

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 7

Тема: Побудова мезоциклів у спортивному тренуванні

План:

1. Зовні ознаки мезоциклу
2. Типи мезоциклу

Мезоцикл – це середній тренувальний цикл тривалістю від 2 до 6 тижнів, що включає відносно закінчений ряд мікроциклів.

Побудова тренувального процесу на основі мезоциклів дозволяє систематизувати його відповідно до головного завдання періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку тренувальних і змагальних навантажень, доцільне поєднання різних засобів і методів підготовки, відповідність між факторами педагогічної дії і відновними заходами, досягти спадкоємності у вихованні різних якостей і здібностей.

Зовнішніми ознаками мезоциклу є: 1) повторне відтворення ряду мікроциклів (зазвичай однорідних) в єдиній послідовності або чергування різних мікроциклів у певній послідовності. При цьому в підготовчому періоді вони частіше повторюються, а в змагальному – частіше чергуються; 2) зміна однієї спрямованості мікроциклів іншими характеризує і зміну мезоциклу; 3) закінчується мезоцикл відновним (розвантажувальним) мікроциклом, змаганнями або контрольними випробуваннями.

Аналіз тренувального процесу в різних видах спорту дозволяє виділити **типові мезоцикли:** *втягувальні, базові, контрольньо-підготовчі, передзмагальні, змагальні, відновні.*

Втягувальні мезоцикли. Їх основне завдання – поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечується застосуванням вправ, спрямованих на підвищення або відновлення працездатності систем і механізмів, що визначають рівень різних компонентів витривалості; швидкісно-силових якостей і гнучкості; становлення рухових навичок та умінь. Ці мезоцикли застосовуються на початку сезону, після хвороби або травм, а також після інших вимушених або запланованих перерв у тренувальному процесі.

Базові мезоцикли. У них планується основна робота по підвищенню функціональних можливостей основних систем організму, вдосконаленню фізичної, технічної, тактичної і психічної підготовленості. Тренувальна програма характеризується використанням усієї сукупності засобів, великою за об'ємом та інтенсивністю тренувальною роботою, широким використанням занять із великими навантаженнями. Базові мезоцикли складають основу підготовчого періоду, а в змагальному – включаються з метою відновлення фізичних якостей і навичок, втрачених у ході стартів.

Контрольно-підготовчі мезоцикли. Характерною особливістю тренувального процесу в цих мезоциклах є широке застосування змагальних і спеціально-підготовчих вправ, максимально наближених до змагальних. Ці

мезоцикли характеризуються, як правило, високою інтенсивністю тренувального навантаження, яка відповідає змагальній або наближеній до неї. Вони використовуються в другій половині підготовчого періоду і в змагальному періоді як проміжні мезоцикли між напруженими стартами, якщо для цього є відповідний час.

Передзмагальні (що підводять) мезоцикли призначені для остаточного становлення спортивної форми за рахунок усунення окремих недоліків, виявлених у ході підготовки спортсмена, вдосконалення його технічних можливостей. Особливе місце в цих мезоциклах займає цілеспрямована психічна і тактична підготовка. Важливе місце відводиться моделюванню режиму майбутнього змагання.

Загальна тенденція динаміки навантажень у цих мезоциклах характеризується, як правило, поступовим зниженням сумарного об'єму і об'єму інтенсивних засобів тренування перед головними змаганнями. Це пов'язано з існуванням в організмі механізму «запізнювальної трансформації» кумулятивного ефекту тренування, який полягає в тому, що пік спортивних досягнень мов би відстає за часом від піків загального і окремих найбільш інтенсивних об'ємів навантаження. Ці мезоцикли характерні для етапу безпосередньої підготовки до головного старту і мають важливе значення при переїзді спортсменів у нові контрастні клімато-географічні умови.

Змагальні мезоцикли. Їхня структура визначається специфікою виду спорту, особливостями спортивного календаря, кваліфікацією і рівнем підготовленості спортсмена. У більшості видів спорту змагання проводяться впродовж усього року протягом 5-10 місяців. Упродовж цього часу може проводитися декілька змагальних мезоциклів. У найпростіших випадках мезоцикли цього типу складаються з одного передзмагального і одного змагального мікроциклів. У цих мезоциклах збільшений об'єм змагальних вправ.

Відновний мезоцикл є основою перехідного періоду і організовується спеціально після напруженої серії змагань. В окремих випадках у процесі цього мезоциклу можливе використання вправ, спрямованих на усунення недоліків, що проявилися, або підтягування фізичних здібностей, які не є головними для цього виду спорту. Об'єм змагальних і спеціально-підготовчих вправ значно знижується.

Питання для самоперевірки та контролю знань

1. Що таке мезоцикл ?
2. Які існують типи мезоциклів?
3. Назвіть варіанти застосування мезоциклів у підготовці спортсменів різної кваліфікації.

Список використаної літератури:

1. Шамардіна Г.М. Основитеорії та методики фізичного виховання / Г.М. Шамардіна. – 2-ге вид., перероб. та доп., - Дніпропетровськ: Пороги, 2007. – 425 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – Т. 1, 2. – К. :Олімпійська л-ра, 2008. – 392 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864с.
- 4.Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583с.
6. Теория и методика физической культуры: учебник /Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480с.
8. Сокирко О. С., Клопов Р.В. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» / О.С. Сокирко, Р.В. Клопов – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 113 с.