**Лекция: «Структура системы подготовки спортсменов (циклы, периоды)».**

**Масштабы структуры:**

1. Микроструктура – структура микроциклов и составляющих их отдельных занятий;

2. Мезоструктура – структура мезоциклов;

3. Макроструктура – структура больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних.

**Структура микроциклов.** Тренировочный урок является целостным звеном, их которых состоит весь тренировочный процесс. Общие методические правила построения уроков справедливы и для тренировочных. Подчиняется трехчастной структуре (разминка, основная и заключительная части).

Типы микроциклов:

1. *Собственнотренировочные микроциклы* (подразделяются на общеподготовительные и специально-подготовительные). По степени тренировочного воздействия выделяются ординарные и ударные микроциклы.

2. *Подводящие микроциклы.* Моделируются элементы программы и режима предстоящих соревнований.

3. *Соревновательные микроциклы.* Организация соревновательной деятельности. Основой служит режим выступления, определяемый правилами.

4. *Восстановительный микроцикл.* Особая форма организации режима деятельности спортсмена для обеспечения кумуляции воздействий, а также обеспечения отдыха (разгрузочные микроциклы).

**Структура мезоциклов.**Характерный признак – воспроизведение некоторой совокупности микроциклов.

Типы мезоциклов:

1.*Втягивающий мезоцикл* (включает в себя чаще всего 2-3 ординарных микроцикла). Объем нагрузки может быть большим, интенсивность невелика.

2.*Базовый мезоцикл* – главный тип подготовительного периода. В них реализуются главные задачи подготовки спортсмена, формирования двигательных навыков и их совершенствования. По преимущественному содержанию - общеразвивающие и специально-подготовительные. По воздействию на уровень тренированности – развивающие и стабилизирующие.

3. *Контрольно-подготовительный мезоцикл*. Переходный от базовых к соревновательным мезоциклам. Увеличение доли контрольных стартов, участие в различных подготовительных соревнованиях.

4. *Предсоревновательный мезоцикл.*Содержание определяется необходимостью более точного моделирования режима предстоящих состязаний. Структурными элементами являются собственнотренировачные и модельно-соревновательные микроциклы. Особое значение имеет умелое использование механизмов «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки.

5. *Соревновательный мезоцикл.* Преобладающий тип мезоциклов в период основных соревнований; когда их несколько, они следуют друг за другом.

6. *Восстановительно-подготовительный и восстановительно-поддержи-вающие мезоциклы.*

**Структура макроцикла.**

**Подготовительный период:**

1. *Общеподготовительный этап.*Направленность тренировки – создание, расширение и совершенствование предпосылок формирования спортивной формы: повышение уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических способностей, пополнение фонда двигательных навыков и умений. Типичными формами мезоциклов на этапе являются втягивающие и базовые. Число мезоциклов зависит от уровня подготовленности спортсмена, общей деятельности подготовительного периода и других обстоятельств.

2. *Специально-подготовительный этап.* Направленность тренировки – обеспечение становления спортивной формы. Фундаментальные предпосылки, сформированные на первом этапе, требуется свести воедино и обеспечить гармоническое единство компонентов готовности к спортивным достижениям. Создание спортивной формы достигается в результате выполнения упражнений, частично или полностью моделирующих соревновательную деятельность. Поэтому увеличивается доля специальной подготовки. Изменяется и состав средств в пользу увеличения количества соревновательных упражнений. Повышается роль и частота применения соревнований, как формы занятий, так и метода тренировки.

**Соревновательный период**(период основных соревнований).

Задачи периода: сохранить спортивную форму в течение периода ответственных соревнований и реализовать ее в высокий для данного уровня тренированности спортивный результат. Основные черты: 1. Физическая подготовка приобретает характер непосредственной функциональной подготовки к предельным соревновательным напряжения и направлена на достижение максимальной (для макроцикла) специальной тренированности; 2. Технико-тактическая подготовка обеспечивает доведение избранных форм соревновательной деятельности до высокой степени совершенства (увеличение степени надежности и вариативности, развитие тактического мышления);

3. Специальная физическая подготовка направлена на мобилизацию физических и духовых сил и регулирование эмоциональных и волевых проявлений в спортивных состязаниях;

4. Особое влияние уделяется интегральной подготовке, важнейшим средством которой являются целостные соревновательные упражнения.

**Переходный период.**

**Задачи периода:**

1. Предупреждение перерастания кумулятивного эффекта тренировок и соревнований в перетренировку;

2. Обеспечение активного отдыха и сохранение достигнутого уровня тренированности.

Основные черты: общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха (смена характера и условий деятельности), физическая реабилитация.