності. Це досягається збільшенням частки спеціально-підготовчих та змагальних вправ. Зміст тренувань передбачає розвиток комплексних якостей (швидкісно-силових можливостей, спеціальної витривалості) на базі передумов, створених на першому етапі підготовчого періоду.

Значне увага приділяється вузькоспеціалізованим засобам, що дозволяють водночас удосконалювати змагальну техніку, фізичні якості і тактичні навички.

На початку етапу спеціально-підготовчі вправи далекі від змагальних і сприяють вибіркового впливу на різні сторони спеціальної підготовленості. Надалі підготовка спортсмена набуває інтегрального (об'єднуючого) характеру.

Змагальний період

Основними завданнями змагального періоду є збереження та подальше підвищення досягнутого рівня спеціальної підготовленості і більш повне використання його в головних змаганнях. Цього досягають за допомогою змагальних і близьких до них спеціально-підготовчих вправ.

У процесі підготовки враховують всі особливості головних змагань, починаючи від завдань, що стоять перед спортсменом в тому чи іншому змаганні, і закінчуючи складом передбачуваних учасників. Всі інші змагання мають тренувальний характер, спеціальна підготовка до них, як правило, не проводиться. Вони самі є важливими чинниками підготовки до головних змагань. Частина з них передбачена існуючим календарем, а частина організовується у вигляді контрольних стартів.

Величина змагальних навантажень визначається характером змагань, наявністю сильних суперників, емоційної налаштованістю спортсмена.

За 2-3 тижні перед відповідальними стартами потрібно значно знизити загальний обсяг тренувальної роботи. В умовах тривалих змагань необхідно застосовувати вправи, спрямовані на підтримку і зміцнення наявного рівня

підготовленості. Тому в тренування вводять значну кількість спеціально-підготовчих вправ, які іноді значно відрізняються від змагальних.

Географічне положення місця та час проведення змагань можуть вимагати від спортсмена зміни звичного добового режиму. Залежно від цього, плануючи підготовку до відповідальних виступів, потрібно завчасно змінювати криву коливань працездатності так, щоб її підйом припадав на час змагань. Якщо точний час змагань заздалегідь невідомо чи спортсмену доводиться брати участь у кількох стартах протягом 3-5 год, потрібно планувати основні тренувальні заняття і контрольні змагання в різний час, а також несподівано змінювати час контрольних змагань і тренувальних занять.

Перебудова ритмічних коливань працездатності у відповідності з термінами змагань обумовлює також спеціальне планування передуючих їм декількох (зазвичай 3-5) мікроциклів. Сутність такого планування полягає в розподілі по днях режиму роботи і відпочинку, аналогічного передбачуваному в дні змагань. Повторення мікроциклів розраховують так, щоб участь у змаганнях збігалася з відповідними днями циклу. Це сприяє утворенню умовно-рефлекторних зв'язків, що забезпечують спортсмену максимальну працездатність в ті дні, коли він буде брати участь у змаганнях.

Етап безпосередньої підготовки до змагань складається з двох мезоциклів. Один з них, з високим сумарним навантаженням, спрямований на розвиток якостей і здібностей, що обумовлюють рівень спортивних досягнень, інший – на повноцінне відновлення, забезпечення оптимальних умов для протікання в організмі спортсмена адаптаційних процесів, підведення спортсмена до участі в конкретних змаганнях з урахуванням специфіки дистанцій, складу учасників, організаційних, кліматичних та інших факторів.

Тренування в першій частині базового мезоциклу має загальний і допоміжний характер і дублює підготовку на першому етапі підготовчого періоду. Основною відмінністю є те, що денний обсяг роботи перевищує величини, що використовувалися раніше. Щоденне тренування зазвичай

займає до 5-6 год при двох-чотирьох заняттях протягом дня. Перша половина мезоциклу закінчується контрольними змаганнями в додаткових номерах програми. Друга частина мезоциклу має спеціалізований характер. Обсяг роботи різко скорочується (до 3-4 год щодня), а її інтенсивність зростає. Великі навантаження всього мезоциклу обумовлені прагненням довести організм тренуваного спортсмена до стресового стану, здатного викликати додатковий адаптаційний стрибок. Фактором, що сприяє більш успішному вирішенню цього завдання, є проведення тренування в умовах середньогір'я.

Після базового планується передзмагальний мезоцикл, основними завданнями якого є відновлення після навантажень попереднього мезоциклу, психологічна підготовка до конкретних змагань, вироблення спеціального ритму працездатності з урахуванням передбачуваного часу стартів. Обсяг роботи різко скорочується (до 2-3 год на день при одному-двох заняттях), підготовка набуває суто індивідуального характеру. Широко використовуються засоби відновлення, особлива увага приділяється усуненню дрібних недоліків у технічній, тактичній і психічній підготовленості. Спроби внесення серйозних змін в рівень підготовленості до успіху не призводять.

Перехідний період

Основними завданнями перехідного періоду є повноцінний відпочинок після тренувальних і змагальних навантажень минулого року або макроциклу, підтримка на певному рівні тренуваності для забезпечення оптимальної готовності спортсмена до початку чергового макроциклу. Особлива увага повинна бути звернена на повноцінне фізичне і психічне відновлення. Ці завдання визначають тривалість перехідного періоду, підбір засобів і методів, динаміку навантажень. Тривалість перехідного періоду коливається від 3-4 до 6-8 тижнів і залежить від специфіки виду спорту, етапу багаторічної підготовки, системи планування тренування протягом року, тривалості змагального періоду, складності та відповідальності основних змагань, індивідуальних здібностей спортсмена.

Існують різні підходи до планування перехідного періоду. Перший підхід передбачає поєднання активного і пасивного відпочинку. Таке планування застосовують, коли після основних змагань спортсмени на 1,5-2 місяці припиняють тренування і відпочивають. Другий, навпаки, припускає після декількох днів активного або пасивного відпочинку досить напружене тренування, побудоване за принципом планування втягуючого мезоциклу першого етапу підготовчого періоду. Третій підхід є проміжним між першими двома, і пов'язаний із застосуванням засобів активного відпочинку, а також неспецифічних навантажень, що дозволяють забезпечити підтримання основних компонентів тренуваності.

Література

Базова

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
4. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.

Допоміжна

1. Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам // Сборник научных трудов. – К.: КГИФК, 1984. – 109 с.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: [пособ. для студ., аспирант. и препод.] / Ашмарин Б. А. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.