

# Построение тренировочных ЦИКЛОВ

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Структура микроциклов
2. Разновидности микроциклов
3. Структура макроциклов
4. Структура сдвоенного годовичного цикла
5. Структура 4-х летних циклов

# Микроцикл

Тренировочный микроцикл как правило включает несколько тренировочных занятий (дней), которые составляют относительно самостоятельный повторяющийся фрагмент учебно-тренировочного процесса.

## содержание

- упражнение - ОТДЫХ
- комплекс (серия) упражнений - ОТДЫХ
- тренировка - ОТДЫХ
- совокупность тренировок (микроцикл) -  
ОТДЫХ

# Разновидности микроциклов

микроциклы

тренировочные

подводящие

Соревно-  
вательные

Восстано-  
вительные

# Собственно тренировочные микроциклы

В них решаются задачи общей и специальной физической подготовки и отдельных ее направлений, например, повышения технико-тактического мастерства и т.д.

# Подводящие микроциклы

Здесь частично моделируются соревновательная обстановка – проводятся:

- а) контрольные соревнования,
- б) прикидки,
- в) соревнования тренировочного характера.

## содержание

- Соревновательные микроциклы. Нацелены на достижение высших спортивных результатов.



# Восстановительные микроциклы

Цель – восстановить частично «утраченную на соревнованиях» работоспособность посредством «активного отдыха».

## содержание

При планировании тренировочных нагрузок в микроциклах подготовки следует учитывать характер формирования специальной физической подготовленности спортсменов, динамики развития физических качеств и двигательных способностей:

- - ритм трофических и физиологических процессов в организме спортсмена в течении 1-2 недель тренировки характеризуется 4-7 дневным подъемом интенсивности обменных процессов таким же 4-7 дневным снижением этих показателей;
- - использование тренировочных занятий избирательной направленности в разнообразной (вариативной) программой позволяет увеличить суммарную величину нагрузки в микроцикле на 15-25% по сравнению с однообразной программой;

- - после занятий с большими нагрузками, направленными на совершенствование скоростных и скоростно-силовых возможностей спортсменов, скоростные качества восстанавливаются через 48-72 часа; аэробная работоспособность восстанавливается примерно через 24 часа, анаэробная через 10-16 часов.

## содержание

- - после больших анаэробных нагрузок быстрее всего восстанавливается аэробная работоспособность (через 8-12 часов), скоростные возможности через 24-32 часа, анаэробные функции через 48-60 часов.

## содержание

- -после больших нагрузок аэробного характера сначала восстанавливаются скоростные качества (через 7-10 часов), затем анаэробная работоспособность (через 36-40 часов), аэробные возможности в этом случае восстанавливаются лишь через 60-78 часов.

## содержание

При планировании тренировочных нагрузок в микроциклах, а также в тренировочном занятии необходимо учитывать тот факт, что существует вполне определенное сочетание нагрузок различной направленности, усиливающие срочный и кумулятивный тренировочные эффекты.

Другие варианты последовательности сочетаний тренировочных нагрузок различной направленности в лучшем случае нейтральны в плане формирования выраженного тренировочного эффекта (это справедливо при критериях эффективности - энергетические процессы напряженной мышечной деятельности), чаще их эффект носит негативный характер.

*Способы развития качеств и компоненты тренировочных нагрузок (основы)*

Интенсивность упражнений (% от максимальной)	Интервалы отдыха	Тренировочный эффект (развития физических качеств)
91-100	Полные до восстановления	Совершенствование скоростных способностей
91-100	Неполные	Совершенствование скоростных способностей и развитие специальной выносливости
91-100	Короткие (сокращенные)	Развитие специальной выносливости





# Макроцикл

Это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3-4 месяца), годового, многолетнего, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов

# Подготовка гребцов

Остаточные тренировочные эффекты специализированного концентрированного воздействия:

- -аэробная выносливость – 30 дней
- - максимальная сила до 30 дней
- - анаэробная выносливость до 15-18 дней
- - силовая выносливость до 15 дней
- - Лактатная способность до 5 дней

# Подготовка гребцов

- Из вышеизложенного нетрудно сформулировать основные положения построения тренировки, позволяющие преодолеть или устранить противоречия классической модели.
- Эта нетрадиционная модель получила название блочного построения тренировки.
- Годовой тренировочный цикл образуется определенным числом этапов, которые подобно классической схеме уместно группировать в периоды, хотя в этом случае их содержание видоизменяется в подготовительном периоде, планируется участие в соревнованиях, соревновательный период включает блоки базовой подготовки.

# Подготовка гребцов

- Накопительный этап предназначается для развития базовых качеств (чаще всего – аэробная выносливость и максимальная сила) и основных технических компонентов.
- Трансформирующий этап предназначается для развития более специфических качеств и преобразования накопительного потенциала в специализированную подготовленность.
- Основные мишени тренировочного воздействия: специальная (аэробно-анаэробная или анаэробная) выносливость, силовая выносливость, технико-тактическая подготовленность.
- Реализационный этап предназначается для непосредственной подготовки к предстоящим соревнованиям; включает относительно высокий объем скоростных упражнений (алактных и скоросто-силовых), а также упражнения и режимы, моделирующие соревновательную деятельность.

## содержание

Три различных этапа образуют мезоцикл подготовки, который в миниатюре воспроизводит сменность тренировочных воздействий в годовом цикле: базовая подготовка – специализированная подготовка – реализация и участие в соревнованиях.

Порядок следования блоков-мезоциклов определяется особенностями и длительностью остаточного тренировочного эффекта при развитии различных качеств, в то же время отставленные эффекты можно продлить, используя поддерживающие целенаправленные занятия и упражнения. Такое построение подготовки позволяет упорядочить и облегчить текущий и этапный контроль; при текущем контроле в первую очередь отслеживаются показатели, характеризующие реакцию на доминирующий тип нагрузки, а тесты этапного контроля органично вписываются в заключительную фазу этапа, при этом может модифицироваться питание и использование соответствующих пищевых добавок (Иссурин В., Шкляр В., 2002; Каверин В., Иссурин В., 1989г )

*Структура двоенного годовичного цикла у сильнейших легкоатлетов мира (2 макроцикла без переходного периода)*

№	ФИ спортсменов	Страна	Дистанция, год соревнования	Всего стартов в году	1 макроцикл, недели			п стартов	2 макроцикл, недели			п стартов
					все го	1 подг. период	1 сорев. период		все го	2 подг. период	2 сорев. период	
1	Л. Кристи	Англия	1992-ОИ-ЮОм	38	22	20	2	4	28	10	18	34
2	Д. Бэйли	Канада	1996-ОИ-ЮОм	38	19	12	7	10	30	7	23	28
3	М. Марш	США	1992-ОИ-200м	30	21	16	5	4	28	5	23	26
4	Г. Торренс	США	1992-ОИ-200м	43	20	16	4	7	29	5	24	36
5	М. Джонсон	США	1996-ОИ-200/400м	29	20	18	2	3	27	7	20	26
6	С. Мастеркова	Россия	1996-ОИ-800/1500м	21	21	18	3	4	27	11	16	17

*Структура 4-летней подготовки гребцов на байдарках и каноэ к Олимпийским играм -2012г.*

<b>Год</b>	<b>Макроцикл</b>	<b>Задачи</b>
2009	Базовой подготовки	Развитие (преимущественное) выносливости и базовых физических качеств
2010	Базовый-специальный	Поднятие уровня физических качеств и технической подготовленности до величин, обеспечивающих выход на результаты победителей и призеров Олимпийских игр 2012год
2011	Реализационно-соревновательный	В условиях соревнований выйти на уровень олимпийских результатов и завоевать лицензии путем реализации основных физических качеств и технической подготовленности
2012	Реализационный- олимпийский	Показать на ОИ прогнозируемые временные результаты, обеспечивающие завоевание медалей