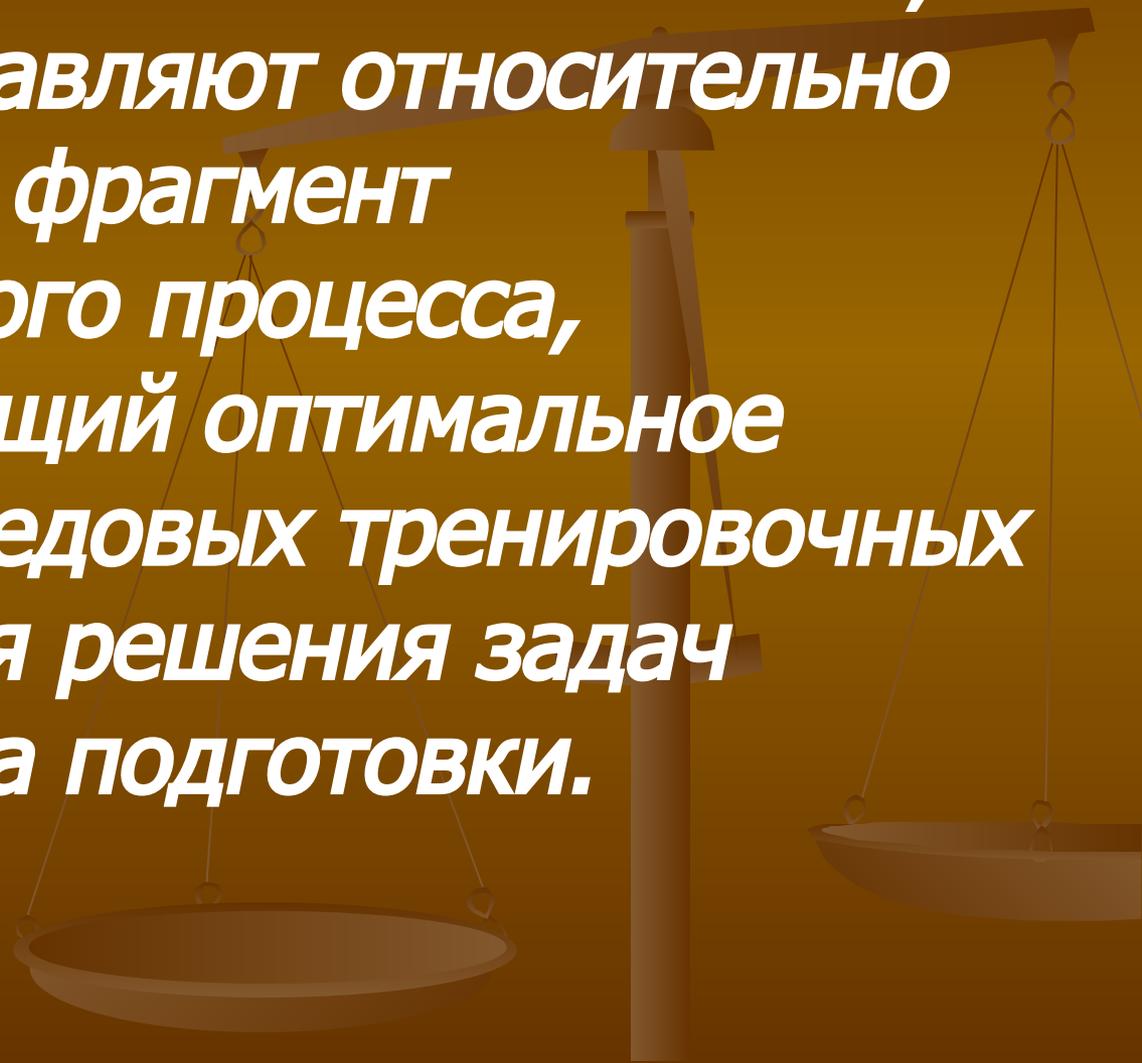
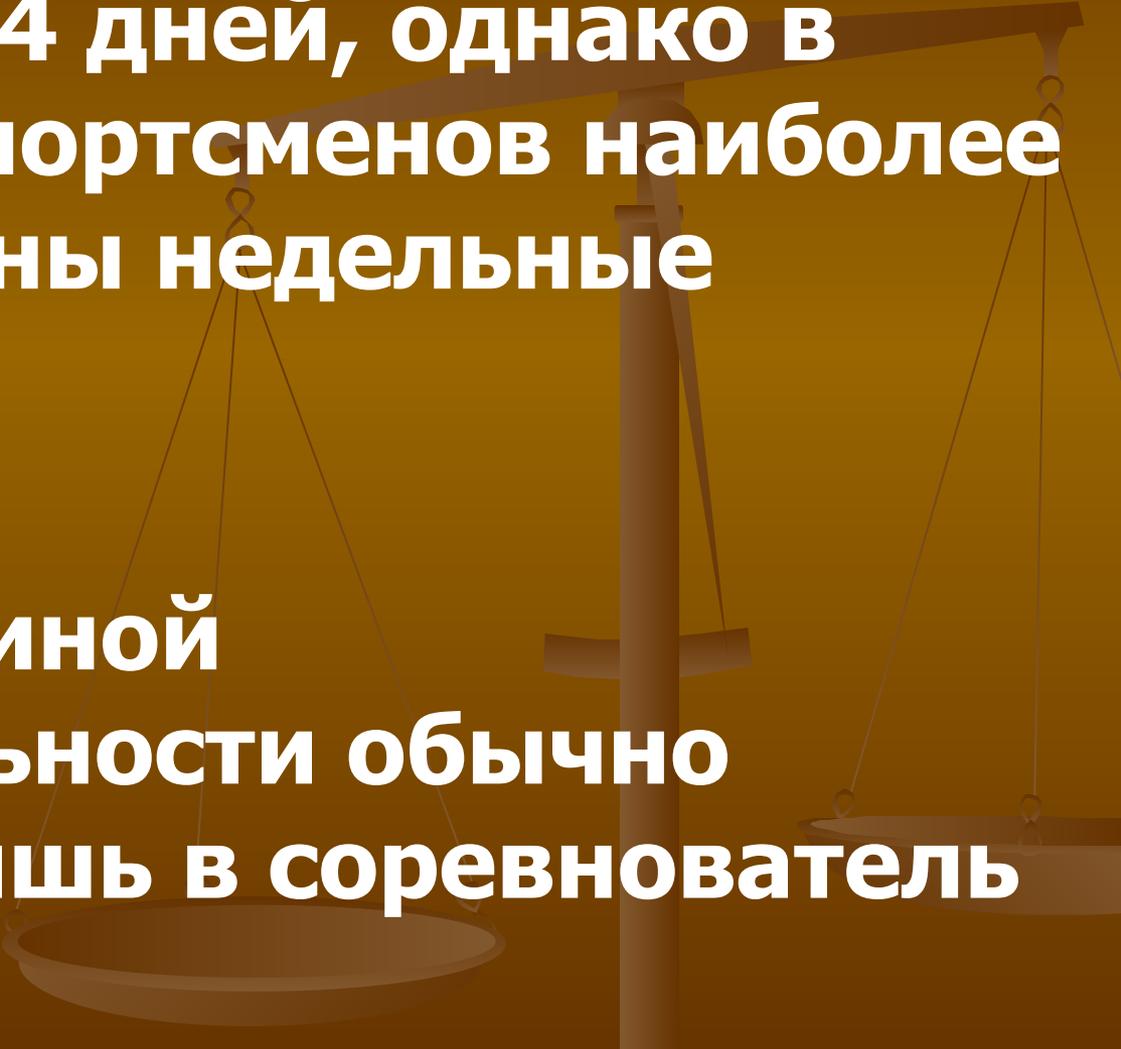


ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ В МИКРОЦИКЛАХ



- **Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий оптимальное сочетание следовых тренировочных эффектов для решения задач данного этапа подготовки.**



- 
- **Продолжительность микроциклов от 2-4 до 10-14 дней, однако в тренировке спортсменов наиболее распространены недельные микроциклы**
 - **Микроциклы иной продолжительности обычно планируют лишь в соревновательном периоде**

МИКРОЦИКЛЫ

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ	ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ (разгрузочные)	СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ
1. Втягивающие	1. восстановительно-разгрузочные	1. Подготовительные
2. Развивающие	2. восстановительно-компенсирующие	2. Подводящие
3. Ударные	3. восстановительно-поддерживающие	3. Собственно-соревновательные
4. Стабилизирующие	4. восстановительно-подготовительные	
	5. восстановительно-профилактические и др.	

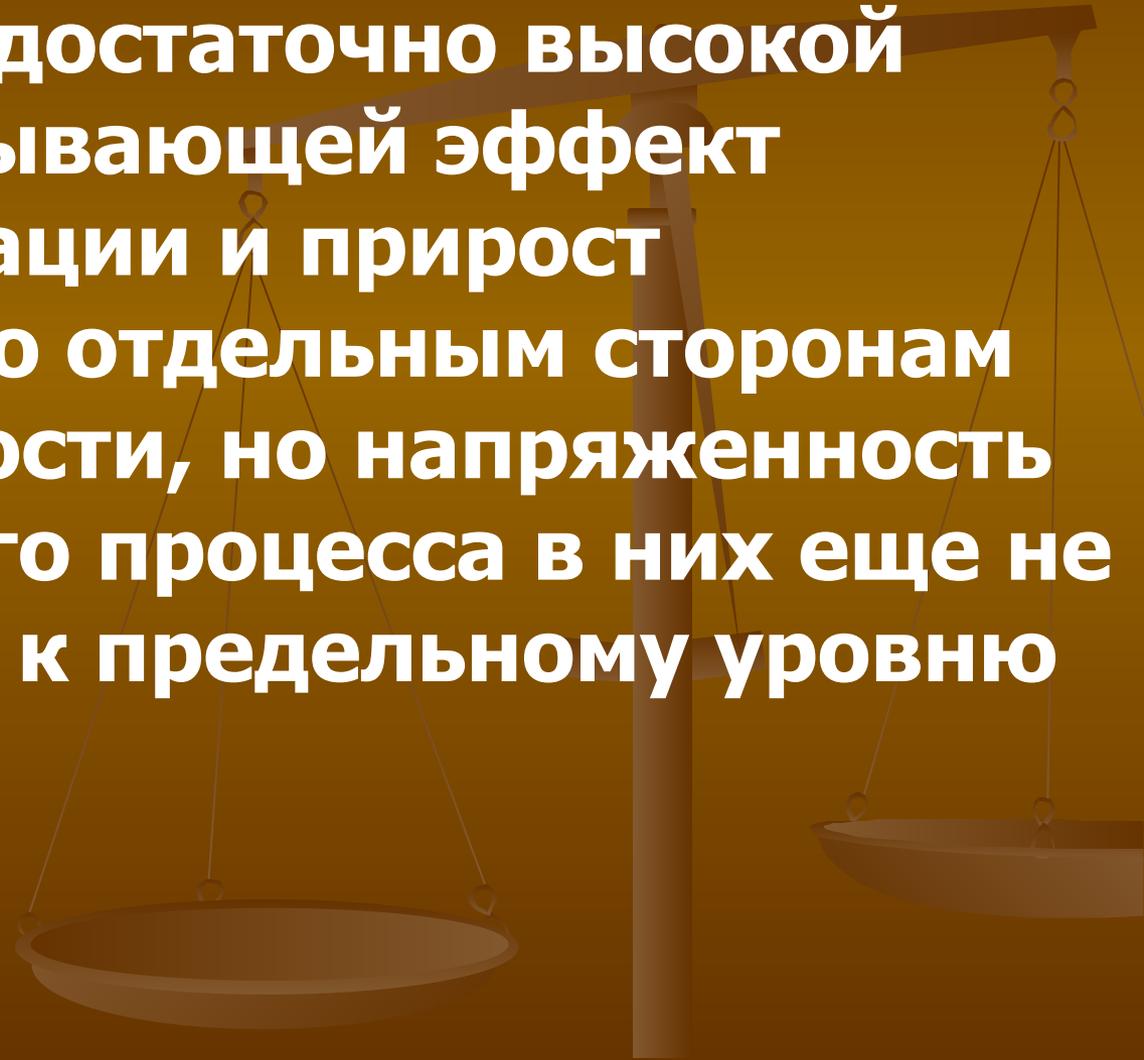
ВТЯГИВАЮЩИЙ МЦ

■ Втягивающий МЦ - характеризуется невысокой суммарной нагрузочностью с постепенным ее увеличением до значительной и направлен на подведение организма к выполнению напряженной тренировочной нагрузки



РАЗВИВАЮЩИЙ МЦ

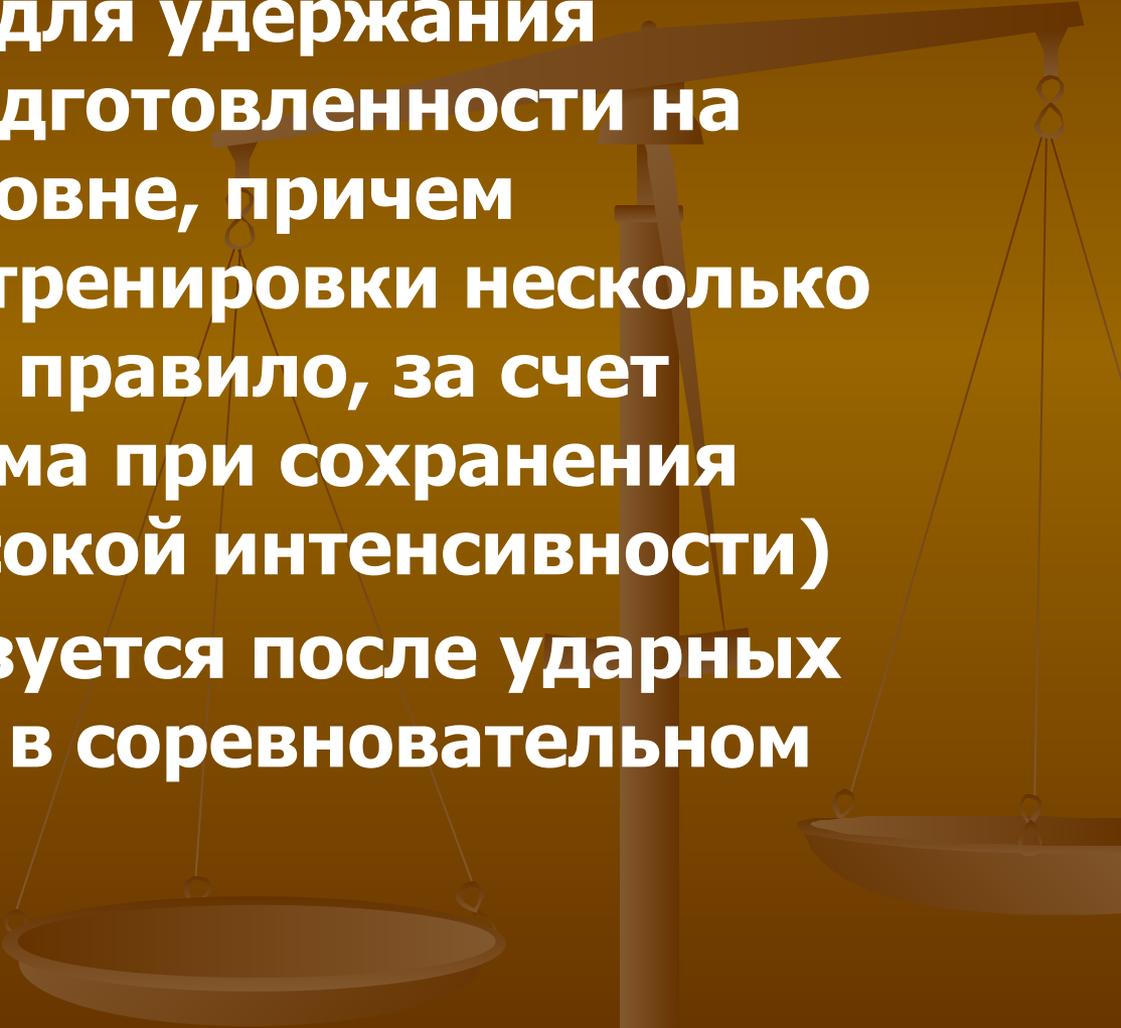
- *Развивающий МЦ* - характеризуется выполнением достаточно высокой нагрузки, вызывающей эффект суперкомпенсации и прирост показателей по отдельным сторонам подготовленности, но напряженность тренировочного процесса в них еще не приближается к предельному уровню



УДАРНЫЙ МЦ

- Ударный МЦ - характеризуется наиболее высокой (близкой к околопредельной и предельной) суммарной нагрузочностью, и в подготовке квалифицированных спортсменов составляет основу подготовительного периода, находя применение и в соревновательном

СТАБИЛИЗИРУЮЩИЙ МЦ

- - применяется для удержания показателей подготовленности на достигнутом уровне, причем нагрузочность тренировки несколько снижается (как правило, за счет снижения объема при сохранении достаточно высокой интенсивности)
 - - часто используется после ударных микроциклов и в соревновательном периоде
- 

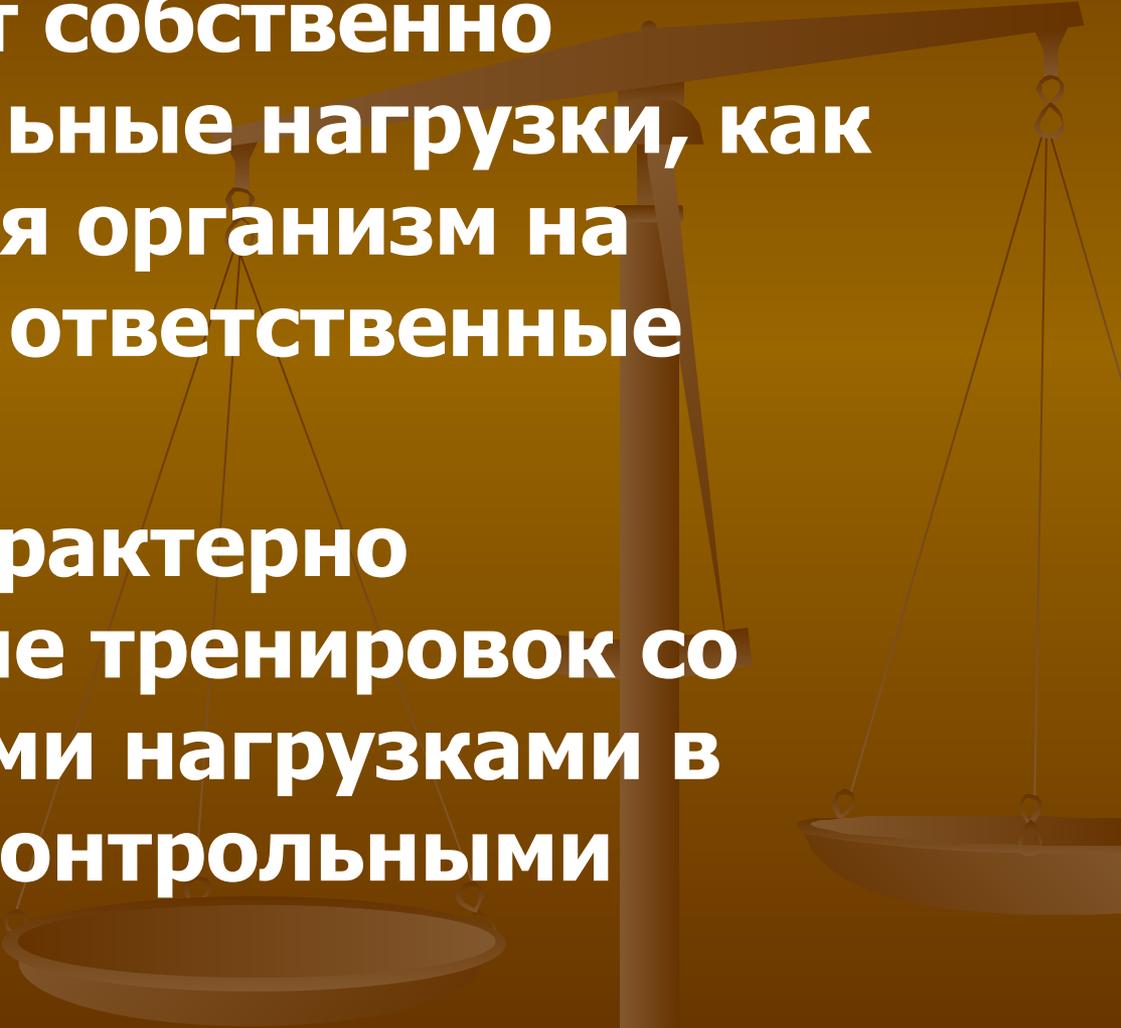
К группе соревновательных микроциклов

относят:

- **1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ**
- **2. ПОДВОДЯЩИЕ**
- **3. СОБСТВЕННО-СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ**

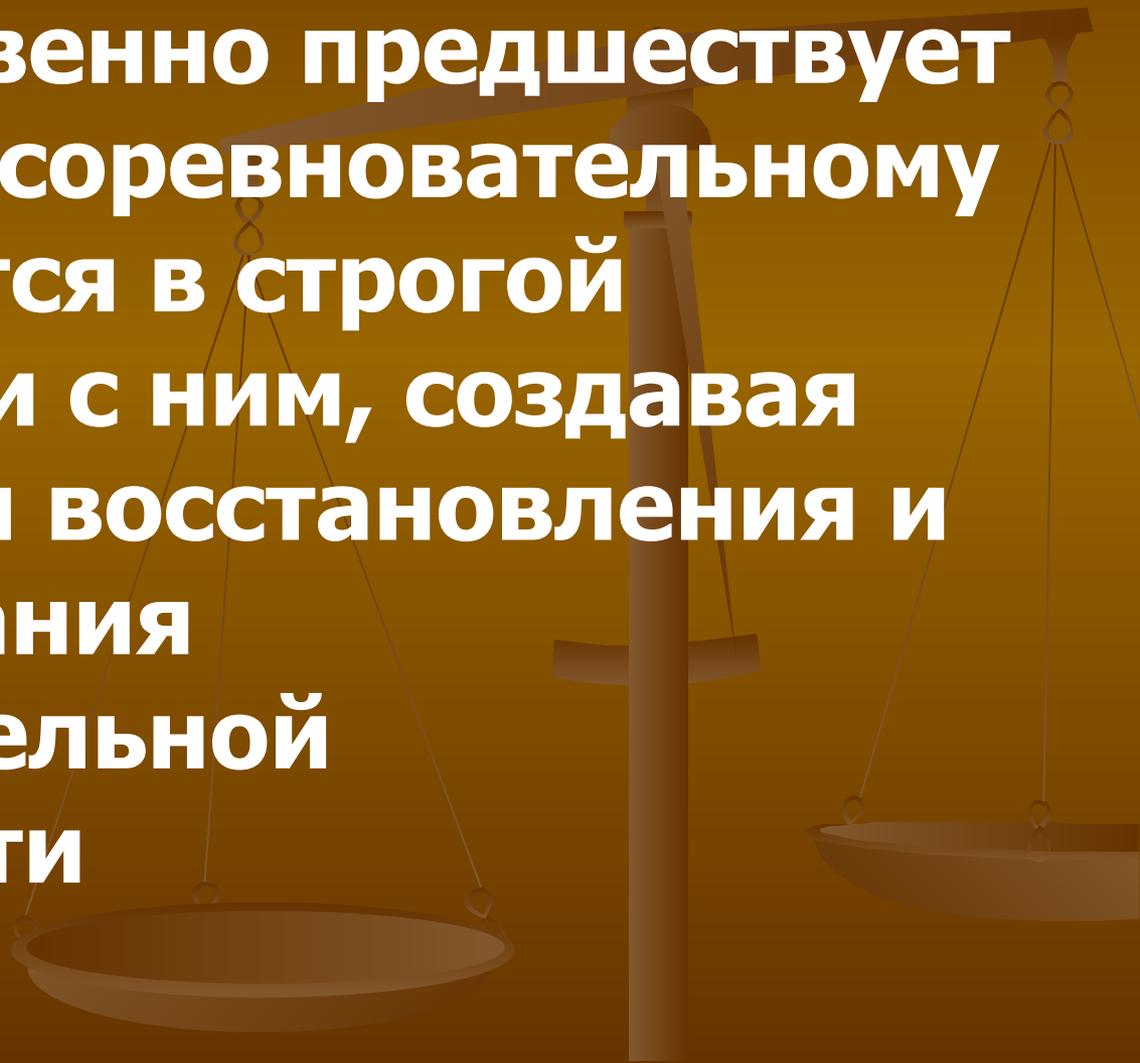


ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ МЦ

- моделирует собственно соревновательные нагрузки, как бы настраивая организм на предстоящие ответственные старты
 - - для него характерно использование тренировок со значительными нагрузками в сочетании с контрольными стартами
- 

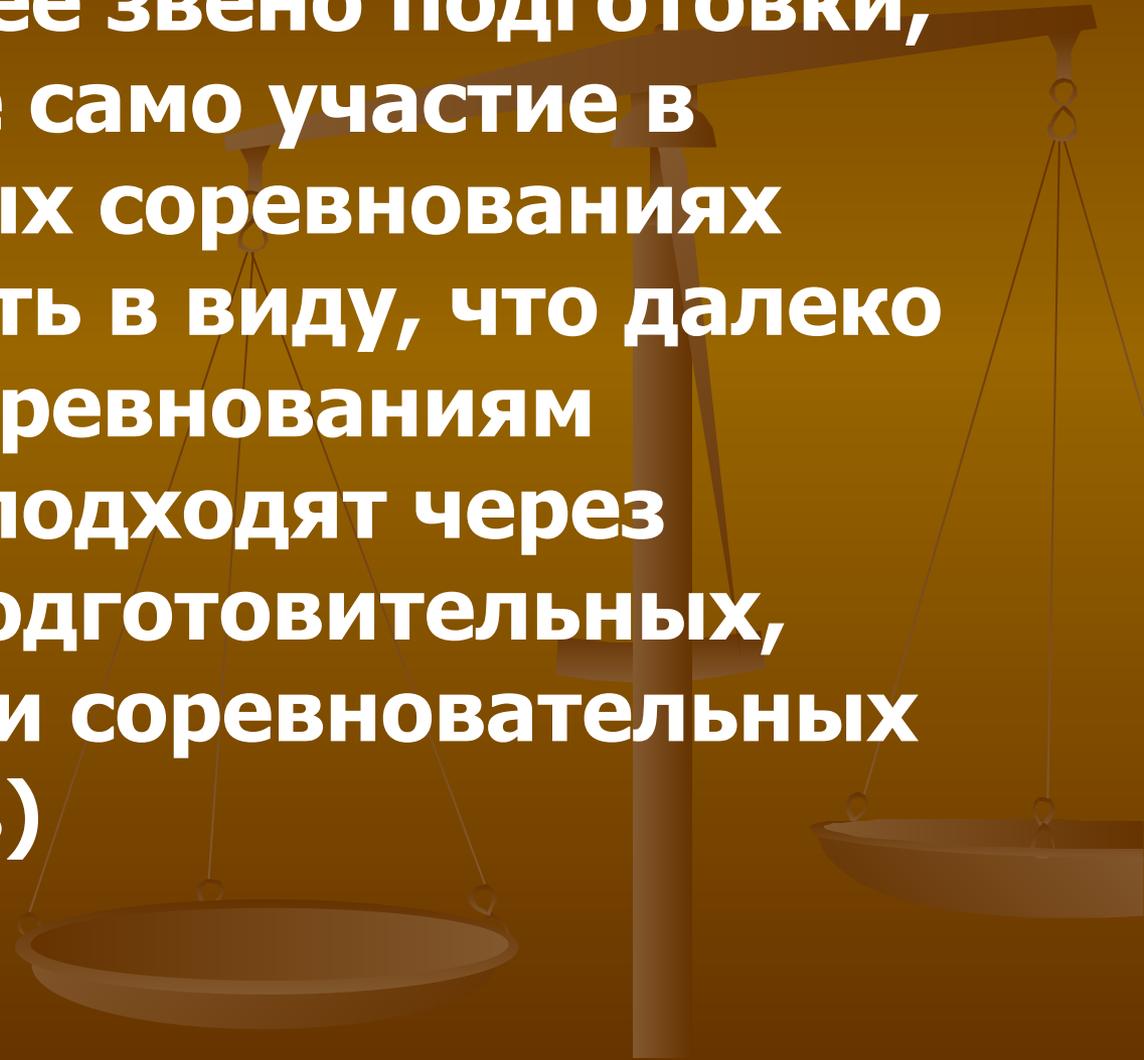
ПОДВОДЯЩИЙ МЦ

- *подводящий МЦ* - непосредственно предшествует собственно соревновательному МЦ и строится в строгой взаимосвязи с ним, создавая условия для восстановления и моделирования соревновательной деятельности



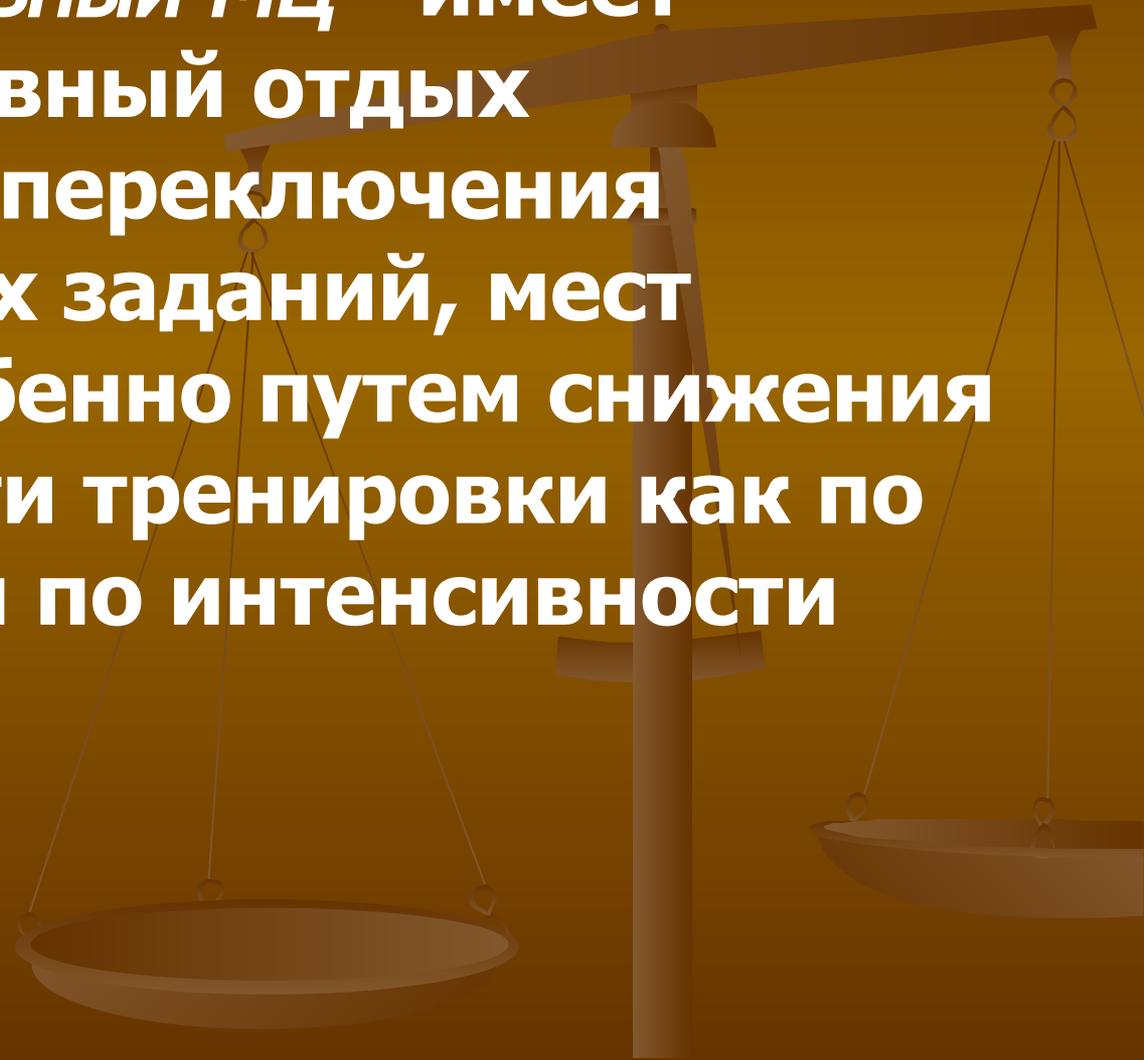
СОБСТВЕННО- СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЦ

- завершающее звено подготовки, включающее само участие в ответственных соревнованиях (следует иметь в виду, что далеко не ко всем соревнованиям спортсмены подходят через «цепочку» подготовительных, подводящих и соревновательных микроциклов)



ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ МЦ

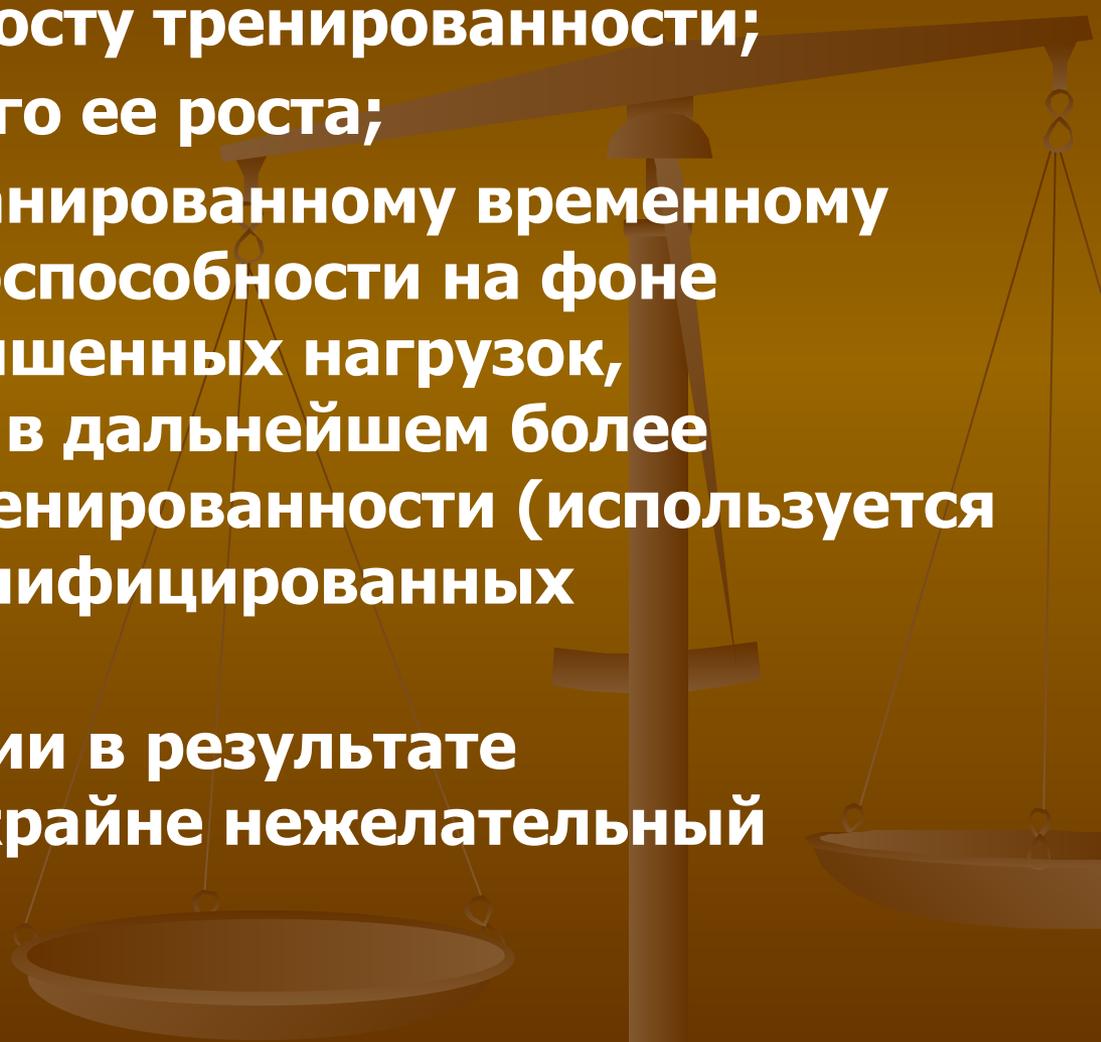
- *Восстановительный МЦ* - имеет задачей активный отдых посредством переключения двигательных заданий, мест занятий, особенно путем снижения нагрузочности тренировки как по объему, так и по интенсивности



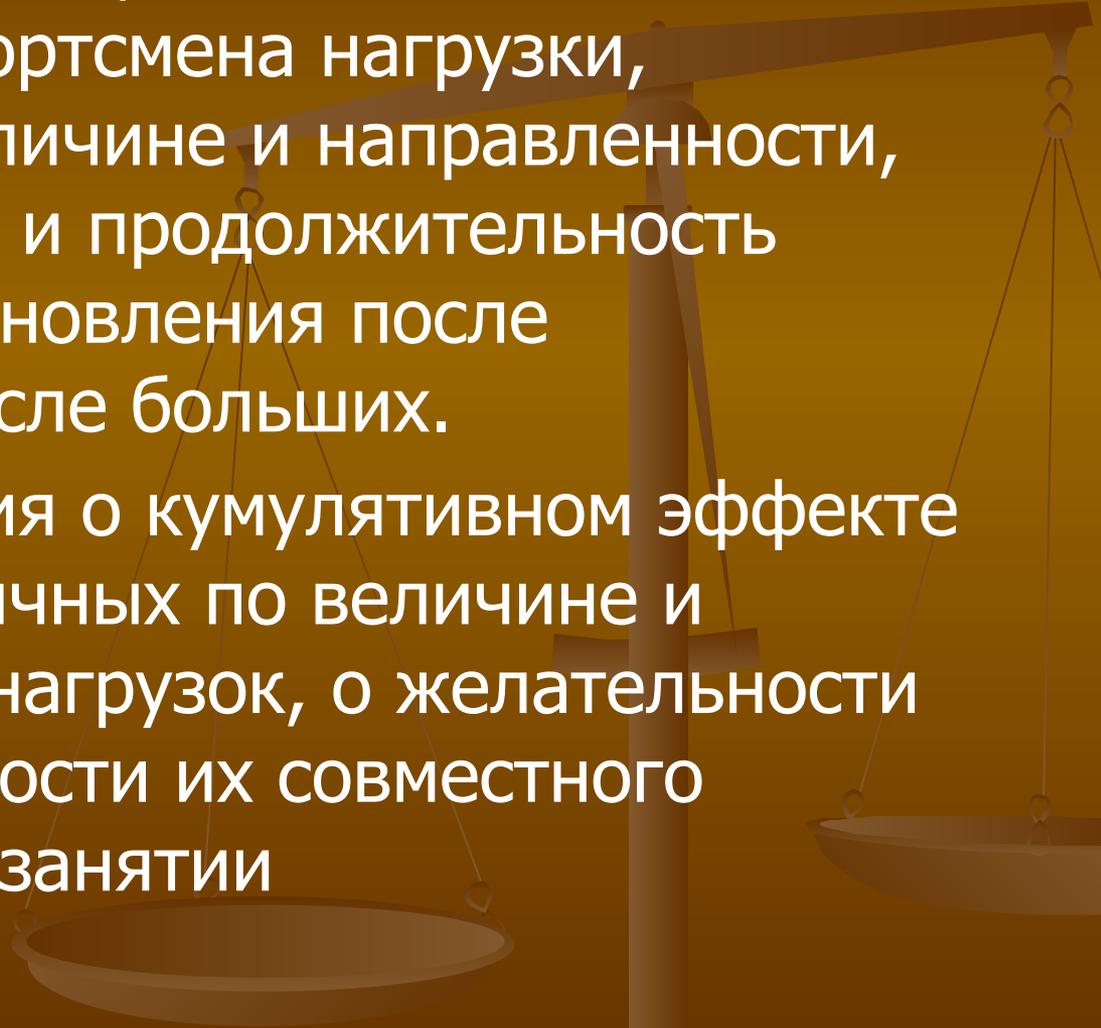
Факторы, обуславливающие структуру микроциклов тренировки

- Микроцикл состоит из двух фаз
- - СТИМУЛЯЦИОННОЙ (связанной с выполнением определенной по величине и направленности нагрузки)
- - и ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ

чередовании нагрузок и отдыха в микроцикле может в конечном счете привести к прямо противоположным следовым эффектам:

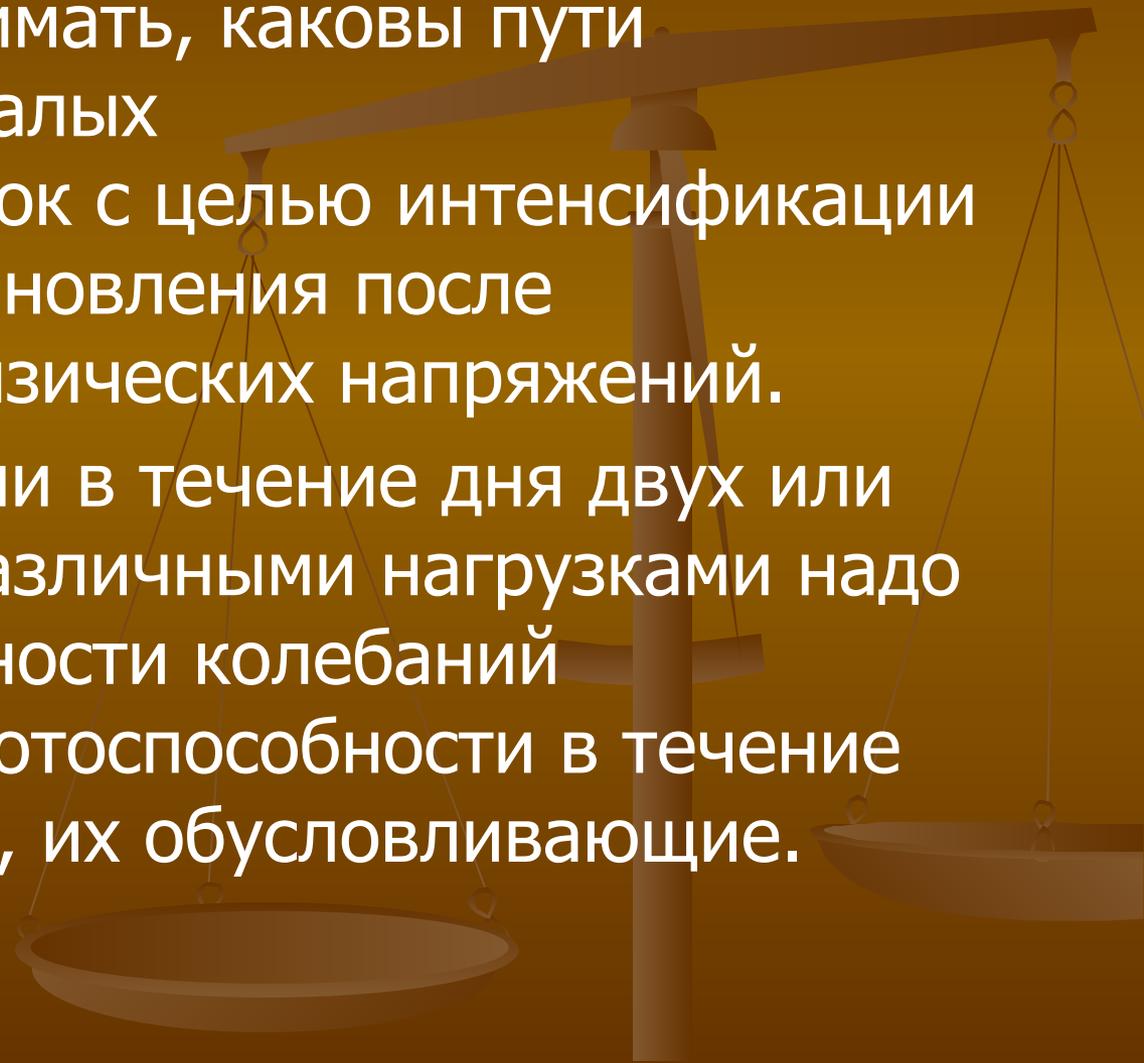
- **максимальному росту тренированности;**
 - **отсутствию всякого ее роста;**
 - **специально запланированному временному снижению работоспособности на фоне выполнения повышенных нагрузок, обеспечивающих в дальнейшем более активный рост тренированности (используется в подготовке квалифицированных спортсменов);**
 - **«срыву» адаптации в результате переутомления (крайне нежелательный результат)**
- 

чтобы правильно построить микроцикл тренировки необходимо:

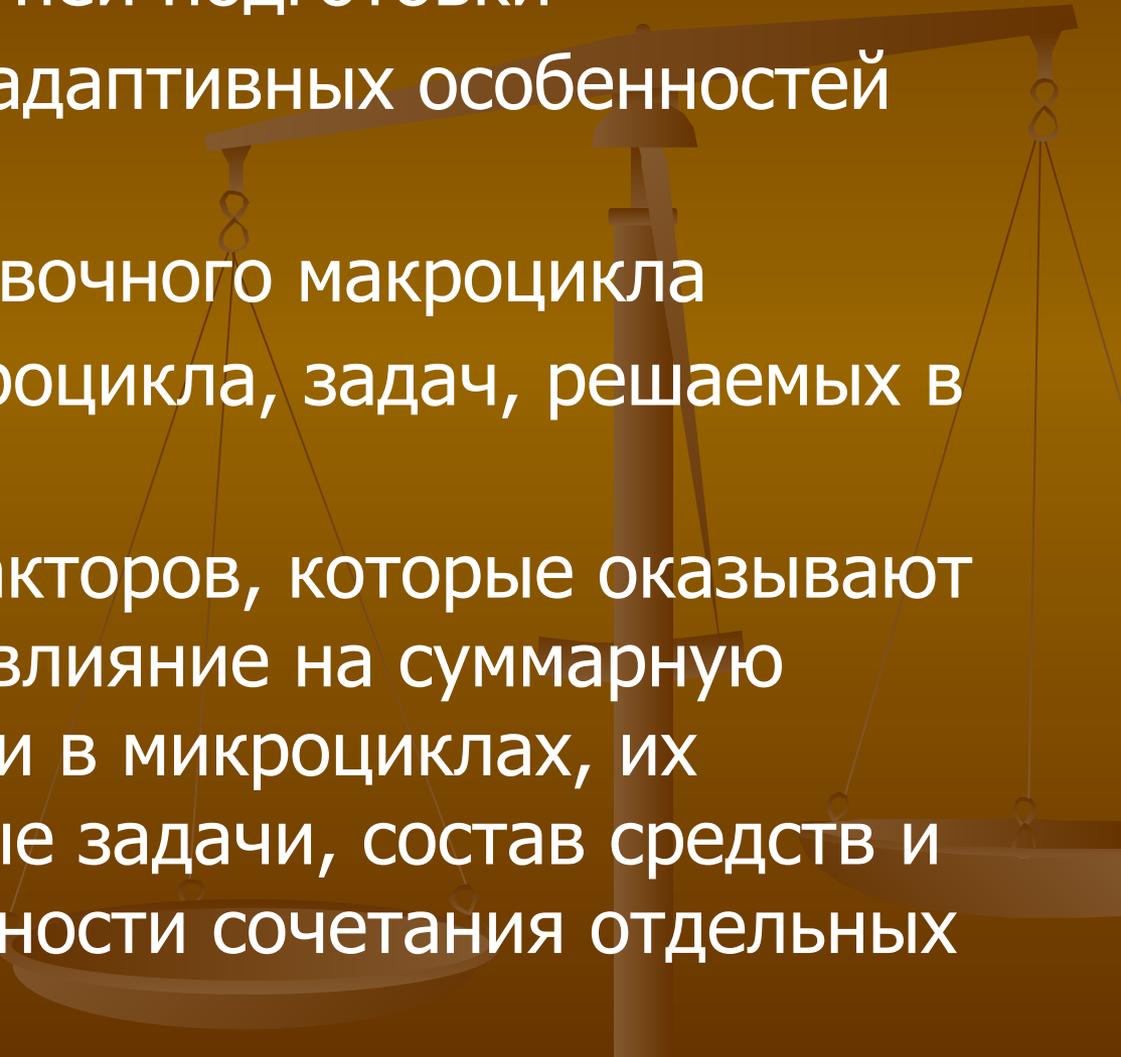
- 1. Необходимо знать, какое воздействие оказывают на спортсмена нагрузки, различные по величине и направленности, каковы динамика и продолжительность процессов восстановления после них, особенно после больших.
 - 2. Важны сведения о кумулятивном эффекте нескольких различных по величине и направленности нагрузок, о желательности или нежелательности их совместного использования в занятии
- 

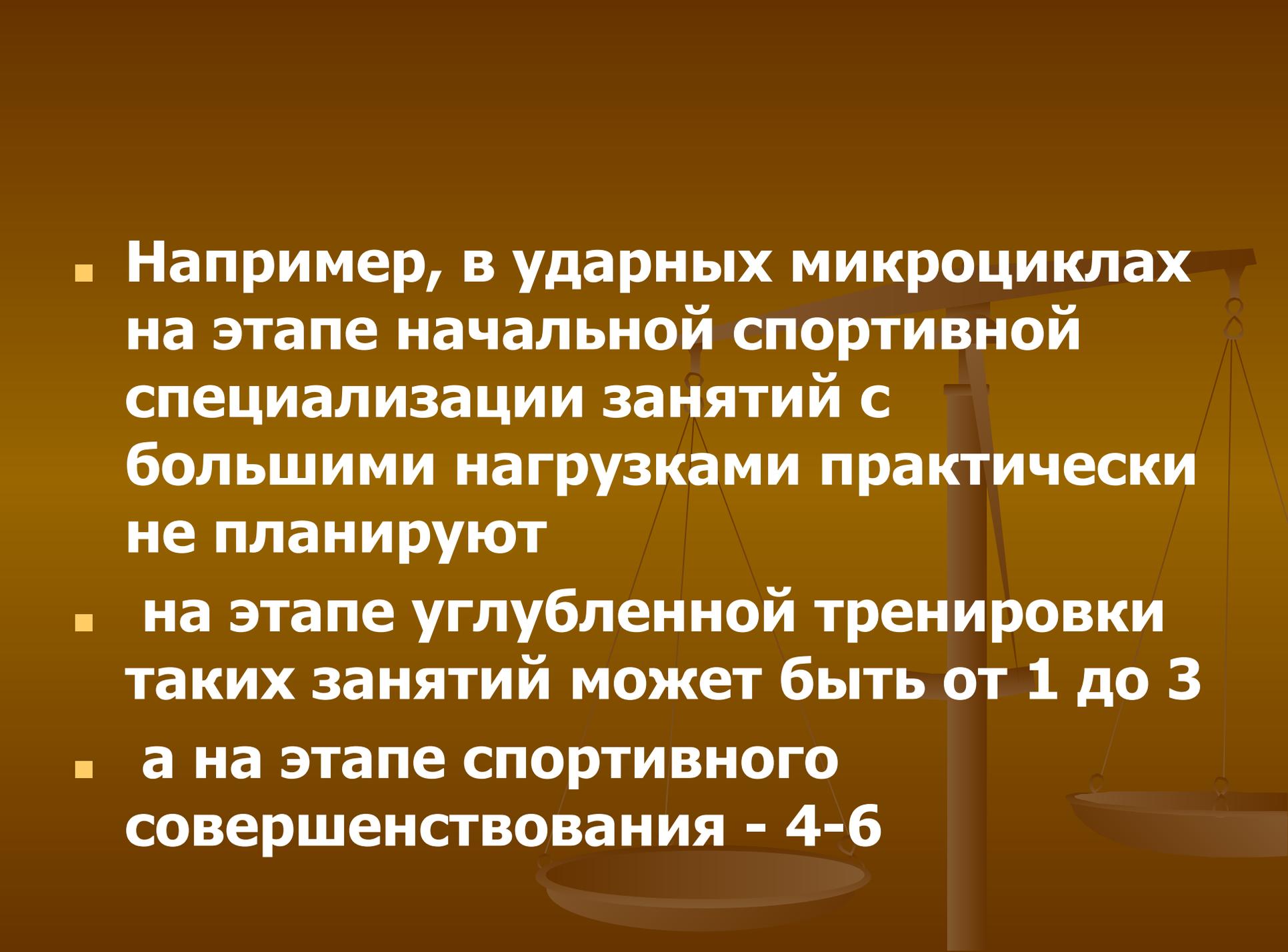
чтобы правильно построить микроцикл тренировки необходимо:

- Необходимо понимать, каковы пути использования малых и средних нагрузок с целью интенсификации процессов восстановления после значительных физических напряжений.
- При планировании в течение дня двух или трех занятий с различными нагрузками надо знать закономерности колебаний специальной работоспособности в течение дня и механизмы, их обуславливающие.



структура микроциклов зависит :

- от этапа многолетней подготовки
 - индивидуальных адаптивных особенностей спортсмена
 - периода тренировочного макроцикла
 - типа самого микроцикла, задач, решаемых в нем
 - и ряда других факторов, которые оказывают принципиальное влияние на суммарную величину нагрузки в микроциклах, их преимущественные задачи, состав средств и методов и особенности сочетания отдельных занятий
- 

- 
- **Например, в ударных микроциклах на этапе начальной спортивной специализации занятий с большими нагрузками практически не планируют**
 - **на этапе углубленной тренировки таких занятий может быть от 1 до 3**
 - **а на этапе спортивного совершенствования - 4-6**

Соответствие величины нагрузки задачам занятия

- Табл. Сл. слайд



Нагрузка	Решаемые задачи
Малая	Ускорение процессов восстановления после предшествовавших нагрузок
Средняя	Поддержание достигнутого уровня тренированности, решение частных задач подготовки
Значительная	Стабилизация и дальнейшее повышение тренированности
Большая	Повышение тренированности

Допустимые сочетания больших и значительных нагрузок различной направленности в рамках одного тренировочного занятия

Направленность первой нагрузки	Направленность второй нагрузки
Техника	Скоростные качества
Скоростные качества	Скоростно-силовые качества
Сила	Скоростно-силовые качества, скоростная и скоростно-силовая выносливость
Скоростно-силовые качества	Скоростно-силовая и скоростная выносливость
Скоростная выносливость	Другие виды выносливости
Скоростно-силовая выносливость	Силовая выносливость

Наиболее неблагоприятные сочетания больших и значительных нагрузок различной направленности в рамках одного тренировочного занятия

Направленность первой нагрузки	Направленность второй нагрузки
Техника, скоростные качества	Сила, все виды выносливости
сила	Техника, скоростные качества, общая выносливость
Скоростно-силовые качества	техника
Скоростная выносливость	Техника, скоростные , скоростно-силовые качества, сила
Силовая выносливость	Техника, скоростные , скоростно-силовые качества, общая выносливость
Скоростно-силовая выносливость	Техника, скоростные качества
Общая выносливость	Техника, скоростные , скоростно-силовые качества, сила

спасибо за внимание!

