

# Теоретическое планирование макроциклов, мезоциклов и микроциклов

Представляет: Алифанов Сергей Васильевич  
Тренер - преподаватель Аннинской ДЮСШ по плаванию

Анна 2018

# 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

# Структура макроцикла («классическая» модель)



**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: 1) общеподготовительный (или базовый) этап; 2) специально подготовительный этап.

*Общеподготовительный этап.* Основные задачи этапа — повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6—9 недель (в отдельных видах спорта



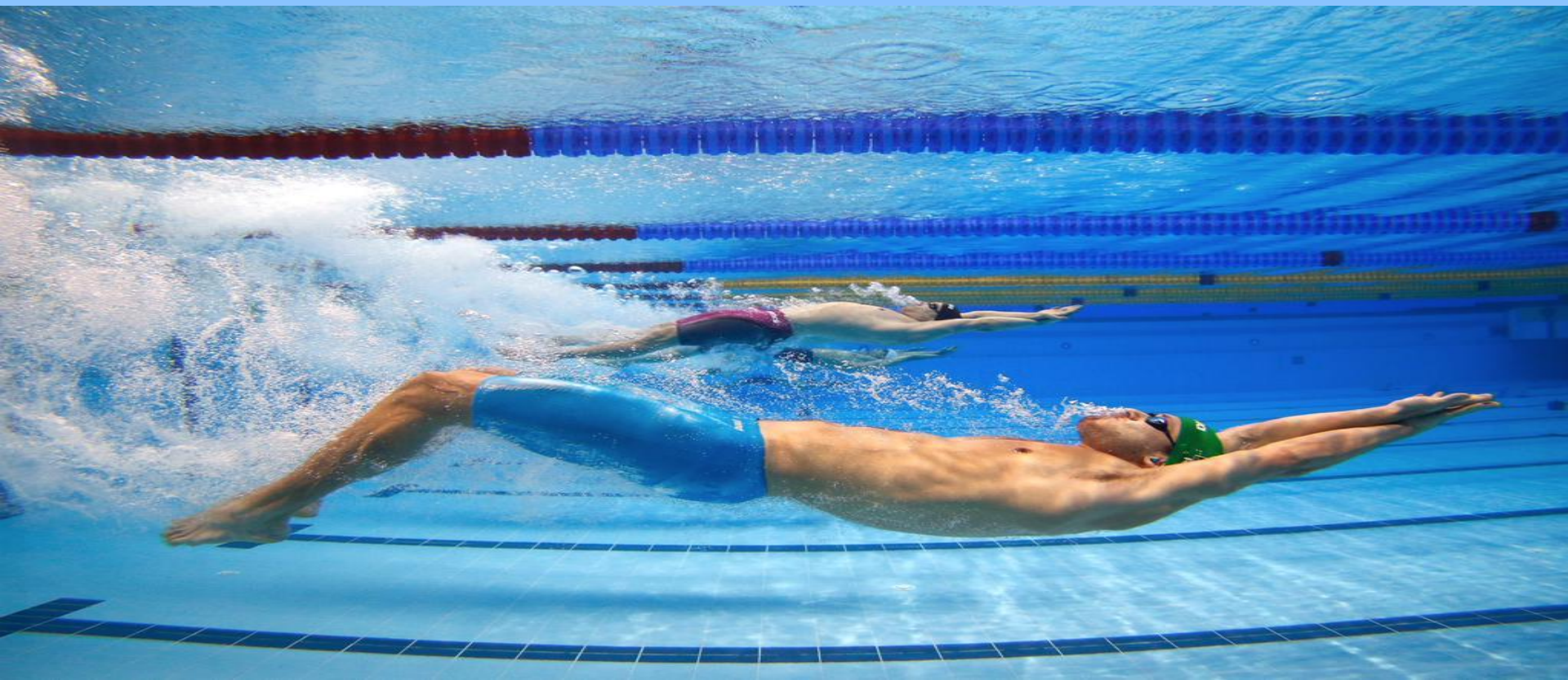
*Специально подготовительный этап.* На этом этапе стабилизируются тренировочные нагрузки, объемы направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2— 6 недель.



**Соревновательный период** Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: 1) этап ранних стартов, 2) этап непосредственной подготовки к главному старту.

*Этап ранних стартов*, на этом этапе длительностью в 2— 3 недели, решаются задачи повышения уровня подготовленности, совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.



## *Этап непосредственной подготовки к главному старту.*

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
  - дальнейшее совершенствование физ.подготовки и технико-тактических навыков;
  - создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;
  - моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;
  - обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической).
- Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 2—3 недель.



# Мезоцикл

---

*Мезоцикл — это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.*



**Мезоцикл** — это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Внешними признаками мезоцикла являются:

- 1) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в едином последовательности либо чередование различных микроциклов и 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.

**Микроцикл** — это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от 1 дня до 1 недели.

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;

**Переходный период.** Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п. Это период так же делится на восстановительный 1 – 2 недели, и подготовительный 2 – 4 недели на втягивающем режиме.



