

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра водних та неолімпійських видів спорту

Сидорко О.Ю., Островський М.В.

ТИПИ ТА ПОБУДОВА МЕЗОЦИКЛІВ

Лекція з навчальної дисципліни

**„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА
СПОРТИВНО ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ”**

**Для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт
(спеціалізація «плавання»)**

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри водних та
неолімпійських видів спорту

„31” серпня 2018 р. протокол № 1

Зав.каф _____ М. Чаплінський

ТИПИ ТА ПОБУДОВА МЕЗОЦИКЛІВ

1. Планування спортивного тренування упродовж року.
2. Типи та побудова мезоциклів.
3. Поєднання мікроциклів у мезоцикли.
4. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.

Планування спортивного тренування упродовж року

Планування спортивного тренування плавців високої кваліфікації упродовж року - дуже складний процес підбору і визначення оптимального співвідношення різноманітних засобів тренувального впливу, побудови і поєднання різних структурних видів тренувального процесу: макроциклів, періодів і етапів, мезоциклів, мікроциклів і тренувальних занять.

Особливо ускладнилась побудова спортивного тренування кваліфікованих плавців упродовж року. Це пов'язано з рядом причин:

- 1/ підвищення сумарних обсягів плавання, роботи на суші, загальної кількості тренувальних занять тощо;
- 2/ інтенсифікація процесу тренування, різке підвищення кількості відповідальних змагань, кількості змагальних стартів;
- 3/ розширення кола засобів тренувального впливу, включаючи різноманітні вправи з використанням спеціальних тренажерів і обладнання;
- 4/ необхідність планування разом з факторами тренувального впливу різних засобів відновлення.

Практика останніх років показала, що досягнення максимально доступного рівня спортивних результатів для конкретного етапу вдосконалення плавця, сприятливому розвитку спортивної форми і демонстрації її вищих показників до моменту основних змагань сприяє двох або трьохциклове планування тренувального процесу упродовж року; упродовж року планується два або три тренувальних макроцикла, в кожному із яких є підготовчий і змагальний періоди; перехідний період планується один, після закінчення серії

основних змагань сезону. Кожний із вказаних періодів зроблений серією мезоциклів. Мезоцикли підготовчого періоду поєднані в два етапи - загальнопідготовчий і спеціально-підготовчий /мал. 1/.

При підготовці плавців високого класу до участі в чемпіонатах Європи і світу, олімпійських ігор в останні роки стали виділяти додатковий макроцикл. Він, як правило, є третім, або навіть четвертим. Мета цього макроциклу - безпосередня підготовка плавця до основних змагань сезону. По тривалості він короткий - 6-8 тижнів. Специфіка побудови цього макроциклу, яка буде розглянута нижче, частіше дозволяє спортсмену досягти найвищих досягнень в самих престижних змаганнях. Спортсмени окремих збірних команд різних держав, успішно здійснюючи тренування в такому макроциклі, підвищують 70-80% рекордних результатів від загальної кількості стартів в змаганнях.

Якщо упродовж року планується два макроцикла або більше, тривалість та зміст кожного з них суттєво розрізняються. Наприклад, при трьохцикловому плануванні тренувального процесу плавців високої кваліфікації тривалість перших двох макроциклів, як правило, дорівнює 3-4 місяцям кожний, третього, який включає серію основних змагань і перехідний період, - 4,5-5 місяців. При цьому перший макроцикл носить в основному базовий характер і має на меті комплексну підготовку до виступу на різних дистанціях. У другому макроциклі тренувальний процес стає більш специфічним і передбачає спрямовану підготовку до виступу у відповідальних змаганнях на основних дистанціях, а в третьому, мета якого - досягнення найвищих результатів в кульмінаційних змаганнях сезону, обсяг специфічних навантажень досягає максимальних величин. Це знаходить відображення в різному об'ємі тренувальної роботи, співвідношенні роботи різної переважної спрямованості, кількості змагальних стартів тощо.

Місяці	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Фази				1					2			3
Періоди	I								II		III	
	A											
Місяці	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Фази	1											
Періоди	1											
Місяці	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Фази												
Періоди												

Малюнок І. Співвідношення фаз розвитку спортивної форми і періодів тренування при різних варіантах річного планування:

I - фаза отримання спортивної форми, 2 - фаза її підтримання, 3 - фаза її часової втрати;

I - підготовчий період, II - змагальний, III - перехідний A - одноциклове планування, Б -

двохциклове, В - трьохциклове

Типи та побудова мезоциклів

Мезоцикл - це відносно цілісний етап тренувального процесу тривалістю від двох до шести мікроциклів.

Побудова тренувального процесу на основі мезоциклів дає змогу організувати його у відповідності до головних завдань періоду чи етапу підготовки, забезпечити оптимальну хвилеподібність динаміки навантажень, поєднання різних засобів і методів підготовки, розвиток тренуваності і становлення спортивної форми.

Типи мезоциклів. Слід розрізняти втягуючі, базові, контрольно-підготовчі, предзмагальні та змагальні мезоцикли, мезоцикли виведення спортсмена зі спортивної форми.

Основним завданням втягуючих мезоциклів є поступове підведення спортсменів до ефективного використання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечується застосуванням вправ, спрямованих на збільшення можливостей систем кровообігу і дихання. Використовуються також допоміжні і спеціально-підготовчі вправи для поліпшення можливостей систем і механізмів, які визначають рівень різних видів витривалості, вибіркового вдосконалення швидко-силових якостей і гнучкості; становлення рухових навичок та вмінь, які обумовлюють ефективність майбутньої змагальної діяльності.

Протягом базових мезоциклів проводиться основна і тренувальна робота щодо покращення функціональних можливостей основних систем організму спортсмена, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної і психічної підготовленості. Тренувальну програму характеризують різноманітність засобів, велике за обсягом та інтенсивністю навантаження, широке застосування занять з великим навантаженням.

У контрольно-підготовчих мезоциклах синтезуються (стосовно до специфіки змагальної діяльності) можливості спортсмена, досягнуті в попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка.

Характерною особливістю тренувального процесу в цей час є широке застосування змагальних і спеціальних підготовчих вправ, максимально наближених до змагальних.

Передзмагальні мезоцикли призначені для усунення дрібних недоліків, виявлених протягом підготовки спортсмена, вдосконалення його техніко-тактичних можливостей. Особливе місце в цих мезоциклах посідає цілеспрямована психічна підготовка. В залежності від стану, в якому спортсмен підійшов до початку передзмагального мезоциклу, тренування може бути побудоване переважно на основі мікроциклів, навантаження яких сприяють подальшому росту рівня спеціальної підготовленості, або мікроциклів розвантаження, які сприяють прискоренню процесів відновлення, запобігають перевтомі, ефективному протіканню адаптаційних процесів.

Кількість і структура змагальних мезоциклів у тренуванні спортсменів залежить від особливостей спортивного календаря і специфіки річного планування. Упродовж тренувального макроциклу проводяться, як правило, один або два змагальних мезоцикли.

Важливим завданням раціональної побудови сучасної системи підготовки є скероване перманентне виведення спортсмена зі стану спортивної форми. Мезоцикли виведення зі стану спортивної форми спрямовані на поступове зниження навантаження /як обсягу, так і інтенсивності/, використання ігрових засобів та методів тренування /улюблених спортсменом/, зниження психічної напруги на фоні позитивного емоційного стану відновлення окремих нюансів технічної майстерності, збільшення обсягу відновлювальних заходів /фізіотерапевтичних, психологічних та ін./, певних медичних процедур.

Спрямованість тренувального процесу змінюється від одного мезоциклу до другого. Реалізується це не відразу, а в поступовій зміні спрямованості окремих мікроциклів в межах одного мезоциклу. Наприклад, втягуючі мезоцикли, як правило, починаються мікроциклом з малим навантаженням і основними засобами останнього є загальнопідготовчі і спеціально-підготовчі вправи, далекі за своїм характером і структурою від змагальних. Така

організація тренування сприяє підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості спортсменів, а також здійснення передумов для розвитку окремих сторін спеціальної підготовленості. Наприкінці втягуючого мезоциклу при зростанні сумарного навантаження окремих мікроциклів значно змінюється і їх переважна спрямованість в сторону розвитку якостей і здібностей, які визначають стан спеціальної підготовленості. Таким чином, типом мезоциклу визначається поєднання і сумарне навантаження окремих мікроциклів в мезоциклах, основні кількісні характеристики їх програм /табл. I,2/.

Поєднання мікроциклів у мезоцикли. Враховуючи завдання мезоциклу, у підготовці спортсмена можна застосовувати мікроцикли, засоби і спрямованість яких

сприяють поліпшенню окремих сторін підготовленості, здійсненню інтегральної підготовки, відновлення і створення умов для адаптаційного процесу після великих сумарних навантажень попередніх мікроциклів.

Для сучасного тренування кваліфікованих спортсменів у найбільш напружені періоди роботи властиве згрупування навантажень окремих мікроциклів і прогресування втому від одного мікроциклу до іншого. Це викликає граничну мобілізацію функціональних систем організму, ставить високі вимоги до психіки спортсмена. Однак позитивного ефекту можна досягнути лише в тому випадку, якщо після декількох мікроциклів /кожний з яких посилює втому, викликану попереднім/ іде мікроцикл відносного розвантаження, який дає змогу відновити функціональні можливості спортсмена і забезпечити ефективне протікання адаптаційних процесів. Ігнорування цієї вимоги неминуче призводить до фізичної і психічної перевтоми. Однак такий режим роботи з малим навантаженням одного мікроциклу все ж накладається на виражену післядію попереднього і це є прийнятним лише у тренуванні висококваліфікованих і добре тренованих спортсменів на етапі максимального використання індивідуальних особливостей або збереження досягнень. У тренуванні юних спортсменів на

більш ранніх етапах багаторічної підготовки такий режим навантажень протипоказаний. Для них слід так чергувати мікроцикли з різним сумарним навантаженням, щоб кожний наступний мікроцикл з великим, або досить значним сумарним навантаженням проводився після відновлення функціональних можливостей.

Поєднання мікроциклів у мезоциклах і їх сумарні навантаження багато в чому залежить від етапу багаторічної підготовки. Для ідентичних за спрямованістю мезоциклів на більш ранніх етапах багаторічної підготовки характерні не тільки менший сумарний обсяг роботи, дещо інше спрямування, зміст, але й менше навантаження окремих мікроциклів, більш поміркований режим роботи. Добір мікроциклів різних типів, їх сумарне навантаження, особливості поєднання залежать від типу мезоциклу.

Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок. Велике значення для планування мезоциклів у тренуванні жінок мають особливості жіночого організму, а саме зумовлені овуляційно-менструальним циклом /ОМЦ/. В ОМЦ виділяють 4 фази: менструальну /3-5 днів/, пост-менструальну /7-9 днів/, овуляційну /4 дні/, постовуляційну /7-9 днів/, передменструальну /3-5 днів/.

Найменш сприятливою для подолання тренувальних і змагальних навантажень є передменструальна фаза. В цей час підвищується дратівливість, ослаблюються здатності до засвоєння нового матеріалу. Погіршення функціональних можливостей організму характерне також для менструальної та овуляційної фаз. Таким чином при 28-денній тривалості ОМЦ спортсменки 10-12 днів перебувають у відносно несприятливому стані для додання великих навантажень, вирішення головних завдань підготовки. Це повинно враховуватися при плануванні тренувальних навантажень.

Побудова мезоциклів при тренуванні жінок з урахуванням структури ОМЦ дає змогу забезпечити високу сумарну працездатність спортсменок, створити передумови для учбово-тренувальної роботи в оптимальному стані їхнього організму /високому рівні працездатності та сприятливому психічному стані/.

Таблиця І

Поєднання тижневих мікроциклів і сумарне навантаження в них в мезоциклах різного типу при підготовці плавців високої кваліфікації

Мезоцикли				
	Втягуючий. Середнє навантаження /заняття з великим навантаженням не плануються/	Втягуючий. Середнє навантаження /одне заняття з великим навантаженням/	Ударний. Значне навантаження /три заняття з великим навантаженням/	Відновлювальний. Мале навантаження
	Ударний. Велике навантаж./4 заняття з великим навантаженням/	Ударний. Значне навантаж./три заняття з великим навантажем./	Ударний. Велике навантаж./п'ять занять з великим навантажем./	Відновлювальний. Мале навантаж.
	Ударний. Велике навантаж./п'ять занять з великим навантажем./	Відновлювальний. Мале навантаження	Ударний. Велике навантаж./п'ять занять з великим навантажем./	Відновлювальний. Мале навантаж.
	Ударний. Велике навантаж./чотири заняття з великим навантажем./	Ударний. Значне навантаж./два заняття з великим навантажем./	Підвідний. Середнє навантаж./одне заняття з великим навантажем./	Відновлювальний. Мале навантаж.
	Підвідний. Середнє навантаж./одне заняття з великим навантажем./	Змагальний. Мале тренувальне навантаж. Змагальна залежить від рівня і програми занять	Підвідний. Мале навантаж.	Змагальний. Тренувальне навантаж. мале. Змагальне залежить від рівня і програми змагань

Таблиця 2 Основні характеристики програм чотирьохтижневих тренувальних мезоциклів /чоловіки/

Мезоцикл	Інтенсивність	Відстань, км	Обсяг роботи, км	Обсяг роботи, км	Кількість занять з змагальних суші	Кількість занять з змагальних суші	Кількість занять з змагальних суші	Кількість занять з змагальних суші
Втягуючий на I етапі підготовч. періоду	100 200-400 1500	60 68 70	100 140 150	36-38 38-51 40-42	6 9 9	6 9 9	4-8 8-12 8-12	4 4 4
Втягуючий на II етапі підготовч. періоду	100 200-400 1500	86-80 90-95 90-95	120-140 160-180 160-180	40-42 44-46 48-50	9 9 12	9 12 12	8-12 12-16 12-16	4-6 4-6 4-6
Базовий на I етапі підготовч. періоду	100 200-400 1500	90-95 100-105 100-105	180-200 220-240 220-240	36-38 36-38 36-38	II-12 12 12	9 6 6	4-8 12-16 12-16	8-9 10-12 10-12
II етапі підготовч. періоду	100 200-400 1500	100-105 100-105 100-105	220-240 220-240 220-240	36 36 36	12 12 12	6 6 6	20-22 24-25 24-25	8-9 10-12 10-12
Контрольно-підготовчий	100 200-400 1500	80-85 95-105 95-105	160-180 260-280 260-280	24-26 30-36 30-36	9-12 II-12 II-12	6 6 6	16-18 20-22 20-22	10-12 14-16 14-16
Передзмагальний	100 200-400 1500	70-75 100-105 100-105	140-160 220-280 240-280	12-14 14-16 14-16	9-12 10-12 10-12	6 6 6	8-12 12-14 12-16	10-12 14-16 14-16
Змагальний	100 200-400 1500		120-140 140-180 140-180	8-Ю 12-14 12-14	6-9 9-11 9-11	4 6 6	4-6 8-Ю 8-Ю	10-12 14-16 14-16

Така побудова тренування повинна бути обов'язковою для втягуючих і базових, більшості контрольних-підготовчих мезоциклів, тобто тих, у яких значною мірою вирішуються завдання створення техніко-тактичних і функціональних передумов досягнення запланованих спортивних результатів, комплексного становлення різних сторін підготовленості спортсменок /табл. 3/.

Таблиця 3. Загальна структура навантажень мезоциклу з урахуванням фаз ОМЦ

Фаза ОМЦ	Тренувальне навантаження
Постменструальна	Велике
Менструальна	Середнє
Овуляційна	Середнє
Постовуляційна	Велике
Передменструальна	Мале

Що ж стосується передзмагальних і особливо змагальних мезоциклів, то тут структура тренувального процесу, динаміка навантажень можуть бути значно змінені з урахуванням термінів проведення майбутніх змагань і їх відповідності фазам ОМЦ. Адже спортсменкам доводиться виступати у відповідальних змаганнях незалежно від стану зумовленого особливостями жіночого організму. Досвід показує, що результати виступів спортсменок, які враховують це при побудові перед-змагальних і змагальних мезоциклів, виявляються достатньо високими, навіть у випадках, коли терміни змагань співпадають з найменш сприятливими фазами ОМЦ.

Тому в окремих випадках доцільно планувати у вказаних мезоциклах більші за обсягом та інтенсивністю тренувальні навантаження, проводити контрольні змагання, в яких моделювати умови майбутніх головних стартів /основних, відповідальних/.

Рекомендована література

Основна:

1. Вайцеховский С.М. Система подготовки пловцов к Олимпийским играм // Современный олимпийский спорт. Материалы междунар. конгр. – Киев : КГИЖ. 1993. - С. 116-118.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы спортивной подготовки. – Киев : Олимпийская литература, 1999,- 315 с,
3. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – Москва :
4. Физкультура и спорт, 1986, - 288 с.
5. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. – Киев : Здоров'я, 1988. - 320 о. Б.
6. Платонов В.Н., Фесенко СД. Сильнейшие пловцы мира. – Москва : Физкультура и спорт, 1990, - 304 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев : Олимпийская литература, 1997, - 583 о.
8. Платонов В. Н. Плавание : [учебник] / под. ред.. В. Н. Платонова. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 494 с.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учеб. для студ. выс. учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
10. Оцінювання психо-фізіологічних станів у спорті / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013.– 311 с.
11. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под общ. ред. В.Н. Платонова. - К. : Олимп. лит., 2012. - Кн. 2. - 544 с. - ISBN 978-966-8708-38-1.

Допоміжна:

1. Исурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Сов. Спорт, 2010. – 288 с.
2. Система олимпийской подготовки и направления совершенствования подготовки спортсменов к Играм Олимпиады 2008 г. в Пекине / Е. В. Имас, Н. Д. Уманец, Ю. М. Шкретий // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 1. – С. 135–139.
3. Харре Д. Учение о тренировке / Д. Харре. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 326 с.
4. Chaplinskij N. Biomechanical analysis of starting techniques in swimming / Chaplinskij N. // Swimming III Terauds and Bedingfeld : International series of sport sciences. – Baltimore : Universiti park press, 1978. – Vol. 8. – P. 199–206.