

## Лекція 2. Особливості побудови програм мікроциклів .

**Мета лекції:** полягає в набутті теоретичних знань з системи підготовки спортсменів високої кваліфікації в Україні, вивчені основних аспектів спортивного тренування.

**Завдання лекції:** розкрити сутність організації та побудови спортивного тренування, оволодінні методиками проведення спортивного тренування

### **Студент повинен:**

*знати:* теоретико-методичні основи та організаційну структуру системи тренувального процесу; закономірності та фактори розвитку людей різного віку; теоретико-методичні основи організації навчально-тренувального процесу з дітьми різного віку; основи планування, педагогічного контролю та обліку навчально-тренувального процесу у роботі з дітьми;

*вміти:* творчо використовувати отриманні знання з теорії і методики спортивного тренування при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів; планувати, організовувати і здійснювати роботу зі спортивного тренування, проведення навчальних і тренувальних заходів та спортивних змагань; організовувати спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу в різних ланках фізичного виховання; формувати в учнів систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом.

### План

1. Типи мікроциклів
2. Чергування занять з різною спрямованістю і з різними навантаженнями
3. Структура мікро циклів
4. Циклічність застосування різних типів мікроциклів

## **1. Типи мікроциклів**

Мікроциклом прийнято називати серію зайняття що проводяться в течії декількох днів і завдань, що забезпечують комплексне рішення, що стоять на цьому етапі підготовки. Тривалість мікроциклів коливається від 3-4 до 10-14 днів, проте, найбільш поширені 7-денні мікроцикли.

Розрізняють наступні типи мікроциклів : що втягують, ударні, такі, що підводять, змагання і відновні.

Втягуючі мікроцикли спрямовані на підведення організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи. Вони застосовуються на першому етапі підготовчого періоду, ними часто починаються мезоцикли. Ці мікроцикли відрізняються відносно невисоким сумарним навантаженням по відношенню до навантаження подальших ударних мікроциклів. Основна спрямованість, повинні повною мірою відповідати загальній спрямованості тренувального процесу або етапу підготовки. Проте особливо важливо, щоб їх зміст забезпечував підготовку спортсменів до конкретних навантажень ударних мікроциклів.

Ударні мікроцикли характеризуються великим сумарним об'ємом роботи, високими навантаженнями. Їх основним завданням є стимуляція адаптаційних процесів в організмі спортсменів, рішення основних завдань техніко-тактичної, фізичної, психологічної і інтегральної підготовки. В силу цього ударні мікроцикли складають основний зміст підготовчого періоду. Широко застосовуються ударні мікроцикли і в періоді змагання.

Відновними мікроциклами зазвичай завершується серія ударних мікроциклів. Їх планують і після нарядженої діяльності змагання. Основна роль цих мікроциклів зводиться до забезпечення оптимальних умов для протікання відновних і адаптаційних процесів в організмі спортсмена. Це обумовлює невисоке сумарне навантаження таких мікроциклів, широке застосування в них засобів активного відпочинку. Сумарний об'єм роботи в годиннику зменшується в 2 рази по порівнянню в ударними мікроциклами.

Мікроцикли, що підводять, спрямовані на безпосередню підготовку спортсмена до змагань. Зміст цих мікроциклів може бути дуже різноманітним і залежить від системи підведення спортсмена до змагань, його індивідуальних особливостей і особливостей підготовки на завершальному етапі.

Мікроцикли змагань будуються відповідно до програми змагань. Структура і тривалість тихий мікроциклів визначаються специфікою проведення змагань в різних видах спорту, номерами програм, загальною кількістю стартів і паузами між ними.

У мікроциклах змагань пік навантаження доводиться на дні змагань. Залежно від кількості стартів змагань можуть бути виділені одинпикові, двохпикові, багатопикові.

Якщо змагання тривалі, а старту плануються в завершальні дні, то в перші дні мікроциклу змагання спортсмен тренується за програмою мікроциклу, що підводить. Якщо основні старту проводяться в перші дні змагань, то надалі спортсмен тренується за програмою відновних мікроциклів.

## **2. Чергування зайняття різної спрямованості і з різними навантаженнями**

Методика побудови мікроциклів залежить від ряду чинників. До них в першу чергу відносяться особливості процесів стомлення і відновлення в результаті навантажень окремого зайняття. Щоб правильно побудувати мікроцикл, необхідно знати, яка дія робить на спортсмена навантаження, різні за величиною і спрямованістю, яка динаміка і тривалість процесів відновлення після них.

Чергування навантажень і відпочинку в мікроциклі може привести до реакцій трьох типів :

- максимальному зростанню тренуваності;
- незначному тренувальному ефекту або повній його відсутності;
- - перевтомі спортсмена.

Реакція першого типу характерна для усіх випадків правильного застосування оптимальної кількості зайняття з великими і значними

навантаженнями при раціональному їх чергуванні, як між собою, так і із зайняттям меншими навантаженнями. Якщо в мікроциклі домінує зайняття з незначними навантаженнями, то це призводить до реакції другого типу. І нарешті, зловживання великими навантаженнями або ж їх нераціональне чергування може привести до перевтоми спортсмена і викликати реакцію третього типу.

У основі системи чергування навантажень в мікроциклі знаходиться концепція, що припускає виконання подальшого тренувального навантаження у фазі суперкомпенсації після попередньої. В цьому випадку тренувальний ефект буде найвищим. Якщо повторне навантаження здійснюється пізніше, коли сліди від попереднього навантаження практично згладяться, ефект виявляється найменшим. Повторні навантаження на фоні недовостановлення функціональних можливостей організму призводять до перевтоми і перетренованості.

У практиці застосовуються також варіанти чергування навантажень і відпочинку в мікроциклі, при яких чергове зайняття проводиться на тлі значного недовостановлення після попереднього. В цьому випадку відбувається підсумовування слідових явищ декількох зайняття. Природно, що стомлення після серії з декількох зайняття виражене значно глибше, ніж після одного, що супроводжується значно великим надвідновленням працездатності. Проте зловживання подібними поєднаннями навантажень неминуче приведе до перевтоми.

Дія на організм спортсменів зайняття з різними за величиною і спрямованості навантаженнями. Якість побудови програми мікроциклів у вирішальній мірі визначається обліком дії тренувального зайняття на організм спортсменів.

Спрямованість зайняття значною мірою обумовлює особливості стомлення спортсменів і тривалість протікання відновних процесів. Одні зайняття чинять локальну дію на організм, пред'являючи високі вимоги до

окремих функціональних систем, інші - досить широке, залучаючи до забезпечення роботи ряд функціональних систем організму.

Протікання процесів стомлення і відновлення після зайняття з великими навантаженнями різної спрямованості має багато спільного. У усіх випадках процеси відновлення характеризуються хвилеподібною зміною можливостей функціональних систем, що переважно визначають ефективність виконуваної роботи. Чітко простежуються фази зниження працездатності, її відновлення і суперкомпенсації.

Наслідок зайняття зі значними навантаженнями істотно відрізняється від впливу аналогічного зайняття з великими навантаженнями. Період відновлення після такого зайняття скорочується більш ніж вдвоє і практично не перевищує доби. Значно зменшується амплітуда зрушень, фаза суперкомпенсації у більшості випадків відсутня. Відновні процеси після зайняття з середніми навантаженнями зазвичай завершуються менш ніж через 10-12 годин, а після малих навантажень - вимірюється хвилинами і годинником.

Зайняття виборчої спрямованості з великими навантаженнями робить глибока, але відносно локальна дія на організм спортсмена. Так, після зайняття швидкісної спрямованості з великим навантаженням спостерігається значне пригніблення швидкісних здібностей. Що ж до витривалості при роботі аеробного характеру, то рівень цієї якості вже через декілька годин не відрізняється від початкового.

Ця ж закономірність виявляється і при розгляді післядії зайняття, спрямованого на підвищення витривалості, визначуваної рівнем аеробної і анаеробної продуктивності.

Комплексне зайняття з послідовним рішенням завдань, в кожній частині яких об'єм роботи коливається в межах 30-35 % доступного, у відповідному зайнятті виборчої спрямованості, чинять на організм ширшу, але менш глибоку дію.

Тренувальне зайняття з різноспрямованими засобами в об'ємі 40-45 % в кожній його частині доступного у відповідному зайнятті виборчої спрямованості призводить до виникнення у спортсменів стомлення того, що відповідає великому навантаженню. Причому стомлення в цьому випадку носить загальний і глибокий характер і свідчить про те, що спортсмен не в змозі проявити високу працездатність у вправах, як швидкісного характеру, так і що вимагають прояву різного роду витривалості.

Комплексне зайняття з паралельним рішенням завдань чинить на організм спортсменів широку дію, що відповідає великому навантаженню.

Отже, стомлення, що настає в результаті виконання програм тренувального зайняття різної спрямованості, носить строго конкретний характер для кожного зайняття. Зайняття виборчої спрямованості з великими навантаженнями викликає різке пригноблення можливостей прояву тих якостей і здібностей, які забезпечують виконання тренувальних програм. В той же час спортсмени в змозі проявляти високу працездатність в умовах діяльності, що забезпечується переважно іншими системами.

Оптимальне поєднання тренувального зайняття з різними за величиною і спрямованості навантаженнями, проведеними через різні інтервали часу, можливо лише на основі чітких уявлень про сумарну їх дію на організм спортсмена.

### **3. Структура мікроциклів різних типів.**

Структура мікроциклу визначається особливостями виду спорту, етапом багаторічної підготовки, на якому знаходиться спортсмен, періодом мікроциклу, індивідуальними особливостями спортсмена. Ці чинники роблять принциповий вплив на сумарну величину навантаження мікроциклів, їх переважні завдання, склад засобів і методів, величину навантажень і особливості поєднання окремого зайняття. Наприклад, в ударних мікроциклах на етапі попередньої базової підготовки зайняття з великими навантаженнями практично не планують. На етапі спеціалізованої базової підготовки такого зайняття може бути від 1 до 3, а на етапі максимальної реалізації

індивідуальних можливостей – до 4-6. Це пояснюється тим, що зростанню тренуваності юних спортсменів, не адаптованих до напруженої тренувальної роботи, в достатній мірі сприяють мікроцикли з середніми і значними навантаженнями.

#### ***4. Циклічність застосування різних типів мікроциклів***

Зразкові схеми тренувальних мікроциклів.

Дні мікроциклу Мікроцикл

що втягує ударний відновний

Спрямованість зайняття Величина навантаження  
Спрямованість зайняття Величина навантаження  
Спрямованість зайняття Величина навантаження

Перший Вдосконалення технічної майстерності  
Значна Вдосконалення технічної майстерності  
Велика Комплексна(з послідовним рішенням завдань)  
Середня

Другий Підвищення витривалості при роботі аеробного характеру  
Велика Розвиток спеціальної витривалості  
Велика Підвищення витривалості при роботі аеробного характеру  
Середня

Третій Підвищення швидкісних можливостей  
Середня Комплексна(з послідовним рішенням завдань)  
Середня Підвищення швидкісних можливостей  
Малая

Четвертий Комплексна(з послідовним рішенням завдань)  
Значна Підвищення швидкісних можливостей  
Велика Комплексна(з послідовним рішенням завдань)  
Малая

П'ятий Комплексна(паралельне підвищення швидкісних і анаеробних можливостей)  
Велика Комплексна(паралельне підвищення швидкісних і анаеробних можливостей)  
Велика Комплексна(з послідовним рішенням завдань)  
Середня

Шостий Підвищення аеробних можливостей  
Малая Підвищення аеробних можливостей  
Значна Те ж  
Малая

Сьомий Відпочинок — Контрольні змагання  
Середня Відпочинок —

Для тренуваних спортсменів така побудова мікроциклів не забезпечує подальшого прогресу, потрібне істотне збільшення їх сумарного навантаження. Проте високий тренуючий ефект мікроциклів з так напруженим режимом роботи спостерігається тільки при раціональному поєднанні зайняття з різними по спрямованості навантаженнями.

Разом з ударними мікроциклами широко планують втягуючі і відновні мікроцикли з меншою кількістю зайняття і меншим сумарним об'ємом роботи. Зменшується кількість зайняття з великими і значними навантаженнями. У відновних мікроциклах також змінюється співвідношення засобів у бік збільшення кількості емоційних вправ, віддалених по особливостях дії від змагань.

Особливою специфікою відрізняються мікроцикли в ігрових видах спорту з тривалим періодом змагання, коли виключно гостро стоїть проблема поєднання планомірної підготовки до діяльності змагання. Наприклад, в американському футболі офіційні ігри проводяться один раз в тиждень, що дозволяє будувати підготовку і діяльність змагання на основі стандартних тижневих мікроциклів, в яких учбово-тренувальні завдання вирішуються паралельно з безпосередньою підготовкою до чергової гри.

Дні

мікроциклу Спрямованість зайняття Величина навантаження

Перший Ранок. Комплексна(відновне зайняття)

Вечір. Комплексна(відновне зайняття) Мала

Середня

Другий Ранок. Комплексна(техніко-тактичеськая і фізична підготовка)

Вечір. Комплексна(фізична підготовка) Значна

Велика

Третій Ранок. Спеціальна фізична підготовка

Вечір. Спеціальна техніко-тактичеськая підготовка з урахуванням особливостей майбутньої гри Значна

Велика



Четвертий Ранок. Комплексна(відновне зайняття)

Вечір. Спеціальна техніко-тактическа і психологічна підготовка з урахуванням особливостей майбутньої гри Малая

Велика

П'ятий Ранок. Спеціальна фізична підготовка

Вечір. Спеціальна техніко-тактическа, психологічна і теоретична підготовка Середня

Малая

Шостий Ранок. Спеціальна техніко-тактическа, теоретична і психологічна підготовка

Вечір. Комплексна(відновне зайняття) Малая

Малая

Сьомий Офіційна гра Велика

При плануванні декількох зайняття протягом одного дня доводиться стикатися з рядом проблем. По-перше, необхідно встановити оптимальний час проведення тренувального зайняття, по-друге, треба знати, якою мірою воно визначає спрямованість і величину навантажень.

Зазвичай при дворазовому зайнятті одно зайняття є основним, а друге – додатковим. Для раціональної організації дворазового зайняття важливо доцільно чергувати їх по переважній спрямованості. Оптимальною для проведення основного зайняття є друга половина дня.

Проведення двох зайняття в день є домінуючою формою організації тренувального процесу при рішенні завдань спеціальної підготовки.