**Лекция 9. Типы микроциклов и правила их построения. Структура средних циклов как систем микроциклов, составляющих относительно законченный этап тренировочного процесса, особенности их построения в различных видах спорта.**

**Цикличность тренировочного процесса**

К числу основных закономерностей процесса спортивной тренировки относится также четко выраженная цикличность, то есть относительно законченный кругооборот его стадий с частичной повторяемостью отдельных упражнений; занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов. Циклы тренировки - наиболее общие формы ее структурной организации. Каждый очередной цикл является частичным повторением предыдущего и одновременно выражает тенденции развития тренировочного процесса, то есть отличается от предыдущего обновленным содержанием, частичным изменением состава средств и методов, возрастанием тренировочных нагрузок и т.д. От того, насколько рационально сочетаются при построении тренировки ее повторяющиеся и динамические черты, в решающей мере зависит ее эффективность. В форме циклов строится весь тренировочный процесс - от его элементарных звеньев до этапов многолетней тренировки. В зависимости от масштабов времени, в пределах которого строится тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы. Все они составляют неотъемлемые звенья рационального построения тренировочного процесса. Циклы тренировки - наиболее общие формы ее структурной организации. Уяснить основы их структуры - значит понять общий порядок построения тренировки. Именно на это нацеливает принцип цикличности тренировочного процесса. Руководствоваться данным принципом - это значит:

1) строя тренировку, исходить из необходимости систематического повторения основных элементов ее содержания и вместе с тем последовательно изменять тренировочные задания, в соответствии с логикой чередования фаз, этапов и периодов тренировочного процесса;

2) решая проблемы целесообразного использования средств и методов тренировки, находить им соответствующее место в структуре тренировочных циклов (ибо любые тренировочные упражнения, средства и методы, как бы они ни были хороши сами по себе, теряют эффективность, если они применены не вовремя, не к месту, без учета особенностей фаз, этапов и периодов тренировки);

3) нормировать и регулировать тренировочные нагрузки применительно к закономерностям смены фаз, этапов и периодов тренировки (уже было показано, что волнообразные изменения в динамике тренировочных нагрузок находятся в определенном соответствии с тренировочными циклами различной продолжительности - микро-, мезо- и макроциклами;

4) рассматривать любой фрагмент тренировочного процесса в его взаимосвязи с более крупными и менее крупными формами циклической структуры тренировки, учитывая, что структура микроциклов, например, во многом определяется их местом в структуре средних циклов, а структура средних циклов обусловлена, с одной стороны, особенностями составляющих их микроциклов, а с другой - местом в структуре макроцикла и т.д.;

5) при построении различных циклов тренировки следует учитывать как естественные биологические ритмы организма, так и связанные с природными явлениями многолетние, годичные, лунные, менструальные, суточные и некоторые другие, получившие распространение в последние годы.

Цикл (от греческого «циклос») - совокупность явлений, образующих полный круг развития. Цикличность тренировочного процесса проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса - отдельных занятий, микроциклов, периодов и макроциклов.

**Виды циклической работы**

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

**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.*

**Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)**

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 обусловливает 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 ограниченно, 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.

**Построение тренировки в средних циклах(мезоциклах)**

**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 преемственности 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, предсорев-новательных, 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 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. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).

**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 четырехлетние 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), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода -- подготовительный, соревновательный и переходный. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы -- создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. 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 (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

**Годичный цикл**

**Годичный цикл --** это относительно самостоятельный, законченный и самый крупный фрагмент в системе планирования тренировки боксеров. Основную задачу тренировочного года -- достижение наивысшего уровня готовности к важнейшим соревнованиям -- спортсмен решает, проходя через три фазы развития своей спортивной формы: приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и временной утраты. Трем фазам соответствуют три периода тренировочного года: подготовительный, соревновательный и переходный. Рекомендуется рассматривать переходный период как период контролируемого и регулируемого понижения уровня спортивной формы.

**Заключение**

Тренер должен четко знать возрастные особенности развития психофизиологических параметров и основных свойств нервной системы юного спортсмена.

У детей и подростков наблюдаются возрастные периоды снижения психологической надежности, внимания и быстроты переработки информации. Такие чувствительные периоды о основном характерны для подросткового возраста, что требует со стороны тренера большого педагогического мастерства и такта по отношению к поведению, успехам ил неудачам юного спортсмена.

Как правило, участие в спортивных соревнованиях оказывает большое психологическое и физическое воздействие на юного спортсмена, поэтому необходимо применение средств восстановления как педагогических, так и медико - биологических

Используя метод наблюдения, можно получить срочную информацию о влиянии тренировочной или соревновательной нагрузки на организм юного спортсмена, о технике выполнения упражнения, реакции спортсмена на замечание или поощрение и других сторон личности спортсмена.

Любое педагогическое наблюдение требует тщательной разработки плана наблюдения, оценки за наблюдаемым событием и явлением и соответственно их анализа и выводов.

Анкетирование относится к методам, которые носят название “опрос”. В эту группу методов также входят интервью и беседа.

Все эти методы характеризуются следующим признаком: тренер, исследователь получает ту информацию, которая заложена в словесных сообщениях. Следовательно организация любого опроса должна быть направленна на то, чтобы побудить опрашиваемого дать полные и правдивые ответы на поставленные вопросы.

**Использованная литература**

1. Волков И.П Основы Теории и Методики Спортивной Тренировки (пособие для высших учебных заведений физической культуры).2011г.cт 130

2. Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб.для ин-тов физ. культ. - М., 1988.

3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. -- М., 1998.

4. Максименко A.M. Основы теории и методики физической культуры. -- М., 1999.

5. Методика физического воспитания учащихся 10--11 классов: Пособие для учителя / Под ред. В. И. Ляха. -- М., 1997.

6. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана. - М., 1998.

7. Основы теории и методики физической культуры: Учеб.для техникумов физ. культ. / Под ред. А.А.Гужаловского. -- М., 1986.

8. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-товфиз. культ.: В 2 т. / Под общ.ред. Л. П. Матвеева, А.Д. Новикова. -- 2-е изд., испр. и доп. -- М., 1976.

9. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для пединститутов / Под ред. Б. А. Ашмарина. -- М., 1990.

10. Физическое воспитание учащихся 5--7 классов: Пособие для учителя / Под ред. В. И. Ляха, Г. Б.Мейксона. -- М., 1997.

11. Физическая культура: Примерная учебная программа для высших учебных заведений. -- М., 1994.