

### *Проверка теоретических знаний.*

1. Определение понятия «структура тренировочного процесса», ее виды.
2. Понятие о макроструктуре тренировки. Факторы, обуславливающие структуру и продолжительность макроциклов; виды макроциклов.
3. Варианты построения годичной тренировки, Условия, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах отдельного тренировочного года.
4. Подготовительный период: направленность, варианты структуры, основные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки.
5. Соревновательный период: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов подготовки.
6. Переходный период: направленность, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов подготовки; факторы, регламентирующие продолжительность и основные подходы к содержанию переходного периода.

## **4, СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ОТДЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ, МИКРОЦИКЛАХ И МЕЗОЦИКЛАХ**

### **4.1. Общая структура отдельных занятий**

Отдельное занятие является структурной узловой единицей тренировочного процесса.

Структура занятий определяется следующими факторами:

- 1) цель и задачи данного занятия;
- 2) закономерные колебания функциональной активности организма спортсмена в процессе мышечной деятельности различной длительности;
- 3) величина нагрузки на занятии;
- 4) особенности подбора и сочетания, тренировочных упражнений;

##### 5) режим работы и отдыха.

Как правило, занятие состоит из вводно-подготовительной, основной и заключительной частей, что обусловлено закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы.

*Типы занятий:*

##### ***По основной педагогической направленности:***

- **основные** занятия - выполняются основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и т.п.;
- **дополнительные** занятия - решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов; объем и величина нагрузок - небольшие, применяемые средства и методы не связаны с максимальной мобилизацией возможностей функциональных систем организма.

##### ***По локализации направленности средств и методов:***

- занятия **избирательной направленности** (основной объем упражнений обеспечивает преимущественное решение одной задачи).

1-й вариант: используются *разнообразные* однонаправленные средства. При построении занятий по 1-му варианту достигается более широкое воздействие на организм спортсменов, так как мобилизуются различные функции, определяющие проявление соответствующих качеств, значительно повышается работоспособность.

2-й вариант: используются *однообразные* однонаправленные средства.

Занятия по 2-му варианту планируются в случаях, когда перед спортсменом ставится задача совершенствования способностей экономично выполнять заданную работу или повышения психической устойчивости к длительному выполнению монотонной и напряженной работы.

- **занятия комплексной направленности** (используются тренировочные средства, способствующие решению нескольких задач последовательно или параллельно).

При *последовательном* решении задач необходимо:

- 1) определить рациональную последовательность применения средств, способствующих развитию различных способностей;
- 2) выбрать рациональные соотношения объема этих средств.

*Параллельное* решение задач (применяется, когда необходимо полноценно решить две равнозначные задачи) позволяет:

- 1) обеспечить совершенствование скоростных возможностей и выносливости при работе анаэробного характера;
- 2) развивать выносливость при выполнении работы аэробного и анаэробного характера;
- 3) совершенствовать техническое и тактическое мастерство.

*По величине нагрузки* различают занятия с большими, средними и малым нагрузками.

*По содержанию педагогических задач* различают учебные занятия, тренировочные занятия, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные.

*Варианты сочетания занятий в течение тренировочного дня:*

I. Основное и дополнительное.

II. Два основных (с большими и значительными нагрузками - характерно для подготовки квалифицированных и хорошо подготовленных спортсменов).

III. Два дополнительных (применяется с целью снижения суммарной нагрузки из-за возможного переутомления).

Для рациональной организации двухразовых занятий важно целесообразно чередовать их по *преимущественной направленности*.

#### **4.2. Структура и содержание микроциклов**

Микроцикл - это серия занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки. Продолжительность — от 3-4 до 10-14 дней, обуславливается периодом макроцикла.

*Типы микроциклов:*

*Втягивающие* микроциклы - направлены на подведение организма

спортсмена к последующей напряженной тренировочной работе; характеризуются невысокой суммарной нагрузкой; применяются на первом этапе подготовительного периода, ими часто начинаются мезоциклы.

*Ударные* микроциклы - направлены на стимуляцию адаптационных процессов в организме спортсмена и решение основных задач технической, тактической, физической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовки; характеризуются большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками. Применяются на протяжении всего подготовительного и в соревновательном периодах.

*Подводящие* микроциклы - направлены на подготовку спортсмена к соревнованиям. Содержание зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям и его индивидуальных особенностей подготовки, т.е. может воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы полноценного восстановления и психологического настроя.

*Восстановительные* микроциклы - направлены на обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена; характеризуются невысокой суммарной нагрузкой, широким применением средств активного отдыха; применяются после серии ударных или соревновательного микроциклов.

*Соревновательные* микроциклы - направлены на обеспечение оптимальных условий для осуществления успешной соревновательной деятельности, строятся в соответствии с программой соревнований.

*Структура и продолжительность микроциклов определяются:*

- 1) спецификой соревнований в различных видах спорта;
- 2) номерами программы, в которых принимает участие конкретный спортсмен;
- 3) общим количеством стартов и паузами между ними.

1-й вариант: старты; непосредственное подведение к ним; восстановительные процедуры.

2-н вариант: то же, что к в I -м варианте, плюс специальные тренировочные занятия.

*Факторы, обуславливающие методику построения микроциклов:*

1-й фактор — особенности процессов утомления и восстановления в результате нагрузок, полученных на отдельных занятиях (т.е. воздействие нагрузок, различных по величине и направленности, динамика и продолжительность восстановления после них).

2-й фактор - сведения о кумулятивном эффекте различных по величине и направленности нагрузок.

3-й фактор - сведения о возможностях использования малых и средних нагрузок с целью интенсификации у спортсменов процессов восстановления после значительных физических напряжений.

Факторы, обуславливающие структуру микроциклов, оказывают принципиальное влияние на: суммарную величину нагрузки микроциклов; преимущественные задачи микроциклов; состав средств и методов; величину нагрузок; особенности сочетания отдельных занятий.

### **4.3. Структура и содержание мезоциклов**

Мезоцикл - это относительно целостный этап тренировочного процесса продолжительностью от 3-х до 6-ти недель.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет;

1) систематизировать тренировочный процесс в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки:

2) обеспечить оптимальную динамику нагрузок;

3) обеспечить целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки:

4) обеспечить соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями;

5) достичь необходимой преемственности в развитии различных качеств и способностей.

#### *Типы мезоциклов*

*Втягивающие* мезоциклы - направлены на постепенное подведение

спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Основное средство - общеподготовительные упражнения. В определенном объеме используются специально-подготовительные упражнения для увеличения возможностей систем и механизмов.

*Базовые* мезоциклы - направлены на повышение уровня функциональных возможностей основных систем организма спортсмен», развитие физических способностей; становление технической, тактической, психологической и интеллектуальной подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большей по объему и интенсивности работой, широким использованием занятий с применением больших нагрузок.

*Контрольно-подготовительные* мезоциклы - направлены на осуществление интегральной подготовки, в процессе которой синтезируются (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности спортсмена, приобретенные в процессе предыдущих мезоциклов. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является *широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений*, максимально приближенных к соревновательным.

*Предсоревновательные* мезоциклы - направлены на устранение мелких недостатков, выявленных в ходе подготовки, совершенствование технических возможностей. Особое внимание - психологической и тактической подготовке.

Варианты построения предсоревновательного мезоцикла:

- на основе ударных микроциклов, способствующих дальнейшему повышению уровня специальной подготовленности;
- на основе восстановительных микроциклов, способствующих ускорению процессов восстановления, предотвращению переутомления, эффективному протеканию адаптационных процессов.

*Соревновательные* мезоциклы - направлены на осуществление непосредственной подготовки и участие в соревнованиях.

Факторы, обуславливающие количество и структуру соревновательных

мезоциклов: 1) специфика вида спорта; 2) особенности спортивного календаря; 3) квалификация спортсмена; 4) степень подготовленности.

*Проверка теоретических знаний.*

1. Факторы, определяющие структуру отдельного занятия.
2. Типы занятий.
3. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.
4. Понятие о микроциклах тренировки их определяющие и закономерности построения. Факторы, определяющие структуру, продолжительность и методику построения микроциклов.
5. Типы микроциклов.
6. Понятие о мезоциклах тренировки, их определяющие черты и закономерности построения. Факторы, обуславливающие структуру мезоциклов.
7. Типы мезоциклов.

## **5. ПЛАНИРОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА**

### **5.1. Организационно-методические положения планирования**

Планирование - это один из компонентов управления, позволяющий реализовывать цели и задачи подготовки. Планирование охватывает вопросы:

- построения спортивной тренировки и соревновательной деятельности;
- применения внутренировочных и внесоревновательных факторов повышения работоспособности и результативности участия в соревнованиях.

Научно обоснованные планы обеспечивают высокую эффективность подготовки; позволяют учесть индивидуальные особенности занимающихся: материально-технические, климатические и другие условия.

Планирование процесса спортивной подготовки следует осуществлять