

# **ПОСТРОЕНИЕ ПРОГРАММ МЕЗОЦИКЛОВ**

# Типы мезоциклов

Следует различать

- втягивающие,
- базовые,
- шлифовочные
- контрольно-подготовительные,
- предсоревновательные,
- соревновательные мезоциклы

# **Основной задачей втягивающих мезоциклов является**

- **Постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.**

В определенном объеме используют специально подготовительные упражнения для:

- повышения возможностей систем и механизмов, определяющих уровень разных видов выносливости;
- избирательного совершенствования скоростно-силовых качеств и гибкости;
- становления двигательных навыков и умений, обуславливающих в результате эффективность последующей работы

# Задачи базовых мезоциклов

Проводится основная работа по повышению:

- функциональных возможностей основных систем организма спортсмена,
- развитию физических качеств,
- становлению технической, тактической и психической подготовленности.

Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большой по объему и интенсивности работой, широким использованием занятий с большими нагрузками.

# Задачи контрольно-подготовительных мезоциклов

- Синтезируются (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, т. е. осуществляется **интегральная** подготовка.
- Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является широкое применение специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к **соревновательным**, а также собственно соревновательных упражнений.

# Предсоревновательные мезоциклы

- предназначены для устранения мелких недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей.
- Особое место в этих мезоциклах приобретает целенаправленная психическая и тактическая подготовка.
- В зависимости от состояния, в котором спортсмен подошел к началу предсоревновательного мезоцикла, тренировка может быть построена преимущественно на основе **нагрузочных** микроциклов, способствующих дальнейшему повышению уровня специальной подготовленности,
- или **разгрузочных**, способствующих ускорению процессов восстановления, предотвращению переутомления, эффективному протеканию адаптационных процессов

# СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ МЕЗОЦИКЛЫ

- Количество и структура соревновательных мезоциклов в тренировке спортсменов определяются спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и степенью подготовленности.

# Сочетание микроциклов в мезоцикле

- Исходя из задач, поставленных в мезоцикле, в тренировке спортсменов могут применяться микроциклы, средства и направленность которых способствуют преимущественно подготовке к последующей напряженной работе, повышению уровня отдельных сторон подготовленности, осуществлению интегральной подготовки или восстановлению и созданию условий для протекания адаптационных процессов после больших суммарных нагрузок предыдущих микроциклов



- В зависимости от количества занятий с большими нагрузками процесс восстановления функциональных возможностей организма спортсмена после суммарной нагрузки микроцикла может либо закончиться через несколько часов после последнего занятия, либо затянуться на несколько суток. Последующий микроцикл может проводиться на фоне восстановления после нагрузки предыдущего микроцикла или на фоне выраженного утомления (Недес^из, 1992). Следует отметить, что современная тренировка квалифицированных спортсменов, в основном, в видах соревнований, связанных с проявлением выносливости, в наиболее напряженные периоды работы часто характеризуется суммированием нагрузок отдельных микроциклов и прогрессирующим утомлением от одного микроцикла к другому. Это способствует предельной мобилизации возможностей функциональных систем организма, предъявляет высокие требования к психической сфере спортсмена. **Однако эффект будет достигнут лишь в том случае, когда после нескольких микроциклов (каждый из которых усугубляет утомление, вызванное предыдущим) следует относительно разгрузочный микроцикл, позволяющий восстановить функциональные возможности спортсмена и обеспечить эффективное протекание адаптационных процессов. Игнорирование этого положения неизбежно приводит к физическому и нервному переутомлению**

- Опыт последних лет свидетельствует о необходимости строгого соответствия между периодами напряженной работы и относительного восстановления в мезоциклах. При этом следует учитывать продолжительность этих периодов, величину нагрузки в каждом из них: чем выше нагрузки в ударных микроциклах, тем ниже они должны быть в восстановительных; чем продолжительнее период напряженной работы, тем длительнее должно быть время, отводимое на восстановление.
- При планировании в мезоцикле 2—3 микроциклов с особо напряженными программами часто недостаточно одного недельного восстановительного микроцикла для полноценного восстановления и эффективного протекания в организме спортсменов адаптационных процессов. Количество таких микроциклов может быть доведено до двух, а при непосредственной подготовке спортсменов к соревнованиям — даже до трех. Таким образом, продолжительность мезоциклов может достигать 5—6 недель (Platonov, 2002). Ос

# Примерная структура нагрузок в мезоцикле, построенном с учетом фаз ОМЦ

Тип и продолжительность микроцикла	Фазы ОМЦ и их продолжительность	Величина нагрузки	Направленность
Восстановительный или стягивающий (6-8 дней)	Предменструальная (3—4 дня), менструальная (3-5 дней)	Малая или средняя	Аэробная или смешанная
Ударный (7-9 дней)	Постменструальная (7—9 дней)	Максимальная или большая	Комплексная, с последовательным решением задач, или преимущественно с избирательной направленностью (совершенствование скоростных, скоростно-силовых качеств)
Восстановительный (3—4 дня)	Овуляторная (3—4 дня)	Малая или средняя	Комплексная, с последовательным решением задач, или преимущественно с избирательной направленностью (совершенствование скоростных, скоростно-силовых качеств)
Ударный (7-9 дней)	Постовуляторная	Максимальная или большая	Комплексная, с последовательным решением задач, или преимущественно с избирательной направленностью (совершенствование скоростных, скоростно-силовых качеств)