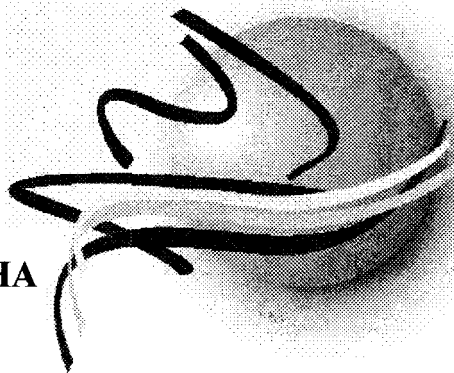


## II. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

### ЗМІСТ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ МАКРОЦИКЛІ В БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Тетяна Самоленко

Класичний приватний університет, м. Запоріжжя  
Інституту здоров'я, спорту та туризму



#### Аннотация

В статье рассмотрен вопрос о содержании тренировочного процесса в олимпийском макроцикле в беге на средние дистанции. Проанализировано материалы подготовки спортсменов высокого класса к Играм Олимпиады. Изучались объемы тренировочных нагрузок в мезо- и микроциклах, а также установлены особенности распределения тренировочных нагрузок в течении 4-летнего макроцикла.

#### Annotation

In the article relates about the content of the training process in Olympic macrocycle in running on middle distance. The materials of preparation of high qualification sportsmen to Olympic Games are analyzed. An amount of training loadings in meso- and microcycle were studied, and also the peculiarities of the distribution of training loadings during the 4-years macrocycle are determined.

**Постановка проблеми.** Ведучі спеціалісти спорту вищих досягнень вважають, що для спортсменів високої кваліфікації, у яких кульмінаційними змаганнями спортивної кар'єри є Ігри Олімпіад, планування підготовки здійснюється в межах структури олімпійських циклів [6,7]. Ігри Олімпіади вимагають найвищого рівня підготовленості та ретельного підведення спортсмена до моменту змагань [3]. Отже, зміст тренувального процесу в мікро- та мезоциклах олімпійського 4-річчя в бігу на середні дистанції відіграє важливу роль.

**Зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Дослідження виконане згідно із Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.2.10.3 п "Підвищення швидкісно-силової та технічної підготовленості легкоатлетів різної кваліфікації".

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проблема побудови олімпійського макроциклу вивчалася рядом вчених [1, 3, 4, 6, 7]. Олімпійський макроцикл розглядався за роками підготовки. Структурними компонентами річного макроциклу в бігу на середні дистанції є осінньо-зимовий та весняно-літній етап, мезо- та мікро- цикли [1].

Мікро цикли є найменшими циклами підготовки спортсменів. Вони вирішують ряд послідовних завдань, що стоять у процесі тренування. Мікро цикли входять до складу середніх циклів, тобто мезоциклів. Вони узгоджуються у завданнях і ніколи не порушують методичних принципів формування тренувального процесу: поступове збільшення навантаження з досягненням максимальних зусиль та повільне зниження обсягів та інтенсивності роботи. Мікро цикли є декількох видів: втягуючі, базові чи ударні, контрольно-підготовчі, змагальні та відновлюючі. В такій послідовності вони умовно розподіляються в мезоциклах [3].

**Мета роботи:** удосконалити підготовку в бігу на середні дистанції в олімпійському макроциклі.

#### Завдання дослідження:

1. Проаналізувати проблему підготовки в бігу на середні дистанції в олімпійському макроциклі.

2. Визначити зміст тренувального процесу в олімпійському макроциклі в бігу на середні дистанції.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, аналіз індивідуальних тренувальних планів, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** На



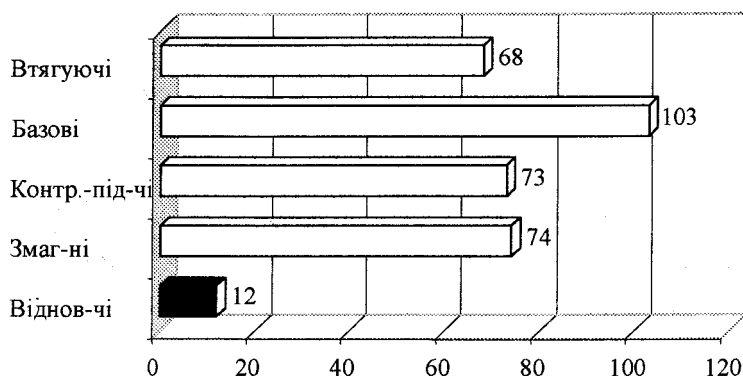


Рис. 1. Загальна кількість рухових дій, що використовувалися в різних мезоциклах упродовж олімпійського циклу підготовки.

першому етапі дослідження (лютий-грудень 2009 року) здійснено пошук та вивчення спеціальної літератури за темою наукового дослідження. На другому етапі (січень-листопад 2010 року) проаналізовано матеріали підготовки спортсменів високого класу до Ігор Олімпіади. Вивчалися обсяги тренувальних навантажень у мікроциклах, зроблено облік показників, що спостерігалися в різних мезоциклах підготовки. На третьому етапі (грудень 2010 – січень 2011 року) проводилася математико-статистична обробка матеріалів та аналіз отриманих даних.

**Результати дослідження.** Найбільше різноманіття тренувальних вправ використовувалося у базових мезоциклах – 103 види. У втягуючих, контрольно-підготовчих та змагальних мезоциклах арсенал вправ був менше – від 68 до 74 засобів підготовки. Як і слід було очікувати, відновлюючі мезоцикли відрізнялися найменшою різноманітністю – тільки 12 видів вправ.

У всі роки чотирирічного циклу в тижневих мікроциклах втягуючого мезоциклу, як правило, використовувався двопіковий варіант розподілу тренувального навантаження, коли найбільший обсяг роботи виконувався в перший, другий, четвертий та п'ятий день мікроциклу.

Напруженість тренувального процесу у втягуючих мезоциклах звично зростала від мікроциклу до мікроциклу за виключенням останнього, відновлюючого. Це відображено в кількості занять, що проводяться впродовж дня, у витраченому часі та обсягах тренувальних навантажень. Крім того, напруженість тренувального процесу збільшувалась з року в рік. Змінювалося і співвідношення використаних засобів підготовки.

У перший рік олімпійського макроциклу застосовувались наступні вправи циклічного характеру: біг до 80% (53% і 70% відповідно до етапів), легкий біг (43% та 25%) та легкоатлетичні вправи (4% та 5%). Загально розвиваючі вправи складали 40% та 37% від загального обсягу ЗФП, а спортивні ігри – 60% та 63%.

У наступних двох сезонах втягуючий мезоцикл починався з триразових тренувальних занять на день. Традиційно найбільший вклад в сумарний обсяг циклічного навантаження вносили: біг до 80% (53% та 49% відповідно), легкий біг (33% та 40%) та легкоатлетичні вправи (6% та 2%). Окрім того застосовувалося плавання та пірнання (3% та 4%), а також біг з інтенсивністю 80-90% (4% та 3%) та 90-100% (1% та 2%). Найбільше використовувалося загально

розвиваючих вправ (62% і 69%) і менше – спортивні ігри (38% і 31%). Зроста частина вправ з вагою власного тіла (79% і 100%), зменшився обсяг стрибкових вправ (15% і 0%) та вправ з бар'єрами (6% і 0%). Метання не застосовувались. Основними засобами силової підготовки були вправи зі штангою та на тренажерах.

Виїзди в гори завжди приходились на базовий мезоцикл. Однак побудова тренувального процесу на етапах гірської підготовки змінювалось з року в рік. На першому році циклу використовувалась хвилеподібна динаміка змін загального обсягу циклічної роботи. На третьому році – суттєве зниження обсягів у перший тиждень, а в другий та третій тижні – перевищення величин бігового навантаження, що передувало підйому в гори. В ці роки не застосовувались швидко-силові вправи та біг з інтенсивністю 90-100%. Знижений обсяг спринтерських вправ спостерігався лише при першому виїзді в гори, далі їх обсяг дворазово зростає. Біг з інтенсивністю 80-90% використовувався варіативно. Обсяг легкоатлетичних вправ мав тенденцію до збільшення. Чотири збори в горах в рік проведення Ігор Олімпіади мали яскраво виражену направленість: втягуючий (середньогір'я), інтенсивний та силовий (високогір'я), стабілізуєчий на фоні достатньої інтенсивності (високогір'я), об'ємний та інтенсивний (середньогір'я).

Звичайно в середньогір'ї легкий біг та рівномірний крос поєднувались з фартлеком на пересіченій місцевості. Тренувальне заняття зі стандартним змістом основної частини заняття повторювалось десять разів за збір. Змагальні старту не використовувались. Після спуску з гір суттєво знижувались загальний обсяг та інтенсивність навантаження.

У базових мезоциклах спосте-



рігався найбільш різноманітний склад тренувальних засобів. Введено нові, більш інтенсивні тренувальні завдання.

Втягуючі мікроцикли базових мезоциклів використовувались на початку підготовки в умовах середньогір'я, а також в період реабілітації після хвороби. У першому випадку застосовувався один мікроцикл тривалістю п'ять-шість днів, у другому – поєднання декількох коротких мікроциклів: дво-, три- та чотириденних. На початку мікроциклу або серії мікроциклів проводилося по одному тренувальному занятті, далі – дворазові або триразові заняття в день. Сумарна тривалість роботи за день збільшувалася від 0,8-1,8 годин до 2,3-3,5 годин. Динаміка навантаження в мікроциклах цього типу передбачала поступове зростання обсягів циклічної роботи та загальної фізичної підготовки: від 6 до 31 км та від 10 до 70 хвилин в день.

Як правило, тренувальний режим в ударних мікроциклах передбачав проведення трьох занять на день. В ординарних мікроциклах використовувалось комбінування дво- та триразових занять. Таким чином, впродовж дня витрачалося від 2,0 до 4,0 годин тренувального часу. За день виконувались такі обсяги роботи: 13-33 км циклічних вправ та 30-70 хвилин ЗФП. Обсяг роботи в дні занять швидкісно-силової спрямованості склав чи 90 повторень та 7,1 тонни, або 480 повторень. Частіше всього такі заняття проводились три дні підряд на другий, третій та четвертий дні семиденного мікроциклу. Швидкісно-силові вправи з обтяженням використовувались з проміжком в один день та випереджували плавання.

Серія ударних мікроциклів чергувалась з відновлюючим. Нерідко використовувалось поєднання двох-трьох мікроциклів сумарної тривалістю сім днів. Напри-

клад, п'ятиденний та дводенний, чотириденний та триденний, два дводенних та триденний. В окремих випадках використовувався відпочинок тривалістю від двох до п'яти днів. За динамікою обсягів від дня до дня або від мікроциклу до мікроциклу добре проглядаються три варіанти: традиційна двопікова динаміка, послідовне зростання або пониження навантаження. В ці дні напруженість тренувального процесу знижувалась.

Підвідні мікроцикли мали тривалість від трьох до дев'яти днів. В них використовувалось два принципи розподілу навантаження: з послідовним зменшенням або традиційний двопіковий варіант, однак другий пік завжди був менше виражений, ніж перший. Тренувальний режим передбачав або поступовий перехід від трьох до двох та одного заняття на день або їх чергування. Упродовж дня затрачувалося від 0,8 до 3,8 годин тренувального часу. Обсяги роботи впродовж дня складали 5-27 км циклічних вправ та 10-70 хвилин ЗФП. Вправи швидкісно-силової спрямованості використовувались досить регулярно, причому у звичному ритмі (два-три рази на тиждень) та обсягу (90 повторень та 7,1 тонни або 480 повторень).

Змагальні мікроцикли тривали від шести до чотирнадцяти днів в залежності від календаря змагань. Тривалість попередніх тренувальних мікроциклів підбиралась таким чином, щоб участь у підвідних змаганнях приходилась на початок наступного, змагального мікроциклу. У цьому випадку зниження навантажень у другій частині тренувального мікроциклу та день відпочинку сприяли активізації відновлювальних процесів та більш успішному виступу на змаганнях. Друга половина змагального мікроциклу звично вирішувала чисто тренувальні завдання, що супроводжувалось збільшенням

напруженості тренувального процесу. Так здійснювалась підготовка на етапах до відповідальних змагань.

Деякі змагання носили тренувальний характер, спеціальна підготовка до них не проводилась. Тоді старту припадали на середину мікроциклу, нерідко – досить тривалого. Участь в змаганнях вже розглядалось як відпочинок, оскільки супроводжувалось значним зниженням навантаження. День відпочинку не надавався, звично тренувальні навантаження знижувались за день чи два до старту.

При підготовці до міжнародних змагань, які не були головними, використовувалась інша тактика. Послідовне зменшення обсягів починалось трохи раніше – за чотири-п'ять днів до старту, а попередні змагання проводились тренувальне заняття з малим навантаженням.

Як правило, чим більш значущими були змагання, тим менше була напруженість тренувального процесу. Частіше за все поєднувались одно- та дворазові заняття на день, хоча іноді проводилось і три тренувальні заняття. Відповідно впродовж дня витрачалося від 0,8 до 3,3 годин тренувального часу. За цей час виконувалось 5-22 км циклічної роботи та 10-70 хвилин ЗФП. Вправи швидкісно-силової спрямованості виключались лише в період підведення до відбіркових стартів, в інших випадках застосовувались у звичному режимі (два-три рази на тиждень) та обсягу (90 повторень та 7,1 тонни або 480 повторень).

Відновлюючі мікроцикли характеризувались послідовним зниженням навантаження, що переходило в пасивний відпочинок. Відновлюючі мікроцикли використовували традиційну двопікову динаміку або послідовне зростання навантаження. Напруженість тренувального процесу знижувалась. У першому випадку впро-

довж дня проводилось по одному тренувальному заняттю з малим навантаженням: 6-9 км бігу та 10 хвилин загально розвиваючих вправ. У другому випадку використовувалось поєднання одно- та дворазових занять на день, коли за день виконувалось 6-17 км циклічної роботи та 10-70 хвилин ЗФП. У відновлюючих мікроциклах швидкісно-силові вправи не використовувались, у відновлюючих циклах їх обсяг був традиційним.

#### Висновки

Не виявлено суттєвої різниці в співвідношеннях обсягів бігових навантажень різної направленості між роками, осінньо-зимовими та веснянно-літніми етапами та варіантами розподілу загального обсягу бігу. Парціальні обсяги бігових навантажень змінювались варіативно. Найбільші обсяги роботи виконувались у змішаному та аеробному режимі: відповідно 4-61% та 36-81% по відношенню до тижневого обсягу. Частина завдань, що виконувались в анаеробному режимі, склала 2-21%. Відсо-

ток легкоатлетичних вправ був стабільним: 0-7%. Найбільший розмах обсягів характерний для останніх двох тижнів до відповідальних змагань, особливо – для змішаного режиму енергозабезпечення.

**Перспективи подальших розвідок** пов'язані з вивченням впливу тренувань у середньо- та високогір'ї на результативність змагальної діяльності.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов /Л.П. Матвеев – К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
2. Мокеев Г. И. В поиске закономерностей предсоревновательной подготовки спортсмена / Мокеев Г. И., Ширяев А. Г. // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 14-16.
3. Платонов В. Н. Структура мезо- та мікроциклов підго-

товки / Ф.П. Суслов, В.Н. Платонов// Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. С. 407-425.

4. Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И.А. Тер-Ованесян. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 128 с.
5. Шкреттій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. / Ю.М. Шкреттій – К.: Олимпийская литература, 2005. – 257 с.
6. Драгунов Л. Особливості побудови підготовки спортсменів в олімпійських циклах / Л. Драгунов// Теорія і методика фізичного виховання спорту. – 2003. - № 1. – С. 8-10.
7. Сахновский К.П. Построение заключительного этапа многолетней подготовки спортсменов / К.П. Сахновский // Наука в олимпийском спорте – 2001. – № 2. – С.21-24.

