ПОСТРОЕНИЕ ПРОГРАММ МИКРОЦИКЛОВ

- Микроциклом принято называть **серию** занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки.
- Продолжительность микроциклов может колебаться от 3— 4 до 10— 14 дней. Наиболее распространены **семидневные** микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни занимающихся

- Микроциклы существуют как вполне сложившееся и важное звено тренировочного процесса. Они обладают определенными, только им присущими чертами. В частности, отдельный микроцикл состоит как минимум из двух фаз:
- **стимуляционной (кумуляционной**), которая связана с определенной степенью утомления и
- **восстановления** (занятие восстановительного характера или полный отдых).
- Эти фазы повторяются в структуре микроцикла. Микроцикл может включать несколько кумуляционных и восстановительных фаз.
- Характер распределения нагрузки в микроциклах по дням недели позволяет отдельно говорить о микроциклах с «однопиковой», «двухпиковой», трехпиковой» динамикой нагрузки, а также о микроциклах с последовательным возрастанием или убыванием нагрузки

Тренировочные нагрузки в микроциклах по дням недели

Дни микроцикла	Динамика нагрузок в микроцикле			
	«Однопиковая»	«Трехпиковая»	Последовательное возрастание нагрузки	Последовательное убывание нагрузки
1-й	Средняя	Средняя	Малая	Большая
2-й	Значительная	Большая	Средняя	Большая
3-й	Большая	Средняя	Значительная	Значительная
4-й	Большая	Большая	Значительная	Значительная
5-й	Значительная	Средняя	Большая	Средняя
6-й	Средняя	Большая	Большая	Малая
7-й	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых

Влияние типа микроцикла на спортсмена

- Микроциклы с **одной «малой» волной** динамики нагрузки целесообразно использовать в **подготовительном** периоде (в микроциклах базового типа).
- В случае, когда необходимо проводить работу в плане **стабилизации** уровня функциональных изменений, обнаруживающихся в организме после значительных тренировочных воздействий, рациональным вариантом построения спортивной тренировки будет введение микроцикла с **«трехпиковым» распределением** нагрузки в течение недели.
- Микроциклы с **последовательным возрастанием** нагрузки имеет смысл планировать для достижения значительной мобилизации функциональных возможностей организма спортсменов перед напряженной работой. И в частности, тогда, когда спортсмена нужно постепенно подвести к нагрузкам **«ударных» микроциклов**.
- Микроцикл же с **последовательным убыванием** нагрузки к концу недели обычно строится для обеспечения относительно полной нормализации функционального состояния организма после «ударных» нагрузок.

Типы микроциклов

Втягивающие микроциклы

- направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Они применяются на первом этапе подготовительного периода, ими часто **начинаются мезоциклы.**
- Эти микроциклы отличаются относительно невысокой суммарной нагрузкой по отношению к нагрузке последующих ударных микроциклов. Особенно невелика нагрузка таких микроциклов в начале года, после переходного периода. В дальнейшем, по мере повышения подготовленности спортсменов, суммарная нагрузка втягивающих микроциклов может возрастать и достигать 70— 75 % нагрузки последующих ударных микроциклов

Ударные микроциклы

Характеризуются большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками.

- Их основной задачей является **стимуляция адаптационных** процессов в организме спортсменов, решение основных задач технико тактической, физической, психологической и интегральной подготовки. В силу этого ударные микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода. Широко применяются ударные микроциклы и в соревновательном периоде

Восстановительные микроциклы

- Ими обычно завершается серия ударных микроциклов. Их планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Основная роль этих микроциклов сводится к обеспечению оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обусловливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

Подводящие микроциклы

- направлены на непосредственную подготовку спортсмена к соревнованиям. Содержание этих микроциклов может быть весьма разнообразным и зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, его индивидуальных особенностей и особенностей подготовки на заключительном этапе.
- Подводящие микроциклы обычно составляют содержание 2— 3-недельного мезоцикла, непосредственно предшествующего главным соревнованиям.
- В первых подводящих микроциклах обычно предусматривают узкоспециализированную подготовку к конкретным соревнованиям при относительно невысоких суммарной нагрузке и общем объеме работы, но при высокой специализированности программ отдельных занятий

Соревновательные микроциклы

- Строятся в соответствии с программой соревнований.
- Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований в различных видах спорта, номерами программы, в которых принимает участие конкретный спортсмен, общим количеством стартов и паузами между ними.
- В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, восстановительными процедурами, а могут включать и специальные тренировочные занятия.

- *Если соревнования продолжительные, а старты планируются в заключительные дни, то в первые дни соревновательного микроцикла спортсмены тренируются по программе, максимально приближенной к программе подводящего микроцикла, непосредственно предшествующего соревнованиям.*
- *Если старты проводятся в первые дни соревнований, то в последующие дни спортсмены отдыхают или проводят тренировочные занятия с малыми нагрузками восстановительного характера*

Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками

- Методика построения микроциклов зависит от ряда факторов. К ним в первую очередь относятся особенности процессов утомления и восстановления в результате нагрузок отдельных занятий. Чтобы правильно построить микроцикл, необходимо знать, какое воздействие оказывают на спортсмена нагрузки, различные по величине и направленности, какова динамика и продолжительность процессов восстановления после них.
- Не менее важными являются сведения о кумулятивном эффекте нескольких различных по величине и направленности нагрузок, о возможностях использования малых и средних нагрузок с целью интенсификации у спортсменов процессов восстановления после значительных физических напряжений.

Чередование нагрузок и отдыха в микроцикле может привести к реакциям трех типов

1) максимальному росту тренированности; 2) незначительному тренировочному эффекту или полному его отсутствию;

3) переутомлению спортсмена.

- Реакция первого типа характерна для всех случаев, когда в микроцикле применяется оптимальное количество занятий с большими и значительными нагрузками при рациональном их чередовании как между собой, так и с занятиями с меньшими нагрузками.
- Если в микроцикле применяется незначительное количество занятий с нагрузками, способными служить стимулом к росту тренированности, возникает реакция второго типа.
- И наконец, злоупотребление большими нагрузками или их нерациональное чередование может привести к переутомлению спортсмена, т.е. вызвать реакцию третьего типа.

- В основе системы чередования нагрузок в микроцикле находится концепция, предполагающая выполнение последующей тренировочной нагрузки в фазе суперкомпенсации после предыдущей. В этом случае тренировочный эффект будет наивысшим.
- Если повторная нагрузка осуществляется позднее, когда следы от предыдущей практически сгладятся, эффект оказывается меньшим.
- Повторные нагрузки на фоне недовосстановления функциональных возможностей организма приводят к переутомлению и перетренировке

- Известно, что процессы восстановления после физической работы гетерохронны, т. е. восстановление и суперкомпенсация различных функций организма происходят неодновременно.
- Отсюда вытекает вполне резонный вопрос: на какой же из показателей необходимо ориентироваться, планируя следующую большую нагрузку? Ориентация на наиболее поздно восстанавливающиеся показатели означала бы применение занятий с большими тренировочными нагрузками не чаще одного раза в 4— 7 дней.
- Несмотря на то, что такие рекомендации имеют место в литературе, в настоящее время они вошли в противоречие со спортивной практикой. Угнетение возможностей спортсмена в результате напряженной работы определенной направленности еще не означает, что спортсмен не в состоянии уже в ближайшее время проявить высокую работоспособность в работе принципиально иной направленности, определяемой преимущественно другими органами и функциональными механизмами.

- В практике применяются также такие варианты чередования нагрузок и отдыха в микроцикле. Суммирование последствия серий тренировочных занятий, проводимых на фоне не довосстановления после предыдущего. В этом случае происходит суммирование следовых явлений нескольких занятий. Естественно, что утомление после серии из нескольких занятий выражено значительно глубже, чем после одного, что сопровождается значительно большим сверх-восстановлением работоспособности.
- Злоупотребление подобными сочетаниями нагрузок при построении микроциклов неизбежно приведет к переутомлению, в то время как их эпизодическое применение, особенно при подготовке квалифицированных и тренированных спортсменов, будет способствовать более эффективному росту тренированности

Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками

- Качество построения программ микроциклов в ре шающей мере определяется учетом воздействия тренировочных занятий на организм спортсменов,
- Знание в каждом конкретном случае особенностей утомления в результате выполняемой работы, характера и продолжительности протекания процессов восстановления обеспечивает такое со четание занятий в микроцикле, при котором наи более эффективно используются функциональные возможности организма, достигаются оптимальные показатели работоспособности, т. е. создаются оптимальные условия для совершенствования различных сторон подготовленности спортсмена

- Протекание процессов утомления и восстановления после занятий с большими нагрузками различной направленности имеет много общего.
- Во всех случаях процессы восстановления характеризуются волнообразным изменением возможностей функциональных систем, преимущественно определяющих эффективность выполняемой работы.
- Четко прослеживаются фазы снижения работоспособности, ее восстановления и суперкомпенсации

- Последействие занятий со значительными нагрузками существенно отличается от влияния аналогичных занятий с большими нагрузками.
- Период восстановления после занятий со значительной нагрузкой сокращается более чем вдвое и практически не превышает суток. Значительно уменьшается амплитуда сдвигов, фаза суперкомпенсации в большинстве случаев выражена не четко или вообще отсутствует.
- Таким образом, утомление, вызываемое занятием со значительной нагрузкой, намного меньше, чем после аналогичного занятия с большой нагрузкой, хотя объем работы в занятии со значительной нагрузкой, как правило, ниже всего на 20— 30 % .
- Восстановительные процессы после занятий со средними нагрузками обычно завершаются менее чем через 10— 12 ч, а после — измеряются минутами и часами. Фаза суперкомпенсации отсутствует

Занятия избирательной направленности с большими нагрузками

- Оказывают глубокое, но относительно локальное воздействие на организм спортсмена. Так, после занятия скоростной направленности с большой нагрузкой наблюдается значительное угнетение скоростных возможностей.
- Что же касается выносливости при работе аэробного характера, то уровень этого качества уже через несколько часов не отличается от исходного.
- Эта же закономерность обнаруживается и при рассмотрении последействия занятий, направленных на повышение выносливости, определяемой уровнем аэробной или анаэробной производительности (рис. 28.3).

Структура микроциклов различных типов

- Структура микроциклов определяется
- особенностями вида спорта,
- этапом многолетней подготовки, на котором находится спортсмен,
- периодом микро цикла,
- типом самого микроцикла,
- индивидуальными особенностями спортсмена.

Эти факторы оказывают принципиальное влияние на суммарную величину нагрузки микроциклов, их преимущественные задачи, состав средств и методов, величину нагрузок и особенности сочетания отдельных занятий.

На тренировочном этапе подготовки в **ударных** микроциклах занятий **с большими** нагрузками практически не планируют.

На этапе совершенствования спортивного мастерства таких занятий может быть от 1 до 3,

На этапе высшего спортивного мастерства— до 4— 6