

# Лекция №11

## СТРУКТУРА БОЛЬШИХ ЦИКЛОВ ТРЕНИРОВКИ ТИПА ГОДИЧНЫХ И ПОЛУГОДИЧНЫХ.

### ОЛИМПИЙСКИЕ И ДРУГИЕ МАКРОЦИКЛЫ



# ПЛАН

1. Основы периодизации круглогодичной тренировки.

2. Понятие «спортивной формы», закономерности ее развития, сущность и критерии.

3. Особенности построения тренировки в различные периоды большого тренировочного цикла. Варианты периодизации тренировки.

# 1. Основы периодизации круглогодичной тренировки



# МАКРОЦИКЛ

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

обуславливается

Задачами тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки

# Факторы обуславливающие продолжительность и структуру макроциклов

специфические  
особенности  
вида спорта и  
закономерност  
и становления  
в них основных  
составляющих  
спортивного  
мастерства

необходимост  
ь подготовки  
спортсмена к  
участию в  
конкретных  
соревнованиях  
(например, в  
чемпионате  
Европы или  
мира,  
олимпийских  
играх)

индивидуальные  
адаптационные  
возможности  
спортсмена,  
структура его  
подготовленности,  
содержание  
предшествовавшие  
й тренировки

В макроструктуре тренировки выделяют макроциклы, продолжительность которых может колебаться от четырех лет до нескольких месяцев.

Четырехлетние макроциклы связаны с организацией подготовки **к олимпийским играм**. В этом случае задачи и содержание каждого из годовых этапов макроцикла связаны с решением промежуточных задач, определяемых целью подготовки спортсменов к главным соревнованиям четырехлетия.



Особенности календаря в спортивных играх во многом диктуют построение тренировочного процесса в течение года.

Здесь, наряду с годовыми макроциклами (футбол, хоккей), могут планироваться полугодовые макроциклы (баскетбол, водное поло).



# ПЕРИОДИЗАЦИЯ КРУГЛОГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ

## подготовительный период

Общеподготовительный этап решает задачи повышения общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических качеств. Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы

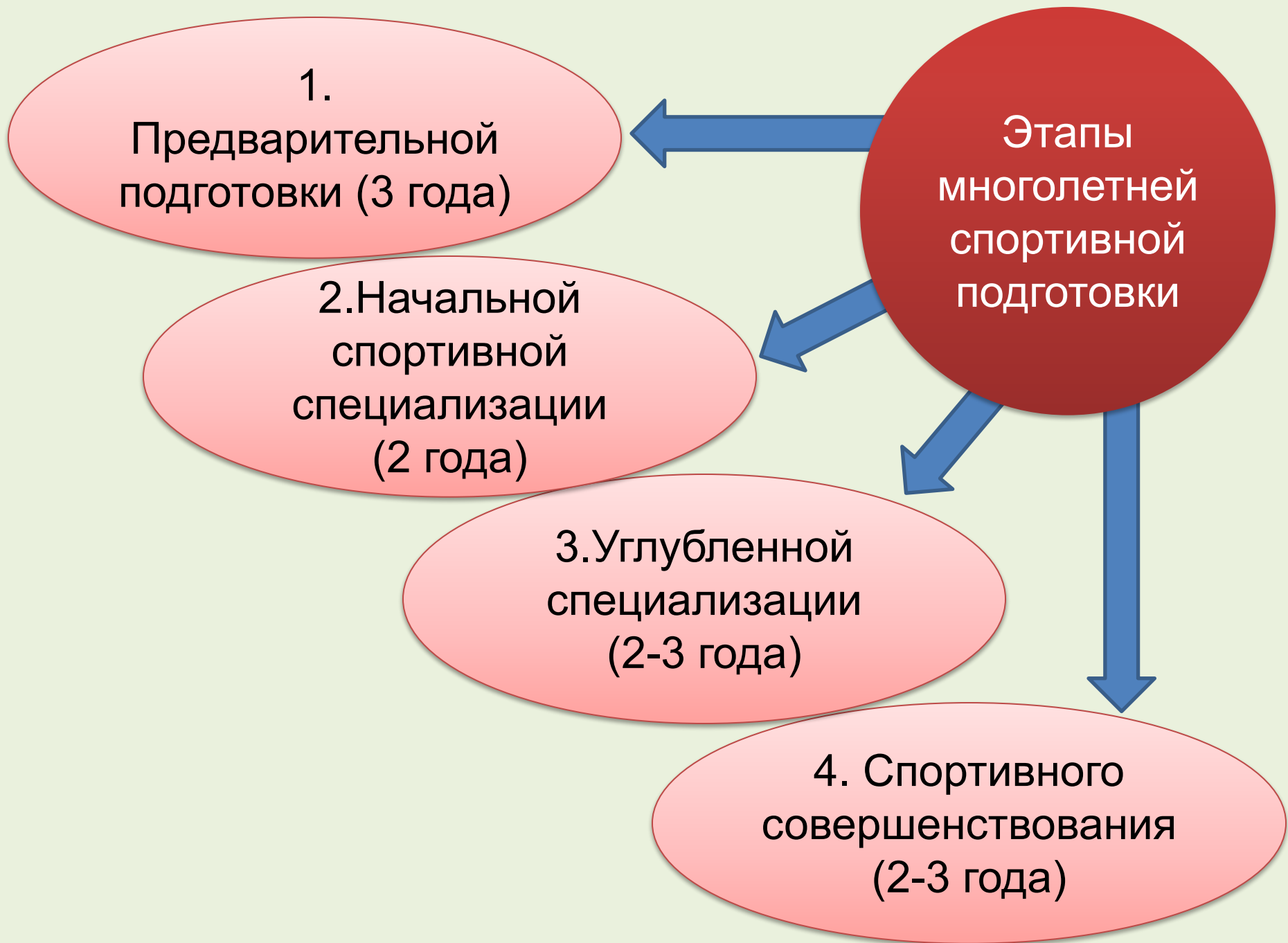
## соревновательный период

Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. Эти задачи решаются с помощью соревновательных упражнений

## переходный период

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха





## 2. Понятие «спортивной формы», закономерности ее развития, сущность и критерии



# СПОРТИВНАЯ ФОРМА

- это состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки — типа годового или полугодового (Л.П. Матвеев).

# СОСТОЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ

характеризуется

**С физиологической точки зрения** - наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому; высокой автоматизацией двигательных навыков.

**С психологической точки зрения** - активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы, расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности.

направленность,  
скорость и  
интенсивность  
развития спортивной  
формы

уровень развития  
спортивной формы

**КРИТЕРИИ  
ОЦЕНКИ  
СОСТОЯНИЯ  
СПОРТИВНОЙ  
ФОРМЫ**

устойчивость  
(стабильность)  
спортивной формы

своевременность  
(точность) вхождения в  
состояние спортивной  
формы

# НАПРАВЛЕННОСТЬ, СКОРОСТЬ И ИНТЕНСИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ

ХАРАКТЕРИЗУЕТ

рост достижения спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов

## УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ

ПОЗВОЛЯЕТ

выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду

# УСТОЙЧИВОСТЬ (СТАБИЛЬНОСТЬ) СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ

СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ

о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Её можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5—5% от лучшего



## СВОЕВРЕМЕННОСТЬ (ТОЧНОСТЬ) ВХОЖДЕНИЯ В СОСТОЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ

ГОВОРИТ

об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований

# ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ СОСТОЯНИЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ

ВКЛЮЧАЕТ ТРИ ФАЗЫ:

Приобретение

Относительная  
стабилизация

Временная  
утрата  
спортивной  
формы

# ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПЕРИОДОВ И ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ

- специфика вида спорта (структура эффективной соревновательной деятельности спортсменов и команд, и структура подготовленности, обеспечивающие такую деятельность, сложившейся в данном виде спорта системы соревнований;)
- этап многолетней подготовки (закономерности совершенствования различных качеств и способностей, сторон подготовленности, обеспечивающих уровень достижений в данном виде спорта);
- индивидуальные морфофункциональные особенности спортсменов, их адаптационные ресурсы, особенности тренировки в предшествовавших макроциклах, индивидуальный спортивный календарь, обусловленные количеством и уровнем соревнований, продолжительностью этапа важнейших соревнований;
- организация подготовки (климатические условия, материально-технический уровень, восстановительные средства, специальное питание и т. п.).

### 3. Особенности построения тренировки в различные периоды большого тренировочного цикла. Варианты периодизации тренировки



**Подготовительный  
период**

Соответствует фазе  
приобретения спортивной  
формы

**Соревновательный  
период**

Соответствует фазе  
стабилизации спортивной  
формы

**Переходный  
период**

Соответствует фазе  
временной утраты  
спортивной формы



# Подготовительный период

## Обще-подготовительный период

**Основная направленность** - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка — повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств, а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

## Специально-подготовительный период

**Основная направленность** - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки.

# Соревновательный период

**Основная цель тренировки в этом периоде** — сохранение спортивной формы и на основе этого — реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта.

Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

# Переходный период



Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода — анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

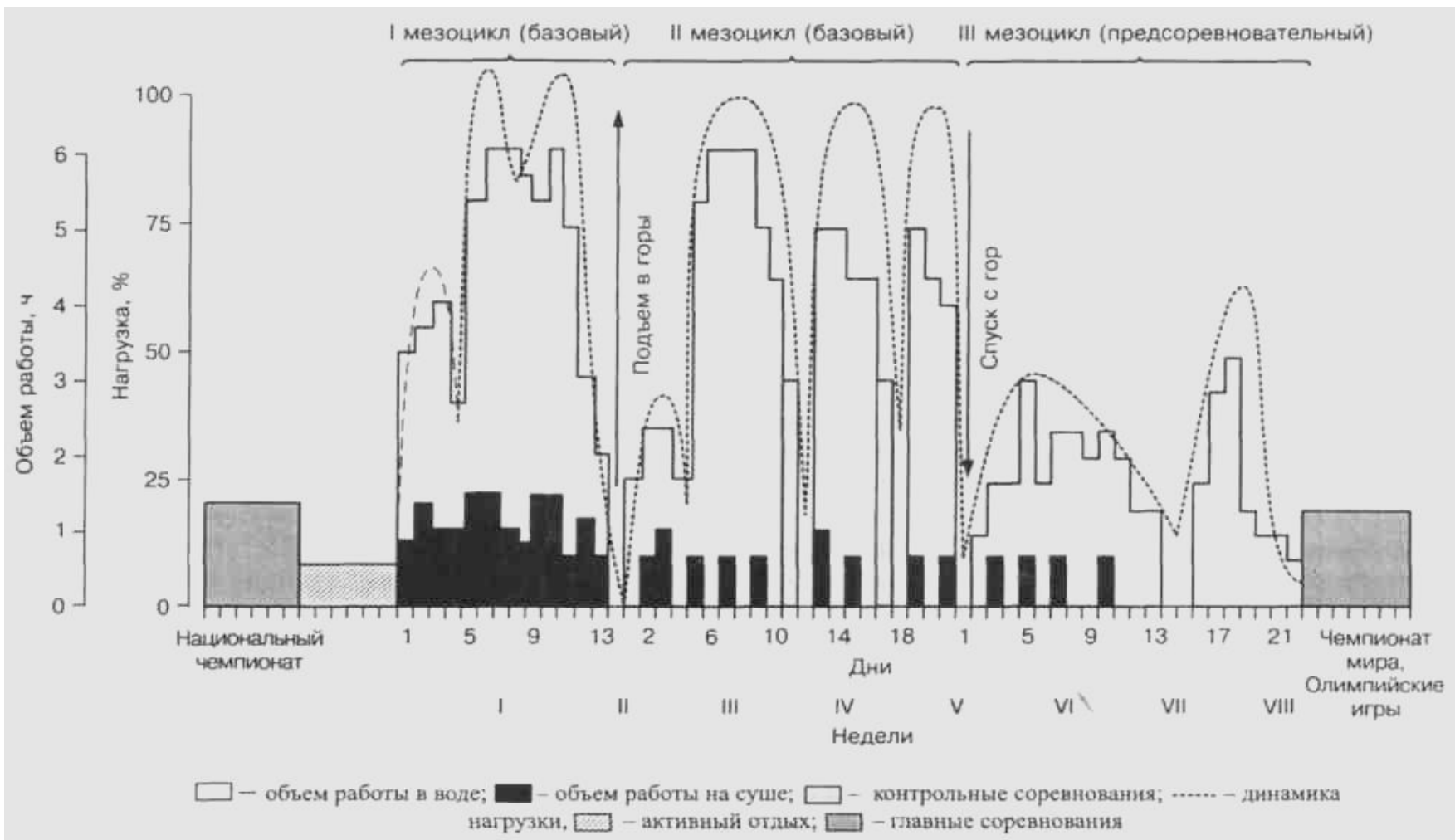
Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.



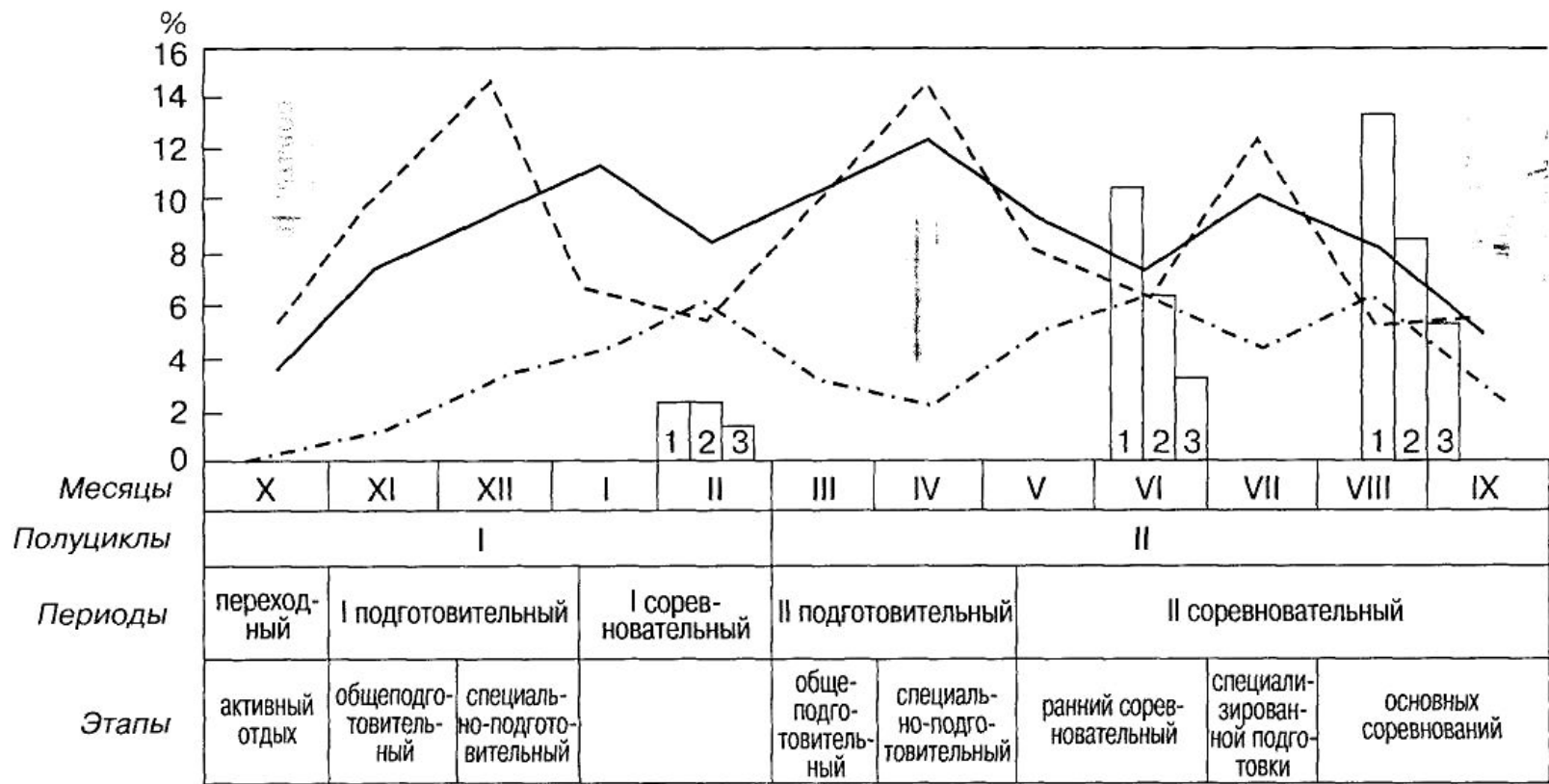


Варианты построения процесса подготовки в годичном цикле (по В.Н. Платонову):

I – подготовительный период, II - соревновательный период, III – переходный период.



Общая структура 8-недельного этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям (по В.Н. Платонову)



Условные обозначения:

————— общий объем тренировочных нагрузок;

----- объем ОФП;

- · - · - · - · объем интенсивной подготовки 90% и выше;

1 – спортивные результаты в метаниях; 2 – в прыжках; 3 – в спринтерском беге  
(по В.С. Толчяну, П.И. Кабачковой, А.Д. Комаровой)

Модель структуры годичного цикла на этапе углубленной тренировки  
(циклические виды спорта)

## Варианты построения 4-летнего олимпийского цикла (динамика общего объема и объема нагрузки повышенной интенсивности)\*

Вариант	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	Рекомендуется
Первый	Повышение общего объема и объема нагрузки повышенной интенсивности				Молодым спортсменам, готовящимся к своей первой олимпиаде
Второй	Увеличение общего объема и объема нагрузки повышенной интенсивности			Стабилизация объема тренировочных нагрузок и объема нагрузки повышенной интенсивности	Молодым и опытным спортсменам
Третий**	Снижение общего объема и объема нагрузки повышенной интенсивности	Повышение общего объема и объема нагрузки повышенной интенсивности	Снижение общего объема и объема нагрузки повышенной интенсивности	Повышение общего объема и объема нагрузки повышенной интенсивности	Опытным спортсменам, готовящимся к своей второй или третьей олимпиаде
Четвертый	Стабилизация общего объема и увеличение объема нагрузки повышенной интенсивности		Снижение общего объема и увеличение объема нагрузки повышенной интенсивности		Часто встречается в литературе, однако аналогов в практике мало

\* В таблице использованы материалы В.Б.Гилязовой.

\*\* Частные случаи третьего варианта: волнообразная динамика общего объема и объема нагрузки повышенной интенсивности, при которой разгрузочные 1-й, или 2-й, или 3-й год цикла с повышением показателей в последующем году цикла.

**БЛАГОДАРЮ  
ЗА ВНИМАНИЕ!**

