Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

 Факультет олимпийского и профессионального спорта

 Кафедра велосипедного и зимних видов спорта

 **РЕФЕРАТ**

 **на**

 **тему:**

Структура тренировочного микроцикла нагрузки и его динамика в мезоциклах годового плана подготовки лыжников

 Студента 3 курса

 Группы №32

 Борисенко Д.С.

 КИЕВ,2006

 **Содержание**

1. Введения

2. Типы мезоциклов

3. Сочетание микроциклов в мезоцикле

4. Список литературы

**Введения**

Мезоцикл представляет собой относительно целостный этап тренировочного процесса продолжительностью от 3 до 6 недель. Наиболее популярны четырёхнедельные мезоциклы.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать тренировочный процесс в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь необходимой преемственности в развитии различных качеств и способностей.

**Типы мезоциклов**

Следует различать втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на решение задач общей физической подготовки. В определенном объеме могут также использоваться специально-подготовительные упражнения для повышения возможностей систем и механизмов, определяющий уровень разных видов выносливости избирательного совершенствования скоросно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений, обусловливающих в конечном счете эффективность последующей работы.

В базовых мезоциклах проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма спортсмена, развитию физических качеств, становлению технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большой по объему или интенсивностью, широким использованием занятий с большими нагрузками.

В контрольно-подготовительных мезоциклах синтезируются возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным.

Предсоревновательные мезоциклы предназначены для устранения мелких недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена. Совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах приобретает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. В зависимости от состояния, в котором спортсмен подошел к началу предсоревновательного мезоцикла, тренировка может быть построена преимущественно на основе нагрузочных микроциклов, способствующих дальнейшему повышению уровня специальной подготовленности, или нагрузочных, способствующих ускорению процессов восстановления, предотвращению переутомления, эффективному протеканию адаптационных процессов.

Количество и структура соревновательных мезоциклов в тренировке спортсменов определяются спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и степенью подготовленности. Ответственные соревнования, например в циклических видах спорта, охватывают обычно период от 2 до 3 мес.. В течении этого времени, как правило, проводятся 2-4 соревновательных мезоцикла. В других видах спорта, к примеру в спортивных играх, период ответственных соревнований значительно продолжительнее. За это время может быть проведено до 8 – 10 соревновательных мезоциклов, которые обычно чередуются с мезоциклами других типов.

**Сочетание микроциклов в мезоцикле**

Исходя из задач, поставленных в мезоцикле, в тренировке спортсменов могут применятся микроциклы, средства и направленность которых способствуют преимущественно повышению уровня отдельных сторон подготовленности, осуществления интегральной подготовки или восстановлению и созданию условий для протекания адаптационных процессов после больших суммарных нагрузок предыдущих микроциклов. Широко также распространены микроциклы, в которых параллельно решаются все основные задачи специальной подготовки. Суммарная нагрузка различных микроциклов может колебаться в широких пределах. В зависимости от количества занятий с большими нагрузками процесс восстановления функциональных возможностей организма спортсмена после суммарной нагрузки микроцикла может либо закончиться через несколько часов после последнего занятия, либо затянуться на несколько суток. Поэтому последующий микроцикл может проводиться или на фоне восстановления после нагрузки предыдущего микроцикла, или на фоне выраженного утомления. Следует отметить, что современная тренировка квалифицированных спортсменов в наиболее напряженные периоды работы характеризуется суммированием нагрузок отдельных микроциклов и прогрессирующим утомлением от одного микроцикла к другому. Это способствует предельной мобилизации возможностей функциональных систем организма, предъявляет высокие требования к психической сфере спортсмена. Однако эффект будет достигнут лишь в том случае, когда после нескольких микроциклов следует относительно разгрузочный микроцикл, позволяющий восстановить функциональные возможности спортсмена и обеспечить эффективное протекание адаптационных процессов. Игнорирование этого положения неизбежно приводит к физическому и нервному переутомлению.

Однако режим работы, при котором нагрузка одного микроцикла наслаивается на выраженное последствие предыдущего, приемлем лишь при тренировке высококвалифицированных и хорошо тренированных спортсменов на этапе максимального использования индивидуальных возможностей или сохранения достижений. В тренировке юных спортсменов на более ранних этапах многолетней подготовки такой режим нагрузок противопоказан. Здесь следует так чередовать микроциклы с различной суммарной нагрузкой, чтобы очередной микроцикл с большой или значительной суммарной нагрузкой проводился в условиях восстановления функциональных возможностей спортсмена после предыдущего.

Сочетание и суммарная нагрузка микроциклов в мезоциклах во многом зависят от этапа многолетней подготовки. Идентичные по направленности мезоциклы на более ранних этапах многолетней подготовки, по сравнению с этапом максимального использования индивидуальных возможностей, характеризуются не только меньшим суммарным объемом работы, несколько иной направленностью, содержанием и т. п., но и меньшей нагрузкой отдельных микроциклов, более щадящим режимом работы. Подбор микроциклов различных типов, их суммарная нагрузка, особенности сочетания определяются также типом мезоцикла.

Опыт последних лет свидетельствует о необходимости строгого соответствия между периодами напряженной работы и относительного восстановления в мезоциклах. При этом нужно учитывать продолжительность этих периодов, величину нагрузки в каждом из них. Чем выше нагрузки в ударных микроциклах, тем ниже они должны быть в восстановительных; чем продолжительнее период напряженной работы, тем длиннее должно быть время на восстановление. При планировании в мезоцикле 2 – 3 микроциклов с особо напряженными программами часто недостаточно одного недельного восстановительного микроцикла для полноценного восстановления и эффективного протекания адаптационных процессов. Количество таких микроциклов может быть доведено до двух, а при непосредственной подготовке спортсменов к соревнованиям – даже до трех. Таким образом, продолжительность мезоциклов может достигать 5 – 6 недель.

Сочетание и суммарная нагрузка недельных микроциклов в базовых мезоциклах на различных этапах многолетней подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Этап многолетней подготовки | Микроцикл (типы и суммарная нагрузка) |
| I | II | III | IV |
| Предварительной базовойСпециальной базовойМаксимального использования индивидуальных возможностей | Втягивающий – средняя нагрузка (занятия с большими нагрузками не планируютсяВтягивающий – средняя нагрузка (1 занятие с большой нагрузкой)Ударный – большая нагрузка (4 занятия с большими нагрузками) | Ударный -большая нагрузка (2 занятия с большими нагрузками)Ударный – большая нагрузка (3 занятия с большими нагрузками)Ударный – значительная нагрузка (3 занятия с большими нагрузками) | Ударный – значительная нагрузка (1 занятие с большой нагрузкой)Ударный – значительная нагрузка (2 занятия с большими нагрузками)Ударный – большая нагрузка (6 занятий с большими нагрузками) | Восстановительная – малая нагрузкаВосстановительный – малая нагрузкаВосстановительный – малая нагрузка |

Сочетание и суммарная нагрузка недельных микроциклов в мезоциклах различного типа (применительно к подготовке спортсменов высокой квалификации)

|  |  |
| --- | --- |
| Мезоцикл | Микроцикл (типы и суммарная нагрузка) |
| I | II | III | IV |
| ВтягивающийБазовыйКонтрольно-подготови-тельныйПредсоревно-вательныйСоревнова-тельный | Втягивающий – средняя нагрузка (занятия с большими нагрузками не планируются)Ударный – большая нагрузка (4 занятия с большими нагрузками)Ударный – большая нагрузка (5 занятий с большими нагрузками)Ударный – большая нагрузка (4 занятия с большими нагрузками)Подводящий – средняя нагрузка (1 занятие с большой нагрузкой) | Втягивающий – средняя нагрузка (1 занятие с большими нагрузками)Ударный – значительная нагрузка (3 занятия с большими нагрузками)Восстановительный – малая нагрузкаУдарный – значительная нагрузка (2 занятия с большими нагрузками)Соревнова-тельный – тренировоч-ная нагрузка малая, соревновательная зависит от программы соревнова-ний  | Ударный – значительная нагрузка (3 занятия с большими нагрузками)Ударный – большая нагрузка (5 занятий с большими нагрузками)Ударный – большая нагрузка (5 занятий с большими нагрузками)Подводящий – средняя нагрузка (1 занятие с большой нагрузкой)Подводящий – малая нагрузка | Восстановительный – малая нагрузкаВосстановительный – малая нагрузкаВосстановительный – малая нагрузкаВосстановительный – малая нагрузкаСоревнователь-ный – тренировочная нагрузка малая, соревновательная зависит от уровня и программы соревнований |

**Список литературы:**

1. Лыжный спорт: Учебник для инт-ов и техн. физ. культ./Под ред. В.Д. Евстратова, Б.И. Сергеева, Г.Д. Чукардина. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 319 с.

2. Лыжный спорт. Учебник для средних и физкультурных учебных заведений. Под общ. ред. Матвеева Э.М. – М.: Физкультура и спорт, 1975.- 19-46.

3. Лыжный спорт: Учебник для техникумов физической культуры/ Под ред. Е.И. Кудрявцева и др. – Изд. 2-е, перераб., и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 287с.

4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – С. 364-367.