



## ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЦИКЛЫ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

С.Кутлымуратова

Каракалпакский государственный университет

Имени Бердаха Магистрант 2-курса

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20307587>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 1-may 2026 yil  
Ma'qullandi: 5-may 2026 yil  
Nashr qilindi: 19-may 2026 yil

#### KEY WORDS

тренировочный процесс,  
циклизация, микроцикл,  
мезоцикл, макроцикл,  
спортивная подготовка,  
нагрузка, восстановление.

### ABSTRACT

*В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты организации тренировочных циклов в системе подготовки спортсменов. Раскрываются особенности построения микро, мезо и макроциклов, их взаимосвязь и значение для повышения спортивных результатов. На основе анализа учебной, научной и методической литературы показана роль рационального планирования нагрузки, индивидуализации и восстановления в тренировочном процессе.*

**Введение:** Современный спорт предъявляет высокие требования к уровню подготовки спортсменов, что делает необходимым научно обоснованное планирование тренировочного процесса. Одним из ключевых элементов данной системы является циклизация, позволяющая эффективно распределять физические нагрузки и периоды восстановления. В учебниках по теории и методике физической культуры, широко используемых в вузах, подчёркивается, что без чёткой структуры тренировочного процесса невозможно добиться устойчивого роста спортивных результатов. Именно поэтому система тренировочных циклов занимает центральное место в подготовке спортсменов различной квалификации.

Теоретические основы тренировочных циклов  
Циклизация тренировочного процесса представляет собой деление подготовки спортсмена на определённые временные периоды, каждый из которых имеет свои задачи, содержание и направленность.

В научной литературе выделяют три основных уровня циклов:

**Микроцикл:** Микроцикл является наименьшей структурной единицей тренировочного процесса и обычно длится от 5 до 10 дней. В рамках микроцикла осуществляется распределение тренировочных и восстановительных нагрузок.

**Основные задачи микроцикла:** развитие физических качеств, поддержание функционального состояния обеспечение восстановления. В учебных пособиях отмечается, что правильное построение микроцикла позволяет избежать переутомления и повысить эффективность тренировок.

**Мезоцикл:** Мезоцикл включает несколько микроциклов и длится от 3 до 6 недель. Он направлен на решение более крупных задач подготовки, таких как развитие силы,

выносливости или технического мастерства. В зависимости от целей выделяют следующие виды мезоциклов: втягивающий базовый контрольный соревновательный

Методические материалы подчёркивают, что мезоцикл является ключевым этапом в достижении прогресса спортсмена.

Макроцикл :Макроцикл охватывает длительный период (как правило, год) и включает подготовительный, соревновательный и переходный этапы. Основные задачи макроцикла: достижение пика спортивной формы участие в соревнованиях восстановление после нагрузок В научных трудах указывается, что успешное планирование макроцикла требует учёта календаря соревнований и индивидуальных особенностей спортсмена.

Принципы построения тренировочных циклов Анализ учебной и методической литературы позволяет выделить основные принципы построения тренировочного процесса: Принцип постепенности. Нагрузка должна увеличиваться постепенно, что обеспечивает адаптацию организма. Принцип волнообразности. Чередование нагрузок различной интенсивности позволяет избежать перетренированности. Принцип индивидуализации

Каждый спортсмен имеет свои особенности, которые необходимо учитывать при планировании тренировок. Принцип системности. Все циклы должны быть взаимосвязаны и направлены на достижение общей цели.

Практические аспекты применения циклов В практике спортивной подготовки особое значение имеет грамотное сочетание различных видов тренировок. Например: Силовые тренировки чередуются с восстановительными интенсивные нагрузки сменяются умеренными техническая подготовка сочетается с физической Методические рекомендации для тренеров подчёркивают, что нарушение структуры циклов приводит к снижению эффективности тренировочного процесса. Индивидуализация тренировочного процесса Современные подходы к спортивной подготовке предполагают отказ от универсальных схем тренировок. Индивидуализация является необходимым условием достижения высоких результатов. Она включает: учет возраста и пола, уровень физической подготовки особенности нервной системы реакцию организма на нагрузку/ На основе анализа научных работ установлено, что индивидуальный подход позволяет значительно повысить эффективность тренировок. Роль восстановления в системе циклов. Восстановление является важнейшей частью тренировочного процесса. Без него невозможно достижение устойчивого прогресса. К основным средствам восстановления относятся: активный отдых, массаж водные процедуры рациональное питание сон. Учебные пособия подчёркивают, что восстановление должно планироваться так же тщательно, как и тренировочная нагрузка. Современные тенденции развития циклизации. В последние годы наблюдаются следующие тенденции:

использование цифровых технологий для контроля нагрузки

внедрение научных методов диагностики

повышение роли индивидуальных программ подготовки

интеграция психологической подготовки

Эти направления позволяют сделать тренировочный процесс более эффективным и безопасным.

Таким образом, тренировочные циклы являются основой системы подготовки спортсменов. Их правильная организация обеспечивает рациональное распределение нагрузок, эффективное восстановление и достижение высоких спортивных результатов. Анализ учебной и научной литературы показывает, что успешная подготовка спортсменов невозможна без соблюдения принципов циклизации, индивидуализации и системности тренировочного процесса.

**Список литературы:**

1. Узбекистон Республикаси «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» қонуни (1992-йил).
2. Узбекистон Республикаси «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури» қонуни.
3. Узбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонуни. 2000.
4. Махкамджонов К.М Жисмоний маданият назарияси асослари Тошкент. Истисод молия 2008 ийл 300 б.
5. Истомин А.А. «Жисмоний тарбия ва спорт» Маъруза матнлари, Тошкент-2001 йил.

INNOVATIVE  
ACADEMY