# Практичне заняття №15.

# Особливості побудови програм макроциклів та мезоциклів

**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 мезоциклів
2. Сполучення мікро циклів в мезоциклі
3. Типи макроциклів. Тривалість різних макроциклів.
4. Сполучення мікро та мезоциклів в різних макроциклах.

Мезоцикл представляет собою відносно цілісний етап тренувального процесу тривалість від 3 до 6 тижнів. Найбільш популярні чотиритижневі мезоциклы. Побудова тренувального процесу на основі мезоциклов 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.

На думку Л.П. Матвєєва слід розрізняти що втягують, базові, контрольно-підготовчі, передзмагання і змагання мезоциклы.

Основним завданням втягуючих мезоциклов є поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечується застосуванням вправ, спрямованих на рішення завдань загальною фізичною підготовкою.

У певному об'ємі можуть також використовуватися спеціально- підготовчі вправи для підвищення можливостей систем і механізмів, що визначають різний рівень витривалості : виборчого вдосконалення швидкісно- силових якостей і гнучкості; становлення рухових навичок і умінь, що обумовлюють кінець кінцем ефективність подальшої роботи.

У базових мезоциклах проводитися основна робота по підвищенню функціональних можливостей основних систем організму спортсмена, розвитку фізичних якостей, становленню тактичної, технічної і психологічної підготовленості. Тренувальна програма характеризується різноманітністю засобів, великий за об'ємом і інтенсивності роботою, широким використанням зайняття з великими навантаженнями.

У контрольно-підготовчих мезоциклах синтезується можливості спортсмена, досягнуті в попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка. Характерною особливістю тренувального процесу в цей час є широке застосування вправ змагань і спеціально-підготовчих, максимально наближених до змагань.

Передзмагальні мезоцикли необхідні для усунення дрібних недоліків, виявлених в ході підготовки спортсмена, вдосконалення його технічних можливостей. Особливе місце в цих мезоциклах придбаває цілеспрямована психологічна і тактична підготовка. Залежно від стану, в якому спортсмен підійшов до початку перед змагальні мезоциклу, тренування може бути побудоване переважно на основі навантажень мезоциклов, сприяючих подальшому підвищенню рівня спеціальної підготовленості, або розвантажувальних, сприяючих прискоренню процесів відновлення, відвертанню перевтоми, ефективному протіканню адаптаційних процесів.

Кількість і структура змагань мезоциклов в тренуванні спортсменів визначається специфікою виду спорту, особливостями спортивного календаря, кваліфікацією і мірою підготовленості. Відповідальні змагання, наприклад, в циклічних видах спорту, охоплюють зазвичай період від 2 до 3 місяців. Впродовж цього часу, як правило, проводяться 2-4 змагань мезоциклах. У інших видах спорту, приміром в спортивних іграх, період відповідальних змагань значно триваліше. За цей час може бути проведено до 8-10 змагань мезоциклов, які зазвичай чергуються з мезоциклами інших типів.

Поєднання мікроциклів в мезоцикле.

Виходячи із завдань, поставлених в мезоцикле, в тренуванні спортсменів можуть застосовуватися мікроцикли, засоби і спрямованість яких сприяють переважно підвищенню рівня окремих сторін підготовленості, здійсненню інтегральної підготовки або відновленню і створенню умов для протікання адаптаційних процесів після великих навантажень попередніх мікроциклів. Широко також поширені мікроцикли, в яких паралельно вирішуються усі основні завдання спеціальної підготовки.