

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 8

### Тема: Побудова макроциклів у спортивному тренуванні

#### План:

1. Побудова тренування в річних циклах
2. Підготовчий період
3. Змагальний період
4. Перехідний період

**Макроцикл** – це великий тренувальний цикл: піврічний (в окремих випадках 3-4 місяці), річний, багаторічний (наприклад, чотирирічний), пов'язаний із розвитком, стабілізацією і тимчасовою втратою спортивної форми і який включає закінчений ряд періодів, етапів, мезоциклів.

Побудова тренування в багаторічних макроциклах (на етапі вищих досягнень). У практиці спорту прийнято виділяти чотирирічні цикли, пов'язані з підготовкою до головних змагань – Олімпійських ігор, а для молоді – до спартакіад, що проводяться один раз на 4 роки.

*Побудова тренування в річних циклах.* У підготовці висококваліфікованих спортсменів зустрічається побудова річного тренування на основі одного макроциклу (одноциклове), на основі двох макроциклів (двоциклове) і трьох макроциклів (трициклове). У кожному макроциклі виділяються *три періоди* - підготовчий, змагальний і перехідний. При дво- і трицикловій побудові тренувального процесу часто використовуються варіанти, що дістали назву «подвоєного» і «потроєного» циклів. У цих випадках перехідні періоди між першим, другим і третім макроциклами часто не плануються, а змагальний період попереднього макроциклу плавно переходить у підготовчий період.

*Підготовчий період* спрямований на становлення спортивної форми – створення міцного фундаменту (загальної і спеціальної) підготовки до основних змагань і участі в них, вдосконалення різних сторін підготовленості. У змагальному періоді стабілізація спортивної форми здійснюється через подальше вдосконалення різних сторін підготовленості, забезпечується інтегральна підготовка, проводяться безпосередня підготовка до основних змагань і самі змагання. Перехідний період (період тимчасової втрати спортивної форми) спрямований на відновлення фізичного і психічного потенціалу після високих тренувальних і змагальних навантажень, на підготовку до чергового макроциклу.

Підготовчий період (період фундаментальної підготовки) підрозділяється на *два великі етапи*:

- 1) загальнопідготовчий (базовий) етап;
- 2) спеціальнопідготовчий етап.

*Загальнопідготовчий етап.* Основні завдання етапу - підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів, вдосконалення фізичних якостей, що лежать в основі високих спортивних досягнень в конкретному виді спорту,

вивчення нових складних програм змагань. Тривалість цього етапу залежить від числа періодів змагань у річному циклі і складає, як правило, 6-9 тижнів (в окремих видах спорту зустрічаються варіації від 5 до 10 тижнів).

Етап складається з двох, в окремих випадках – із трьох мезоциклів. Перший мезоцикл (тривалість 2-3 мікроцикли) – що втягує – тісно пов'язаний із попереднім перехідним періодом і є підготовчим до виконання високих за об'ємом тренувальних навантажень. Другий мезоцикл (тривалість 3-6 тижневих мікроциклів) – базовий – спрямований на рішення головних завдань етапу. У цьому мезоциклі триває підвищення загальних об'ємів тренувальних засобів, односпрямованих окремих об'ємів інтенсивних засобів, що розвивають основні якості і сприяють оволодінню новими програмами змагань.

*Спеціальнопідготовчий етап.* На цьому етапі стабілізуються об'єм тренувального навантаження, об'єми, спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості, і підвищується інтенсивність за рахунок збільшення техніко-тактичних засобів тренування. Тривалість етапу 2-3 мезоцикли.

**Змагальний період** (період основних змагань) . Основними завданнями цього періоду є підвищення досягнутого рівня спеціальної підготовленості і досягнення високих спортивних результатів у змаганнях. Ці завдання вирішуються за допомогою змагань і близьких до них спеціальнопідготовчих вправ. Організацію процесу спеціальної підготовки в змагальному періоді здійснюють відповідно до календаря головних змагань, яких у кваліфікованих спортсменів у більшості видів спорту зазвичай буває не більше 2-3. Усі інші змагання носять як тренувальний, так і комерційний характер; спеціальна підготовка до них, як правило, не проводиться. Вони самі є важливими моментами підготовки до основних змагань.

*Змагальний період* найчастіше ділять на два етапи:

- 1) етап ранніх стартів, або розвитку власне спортивної форми;
- 2) етап безпосередньої підготовки до головного старту.

*Етап ранніх стартів*, або розвитку власне спортивної форми. На цьому етапі тривалістю в 4-6 мікроциклів вирішуються завдання підвищення рівня підготовленості, виходу в стан спортивної форми і вдосконалення нових техніко-тактичних навичок у процесі використання вправ змагань. Наприкінці цього етапу зазвичай проводиться головне відбіркове змагання.

*Етап безпосередньої підготовки до головного старту.* На цьому етапі вирішуються наступні завдання:

- відновлення працездатності після головних відбіркових змагань і чемпіонатів країни;
- подальше вдосконалення фізичної підготовленості і техніко-тактичних навичок;
- створення і підтримка високої психічної готовності в спортсменів за рахунок регуляції і саморегуляції станів;
- моделювання змагальної діяльності з метою підведення до старту і контролю за рівнем підготовленості;

- забезпечення оптимальних умов для максимального використання усіх сторін підготовленості (фізичною, технічною, тактичною і психічною) з метою трансформації її в максимально можливий спортивний результат.

Тривалість цього етапу коливається в межах 6-8 тижнів. Він зазвичай складається з 2 мезоциклів. Один із них (з великим сумарним навантаженням) спрямований на розвиток якостей і здібностей, що обумовлюють високий рівень спортивних досягнень, інший – на підведення спортсмена до участі в конкретних змаганнях з урахуванням специфіки спортивної дисципліни складу учасників, організаційних, кліматичних і інших чинників.

**Перехідний період.** Основними завданнями цього періоду є забезпечення повноцінного відпочинку після тренувальних і змагальних навантажень минулого року або макроциклу, а також підтримка на певному рівні тренуваності для забезпечення оптимальної готовності спортсмена до початку чергового макроциклу. Особлива увага має бути звернена на повноцінне фізичне і особливо психічне відновлення. Ці завдання визначають тривалість перехідного періоду, склад вживаних засобів і методів, динаміку навантажень тощо.

*Тривалість перехідного періоду* коливається зазвичай від 2 до 5 тижнів і залежить від етапу багаторічної підготовки, на якому знаходиться спортсмен, системи побудови тренування впродовж року, тривалості змагального періоду, складності і відповідальності основних змагань, індивідуальних здібностей спортсмена.

*Тренування в перехідному періоді* характеризується зниженням сумарного об'єму роботи і незначними навантаженнями. Порівняно, наприклад, із підготовчим періодом об'єм роботи скорочується приблизно в 3 рази; число занять впродовж тижневого мікроциклу не перевищує, як правило, 3-5; заняття з великими навантаженнями не плануються зовсім. Основний сенс перехідного періоду – активний відпочинок і загальнопідготовчі вправи.

*Наприкінці перехідного періоду* навантаження поступово підвищується, зменшується об'єм засобів активного відпочинку, зростає кількість загальнопідготовчих вправ. Це дозволяє оптимізувати процес переходу до першого етапу підготовчого періоду чергового макроциклу

При правильній побудові перехідного періоду спортсмен не лише повністю відновлює сили після минулого макроциклу, налаштовується на активну роботу в підготовчому періоді, але і виходить на вищий рівень підготовленості в порівнянні з аналогічним періодом попереднього року.

Тривалість і зміст періодів та їх складових етапів підготовки в межах окремого макроциклу визначаються багатьма факторами. Одні з них пов'язані зі специфікою виду спорту – структурою ефективної змагальної діяльності, структурою підготовленості спортсменів, системою змагань, що склалася в цьому виді спорту; інші – з етапом багаторічної підготовки, закономірностями становлення різних якостей і здібностей, треті – з організацією підготовки (в умовах централізованої підготовки),

кліматичними умовами (жаркий клімат, гори), матеріально-технічним рівнем (тренажери, устаткування та інвентар, відновні засоби, спеціальні дієти тощо).

### **Питання для самоперевірки та контролю знань**

1. Що таке макроцикл?
2. Назвіть види макроциклів
3. Охарактеризуйте особливості побудови річних макроциклів
4. Склад засобів, вживаних у різних періодах макроциклу.

### **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.