

Побудова річного циклу в групах спортивного вдосконалення курсантів-єдиноборців

Ананченко Костянтин Володимирович

Харківська державна академія фізичної культури, доцент кафедри єдиноборств, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Україна

Пакулін Сергій Леонідович

Інститут економіки природокористування та сталого розвитку Національної академії наук України», відділ соціоекологічних проблем сталого розвитку, доктор економічних наук, Україна

Белошенко Юрій Костянтинович

Національна академія Національної гвардії України, старший викладач кафедри фізичної підготовки та спорту, Україна

Анотація. У великому тренувальному циклі в умовах досить високого загального рівня навантажень авторами рекомендується оптимально реалізовувати планування хвилеподібної динаміки навантажень курсантів-єдиноборців. Доведена ефективність моделі одноциклової побудови підготовки курсантів-єдиноборців високої кваліфікації на етапі максимальної реалізації спортивних можливостей, яка включає себе як риси традиційних циклів (підготовчий, змагальний, перехідний), так і модульно-блокової композиції тренування. Науково обґрунтовано, що вибір тих або інших типів мікроциклів, що становлять структуру мезоциклів, визначається декількома основними чинниками, які необхідно обов'язково враховувати при побудові тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації. Пропонується в практиці підготовки курсантів-єдиноборців використовувати певні різновиди мікроциклів. Обґрунтовано, що облік при побудові річного циклу в групах спортивного вдосконалення курсантів виявлених типів мікроциклів для кожного виду єдиноборств – актуальні завдання подальших наукових досліджень.

Ключові слова: великий тренувальний цикл, курсант-єдиноборець, мезоцикл, мікроцикл, композиція тренування.

УДК 796.8:37.03

LCC Subject Category: GV1100-1150.9

DOI: <http://dx.doi.org/10.22178/pos.13-4>

Вступ

Систематичні і регулярні заняття будь-яким видом спорту, і особливо спортивними єдиноборствами, на думку фахівців у сфері фізичної культури (В. Я. Блах [1], О. О. Бучнев [2], О. І. Гальцев [3], Ю. С. Гончаров [4, 5], Р. М. Городничев [6], О. Є. Куріцина [7], С. О. Філін [8]), не лише сприяють формуванню рухових навичок і розвитку фізичних здібностей тих, що займаються, але і активно впливають на виховання морально-вольових якостей особи (К. В. Ананченко [9], С. Л. Паку-

лін [10], В. Б. Перебійніс [11]). Необхідно особливо відмітити, що морально-вольова підготовка разом з фізичною грає ключову роль в професійному становленні курсантів Національної академії Національної гвардії України. Тому не випадково складовою частиною навчального процесу по їх фізичній підготовці є навчально-тренувальні заняття курсантів і слухачів за різними видами спорту, а також спортивні заходи. Крім того, курсанти Національної академії Національної гвардії України регулярно беруть участь в регіональних і

відомчих змагань, у тому числі чемпіонатах України і міжнародних змагань.

Як правило, навчально-тренувальні заняття по різних видах спорту, у тому числі і по єдиноборствах, проводяться в спеціально організованих групах спортивного вдосконалення поза рамками навчального розкладу. У ці групи включаються найбільш підготовлені спортсмени у віці 18-22 років, що мають високу кваліфікацію, – не нижче I спортивного розряду. Згідно із структурою багаторічного тренувального процесу це відповідає етапу спортивного вдосконалення і максимальній реалізації індивідуальних можливостей (за В. М. Платоновим [12]). Незалежно від назви цього етапу, принципово важливим чинником в цей час є забезпечення умов для виконання курсантами найінтенсивніших і складніших в координаційному плані тренувальних навантажень, що дозволяють їм добитися максимально можливих результатів. Фахівці відмічають, що на етапі спортивного вдосконалення загальний обсяг тренувального навантаження повинен складати 900 – 1400 годин на рік, тобто 2-3 тренувальних заняття щоденно (В. Н. Платонов, [13]). Проте сучасні умови і режим навчання в Національній академії Національної гвардії України не дозволяють тренерам-викладачам організувати тренувальний процес курсантів на рівні, відповідному вимогам етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Це обумовлено рядом об'єктивних причин: професійна підготовка курсантів – безперечний пріоритет над їх спортивною підготовкою; курсанти Національної академії Національної гвардії України регулярно притягуються до рішення різних оперативно-службових завдань; основною метою груп спортивного вдосконалення є підготовка спортсменів до участі у внутрішньовідомчих змаганнях, а не досягнення максимально можливого результату. У такій ситуації українській потрібний спеціальний підхід до організації і побудови тренувального процесу курсантів Національної академії Національної гвардії України, який не лише дозволив би в обмежених часових рамках занять в групах спортивного вдосконалення підтримувати рівень раніше досягнутої спортивної майстерності, але і сприяв би його підвищенню.

Проведене нами дослідження виявило, що наукові дослідження в цьому напрямі прак-

тично не ведуться. Проте знання і досвід, накопичені в теорії і практиці спортивного тренування в єдиноборствах, у тому числі і в дзюдо і самбо, можуть служити достатньою підставою для розробки оптимальної моделі побудови річного циклу в групах спортивного вдосконалення на прикладі єдиноборств, яка в достатній мірі могла б нівелювати протиріччя, що склалися, між вимогами спортивної і професійної підготовки співробітників Національної гвардії України.

Мета дослідження – обґрунтування оптимальної моделі побудови річного циклу в групах спортивного вдосконалення курсантів-єдиноборців.

Результати дослідження

Сучасна концепція спортивної підготовки в єдиноборствах передбачає при побудові макроциклів не паралельне, а послідовно об'єднуюче розгортання навантажень, що відносяться до різних сторін підготовки спортсменів. Такий підхід, на нашу думку, впливає на закономірності управління спортивною формою. В умовах досить високого загального рівня навантажень у великому тренувальному циклі (ВТЦ) ми рекомендуємо оптимально реалізовувати планування хвилеподібної динаміки навантажень курсантів. На нашу думку, така форма планування дозволяє: врахувати закономірності зміни стадій адаптації до тренуючих дій; створювати в тренувальному макроциклі розвиваючий імпульс, що регулярно посилюється; не допускати переростання кумулятивного ефекту тренування в перетренованість. При плануванні динаміки навантажень курсантів-єдиноборців в тренувальному макроциклі слід враховувати, що значне наростання навантаження повинне відбуватися не раніше, ніж «аварійна» стадія адаптації до раніше виконаного навантаження зміниться стадією стійкої адаптації. Тобто, по суті, сформульовані нами рекомендації відповідають підходу до побудови річного циклу, розробленого Л. П. Матвєєвим [14, 15]:

- хвилеподібна, плавна і протифазна зміна основних параметрів тренувальних навантажень (обсягу і інтенсивності), а також їх спрямованості (загальнофізичної підготовки (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовки (СФП));

- поступове підвищення обсягу при відносно невеликій інтенсивності здійснюється в першій половині підготовчого періоду. У другій половині цього періоду відбувається поступове підвищення інтенсивності виконання вправ, максимум якої доводиться на початок періоду змагання. Обсяг тренувального навантаження при цьому знижується;
- обсяг засобів ЗФП досягає максимальних величин в першій половині підготовчого періоду і поступово знижується до етапу змагання;
- малий обсяг засобів СФП в першій половині підготовчого періоду і їх максимум – до його закінчення;
- відносний рівномірний розподіл основних тренувальних засобів фізичної і техніко-тактичної підготовки впродовж року;
- комплексне і паралельне рішення основних тренувальних завдань підвищення рухового потенціалу і вдосконалення уміння його реалізовувати в змаганнях;
- повторне тренувальне навантаження на тлі неповного відновлення організму небажане, хоча в окремих випадках допускається. В ході тренування рівень спеціальної працездатності повинен неухильно підвищуватися;
- в ході тренування необхідно зберігати такий стан спортсмена, який забезпечує можливість успішного виконання основної змагальної вправи;
- участь в змаганнях можливо упродовж усього періоду становлення спортивної форми.

Перераховані вище ідеї набули дуже широкого поширення серед тренерів і вчених, забезпечуючи ефективність підготовки спортсменів.

Наші дослідження підтверджують ефективність моделі одноциклової побудови підготовки курсантів-єдиноборців високої кваліфікації на етапі максимальної реалізації спортивних можливостей, що включає, з одного боку, риси традиційних циклів (три періоди тренування – підготовчий, змагальний, перехідний), а з іншої – модульно-блочної композиції тренування.

Мезоцикл (середній цикл) розуміється нами як цілісний, відносно закінчений етап підго-

товки, у рамках якого відповідно до головного завдання формується доцільна впорядкованість певних засобів і методів, що забезпечують оптимальну динаміку кумулятивного ефекту у розвитку різних якостей і здібностей курсантів. Вирішальну роль у формуванні структури мезоциклів грають наступні чинники:

- в ході тренувального процесу необхідно забезпечити в організмі курсанта-єдиноборця досить значний кумулятивний ефект від виконання фізичного навантаження, але в той же час не допустити зриву його адаптації. Тому важливо не лише постійно підвищувати тренувальне навантаження, але і періодично в окремих мікроциклах його знижувати. Так виникають середні «хвилі» в динаміці тренувального навантаження, що і складає структурну основу мезоциклів;
- істотний вплив на тривалість мезоциклів і характер розподілу в них навантаження імовірно здійснюють біоритми курсантів-єдиноборців;
- мезоцикли придбавають різні типові особливості залежно від місця в загальній системі побудови тренування, тобто залежно від періодів макроциклу.

Тому тривалість мезоциклів може бути в межах від 3 до 6 мікроциклів (тижнів).

Виходячи з цих передумов, ми виділяємо вісім різновидів мезоциклів підготовки курсантів-єдиноборців: той, що вводить, основний, контрольно-підготовчий, закріплюючий, передзмагальний, змагальний, відновно-підготовчий і відновно-підтримуючий.

Мікроцикл, що вводить, є початковим структурним елементом в конструкції макроциклів, оскільки спрямований на забезпечення входження курсанта-єдиноборця в тренувальний процес після перехідного періоду, коли фізичне навантаження було мінімальним. Природно, що цей мезоцикл характеризується плавним зростанням обсягу і інтенсивності навантажень. Його тривалість залежить від адаптаційних можливостей курсанта-єдиноборця, виду єдиноборств, попередніх тренувань і т. д.

Основний мезоцикл – головний тип мезоциклів в підготовчому періоді, причому як в загальнопідготовчому, так і в спеціально-підготовчому. Свою назву він дістав від того,

що в цьому періоді закладається основа, фундамент для майбутньої тренуваності і досягнення спортивних результатів. Цей мезоцикл характеризується великим і максимальним тренувальним навантаженням, що викликає збільшення функціональних можливостей організму, зростання рухового потенціалу, а отже, і поліпшення усіх видів підготовленості курсанта-єдиноборця (фізичної, технічної, тактичної, психологічної і інтелектуальної). Основний мезоцикл залежно від величини тренувального навантаження може бути таким, що розвиває і стабілізує. Природно, що в основному мезоциклі, який розвиває, тренувальні навантаження курсанта-єдиноборця більші, ніж в тому, що стабілізує.

Контрольно-підготовчий мезоцикл багато в чому переслідує мету не лише перевірки готовності курсанта-єдиноборця до перших змагань, але підготовки до основних стартів, і тому в структурі макроциклу він знаходиться між підготовчим і змагальним періодами, будучи перехідною формою організації тренувального процесу.

Закріплюючий («шліфувальний») мезоцикл включається після контрольно-підготовчих у разі, коли виявляються вади в підготовленості курсантів-єдиноборців. Їх зміст і спрямованість обумовлені величиною цієї вади, недоробки. Якщо в підготовленості спортсменів все гаразд, такий мезоцикл виключається із структури макроциклу. Як правило, такі мезоцикли зустрічаються в підготовці тільки курсантів-єдиноборців високого класу.

Передзмагальні мезоцикли передують безпосередньо відповідальним змаганням. У них моделюється режим майбутніх змагань. Їх основна мета – це адаптація курсанта-єдиноборця до конкретних особливостей цих змагань, яка гарантує його максимальну готовність до моменту вирішальних стартів.

Змагальні мезоцикли – це основна форма побудови тренування в змагальному періоді курсанта-єдиноборця. Як правило, кожний змагальний мезоцикл включає мікроцикл, що підводить, змагання і відновний мікроцикл.

Відновно-підготовчі і відновно-підтримувальні мезоцикли спрямовані на прискорення відновних процесів після змагань або ж після об'ємних навантажень мезоциклів, наприклад «основних» розвиваючих. Ми їх називаємо «розвантажувальними». Ці

мезоцикли характеризуються невеликим фізичним навантаженням і зміною його спрямованості.

Фахівець Л. П. Матвеев [15] у передзмагальному мезоциклі виділяє власне тренувальні і модельно-змагальний мікроцикли. При плануванні таких мезоциклів автор звертає увагу на необхідність використання механізмів «запізнюючої трансформації» кумулятивного ефекту тренування. Феномен «запізнюючої трансформації» полягає в тому, що динаміка спортивних результатів як би відстає в часі від динаміки обсягу тренувальних навантажень, тому найбільш значний спортивний результат спостерігається не у той момент, коли сумарний обсяг навантажень найбільший, а лише після того, як він стабілізувався або зменшився. У зв'язку з цим в процесі безпосередньої підготовки до змагання на перший план висувається проблема регулювання динаміки навантажень з таким розрахунком, щоб їх загальний ефект трансформувався в спортивному результаті в терміни вирішальних стартів курсантів-єдиноборців.

Ми особливо підкреслюємо, що мезоцикли усіх вказаних нами типів є свого роду будівельними блоками, що становлять етапи і періоди ВТЦ. Число мезоциклів того або іншого типу і порядок їх поєднання в структурі макроциклів залежать в першу чергу від закономірностей періодизації цілорічного процесу тренування і конкретних умов його побудови.

Зовнішніми ознаками структури мезоциклу є повторне відтворення ряду мікроциклів. Нами виявлені наступні особливості структурної композиції мезоциклів в підготовці курсантів-єдиноборців.

Мезоцикли, що вводять, використовують для поступового підведення курсантів-єдиноборців до виконання специфічної тренувальної роботи. Тут засоби підготовки спрямовані на підвищення працездатності (чи відновлення), що визначає компоненти фізичної підготовленості і що відбиває рівень становлення рухових умінь і навичок. Як правило, їх застосовують на початку сезону, після хвороби, травм.

Основні мезоцикли припускають виконання основної роботи з підвищення функціональних можливостей провідних систем організму, вдосконалення усіх видів підготовленості

курсантів-єдиноборців. Використовують різні засоби, значні за обсягом і інтенсивності навантаження. Ці мезоцикли складають основу підготовчого періоду.

Контрольно-підготовчі мезоцикли сприяють комплексній підготовці курсантів-єдиноборців. Засоби підготовки – змагальні і спеціально-підготовчі вправи, що моделюють змагальне єдиноборство. Інтенсивність тренувальних завдань висока. Цей тип мезоциклів використовують в другій половині підготовчого періоду і в змагальному періоді підготовки курсантів-єдиноборців.

Мезоцикли, що підводять, (передзмагальні), сприяють остаточному становленню спортивної форми, корекції підготовленості курсантів-єдиноборців, вдосконаленню техніко-тактичного арсеналу і психічної підготовленості. В деяких випадках реалізують моделювання змагальної діяльності. Навантаження характеризується поступовим зниженням сумарного обсягу і інтенсивності. Такий тип мезоциклів використовують перед головним стартом.

Змагальний мезоцикл у курсантів-єдиноборців може складатися з одного, що підводить, і одного змагального мікроциклу. Навантаження засноване на змагальних вправах.

Відновний мезоцикл є основою перехідного періоду. Його планують після напруженої серії змагань. В цей час знижують обсяг загальних і спеціально-підготовчих вправ.

Саме таку структуру мезоциклів рекомендується використовувати в підготовці курсантів-єдиноборців.

Під мікроциклом нами розуміється сукупність декількох тренувальних занять, які разом з відновними днями складають відносно закінчений фрагмент тренувального процесу. Найчастіше тривалість мікроциклу складає один тиждень, тому ще мікроцикли називають «тижневими циклами».

Фахівці І. В. Вржесневський, В. М. Платонов, Д. І. Фомін [16]; Л. П. Матвеев, А. Д. Новіков [17]; В. В. Петрівський [18]; Л. П. Матвеев [19]; В. М. Платонов [20]) виділяють декілька основних чинників, які впливають на структуру мікроциклу:

1) необхідність поєднання різної спрямованості тренувальних навантажень у рамках одного заняття, одного тренувального дня і мікроциклу;

2) єдність процесів фізичної роботи, стомлення і відновлення, які визначають порядок чергування тренувальних навантажень різної величини і тривалості відпочинку, необхідного для відновлення і понад відновлення організму;

3) динаміки добової і тижневої працездатності спортсменів, режим їх трудової і навчальної діяльності;

4) місце мікроциклу в загальній системі тренування, тренувального циклу, періоду і етапу.

Перший чинник, що визначає структуру мікроциклів, ґрунтується на уявленнях фахівців про сприятливе і несприятливе поєднання тренувальних навантажень різної спрямованості (В. В. Бойко [21], В. М. Платонов [12, 20], В. Д. Фіскалів, В. П. Черкашин [22]). Так, якщо при виконанні різноспрямованих тренувальних завдань їх результативність визначається одним і тим же механізмом енергозабезпечення, то такі вправи можна виконувати на одному тренувальному занятті, якщо ж механізми енергозабезпечення розрізняються, то таке поєднання тренувальних навантажень в цій ситуації небажано. Наприклад, розвиток швидкісних здібностей і швидкісно-силових якостей, як і вдосконалення техніки рухових дій, забезпечується анаеробним алактатним механізмом енергозабезпечення. Тому рішення подібних завдань на одному тренувальному занятті цілком поєднано. А ось розвиток швидкісних здібностей і витривалості на одному тренуванні протипоказано, оскільки механізми енергозабезпечення при виконанні таких вправ різні.

У основі другого чинника лежать біологічні закономірності організму людини, величини фізичного навантаження і динаміки відновних процесів, що відбивають залежність. В результаті виконання будь-якої фізичної роботи, у тому числі і пов'язаної з фізичними вправами, в організмі людини виникає природна захисна реакція – стомлення. Це пов'язано з вичерпанням енергетичних ресурсів, гальмуванням центральної нервової системи, порушенням гомеостазу (І. М. Сеченов [23]; І. П. Павлов [24]; В. Д. Моногаров [25]).

При оптимальному фізичному навантаженні ці показники не виходять за межі природних коливань і мають оборотний характер, тобто повертаються до початкового рівня. Але унікальність стомлення полягає в тому, що під час відпочинку первинний рівень працездатності людини не просто відновлюється, а відбувається його підвищення і організм здатний виконати більший обсяг роботи в одиницю часу, чим до тренувальної дії. Цей механізм відновлення був описаний Б. С. Гіппенрейтером [26]. За його даними, після м'язової праці до стомлення спостерігається виникнення трьох основних фаз відновлення працездатності: перша фаза – послідовне відновлення працездатності (із стану зниженої працездатності); друга фаза – підвищена працездатність, або суперкомпенсація, яка може перевищити початковий рівень на 20-23 %; третя фаза – поступове повернення до початкового рівня працездатності. Пізніше фахівці з'ясували, що тривалість відновних процесів залежить не лише від величини тренувального навантаження, але і від її спрямованості (І. В. Вржесневський, В. М. Платонов, Д. І. Фомін [16]; В. В. Петрівський [18]; В. М. Платонов [20]). Так, найшвидше відновлюються функціональні можливості спортсменів після тренувань, спрямованих на розвиток швидкісних і координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей, а також вдосконалення технічної майстерності. Триваліше відновні процеси в організмі спортсменів протікають після тренувальних навантажень, спрямованих на розвиток різних видів витривалості.

В основі третього чинника, який впливає на структуру тренувальних мікроциклів, лежить фізіологічна закономірність природної динаміки фізичної і розумової працездатності людини протягом однієї доби і тижневого циклу. Вчені (Г. М. Зараковський [27]; Ю. С. Перевошиков [28]) встановили, що працездатність – величина змінна, і пов'язано це з хвилеподібними змінами характеру протікання фізіологічних і психічних функцій в організмі. Висока працездатність при будь-якому виді діяльності забезпечується тільки у тому випадку, коли трудовий ритм співпадає з природною періодичністю добового ритму фізіологічних функцій організму. У зв'язку із сталою добовою періодикою життєдіяльності в різні відрізки часу організм людини неоднаково реагує на фізичне і нервово-

психічне навантаження, а його працездатність і продуктивність праці протягом доби схильні до певних коливань. Відповідно до добового циклу працездатності найвищий її рівень відзначається в уранішні і денні години: з 8 до 12 годин першої половини дня і з 14 до 17 годин другої. У вечірні години працездатність знижується, досягаючи свого мінімуму вночі.

При дослідженні тижневих режимів праці і відпочинку фахівці (Г. М. Зараковський [27]; Ю. С. Перевошиков [28]) виявили, що працездатність людини, як і протягом доби, не є стабільною величиною протягом тижня, а схильна до певних змін. У перші дні тижня (понеділок, вівторок) працездатність поступово збільшується у зв'язку з поступовим входженням в роботу. Вона досягає найвищого рівня на третій день (середовище), потім поступово знижується, різко падаючи до останнього дня робочого тижня (субота).

Четвертий чинник, який впливає на структуру тренувальних мікроциклів, залежить від багаторічного етапу підготовки спортсменів, моделі вибраної структури макроциклу і мезоциклів, конкретних цілей і завдань тренувального процесу (В. М. Селуянов, С. Є. Табаков [29]). У зв'язку з цим в практиці спортивного тренування виділяють наступні різновиди мікроциклів (Л. П. Матвеев [14]): основні (власне-тренувальні і змагальні) і додаткові (що підводять і відновні).

Власне-тренувальні мікроцикли у свою чергу за ознакою переважної спрямованості виконуваних засобів підрозділяються на загально-підготовчі і спеціально-підготовчі. Перші складають основу структури мезоциклів загальнопідготовчого етапу, а другі – спеціальнопідготовчого.

По мірі тренувальної дії, або за величиною виконаного спортсменами тренувального навантаження, власне-тренувальні мікроцикли бувають «ординарними» і «ударними». Якщо в ординарних мікроциклах тренувальне навантаження зростає рівномірно при значному його обсязі, то ударним мікроциклам характерна і висока інтенсивність навантаження.

Мікроцикли змагань більшою мірою організують змагальну діяльність, чим тренувальний процес. Основу їх складає режим ви-

ступу на змаганнях, встановлений офіційними правилами і регламентом.

У мікроциклах, що підводять, моделюються умови майбутнього змагання (розподіл навантаження і відпочинку відповідно до порядку чергування днів виступів і інтервалів між ними, відтворення порядку виступу протягом дня і т. д.).

Відновні мікроцикли використовуються зазвичай після серії напружених власне-тренувальних мікроциклів (особливо «ударних»), що викликають значну кумуляцію ефекту навантажень, а також після серії відповідальних змагань. Такі мікроцикли ще називають «розвантажувальними».

Висновки

1. У великому тренувальному циклі в умовах досить високого загального рівня навантажень рекомендується оптимально реалізувати планування хвилеподібної динаміки навантажень курсантів-єдиноборців.
2. Ефективна модель одноциклової побудови підготовки курсантів-єдиноборців високої кваліфікації на етапі максимальної реалізації

спортивних можливостей, яка включає в собі як риси традиційних циклів (підготовчий, змагальний, перехідний), так і модульно-блокової композиції тренування.

3. Класифікацій тренувальних мікроциклів підготовки спортсменів в спортивній науці існує досить багато. Проте доки немає єдиного підходу до їх класифікації. Вибір тих або інших типів мікроциклів, що становлять структуру мезоциклів, визначається декількома основними чинниками, які необхідно обов'язково враховувати при побудові тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації.

4. У практиці підготовки курсантів-єдиноборців ми пропонуємо використовувати наступні різновиди мікроциклів: той, що вводить, основний, контрольно-підготовчий, закріплюючий, передзмагальний, змагальний, відновно-підготовчий і відновно-підтримуючий.

5. Облік при побудові річного циклу в групах спортивного вдосконалення курсантів виявлених нами типів мікроциклів для кожного виду єдиноборств – актуальні завдання подальших наукових досліджень.

Список інформаційних джерел

1. Блах В. Я. Принцип построения биологически обоснованной концепции физической подготовки борцов (самбо и дзюдо) / В. Я. Блах [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 5. – С. 30-35.
2. Бучнев А. А. Занятия дзюдо как эффективное средство саморазвития и самосовершенствования / А. А. Бучнев // Традиции и инновации в спорте, физической культуре и спортивной медицине: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Пермь : ОТ и ДО, 2012. – С. 46-48.
3. Гальцев А. И. Формирование способов решения двигательных задач в условиях поединка у дзюдоистов высших разрядов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. И. Гальцев. – Москва, 2003. – 164 с.
4. Гончаров Ю. С. Факторы, определяющие успешность соревновательной деятельности в спортивных единоборствах / Ю. С. Гончаров // Образование, физическая культура, спорт и здоровье: анализ проблемы: материалы первой открытой Российской научной конференции / под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. В. П. Губы. – Смоленск, 2012. – Т. I. – С. 122-126.
5. Гончаров Ю. С. Педагогический анализ соревновательной деятельности самбисток высокой квалификации / Ю. С. Гончаров // Теория и практика физ. культуры. – 2012. – № 5. – С. 73.
6. Городничев Р. М. Электромиографическое исследование активности мышц при выполнении удержаний в борьбе самбо / Р. М. Городничев [и др.] // Инновационные технологии в спортивных единоборствах : материалы IV Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора Е. М. Чумакова. – Москва, 2004. – С. 39-43.
7. Курицына А. Е. Двигательный состав комплексов базовых технико-тактических действий и методика их освоения в группах начальной подготовки по единоборствам / Х. Х. Альжа-

- нов, А. Е. Курицына, И. Г. Грузных // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма : материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых / СибГУФК ; СОА. – Омск : СибГУФК, 2011. – С. 8-14.
8. Филин С. А. Структурная модель физической и технико-тактической подготовленности самбистов различного возраста и квалификации / С. А. Филин, А. П. Стрижак // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : материалы VII Международной научно-практической конференции / под общ. ред. канд. пед. наук, доц. А. В. Родина, г. Смоленск, 19-21 декабря 2012 г. – Смоленск, 2013. – С. 323-327.
9. Ананченко К. В. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень [Електронний ресурс] / К. В. Ананченко, С. Л. Пакулін, В. Б. Перебийніс // Траектория науки. – 2016. – № 2(7). – Режим доступа: <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/64>. – Назва з екрана.
10. Пакулін С. Л. Проблеми, що стоять перед тренером дзюдоїстів-ветеранів при вдосконаленні та індивідуалізації їх спеціальної фізичної підготовленості / С. Л. Пакулін, К. В. Ананченко, В. Б. Перебийніс // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : материалы XII Международной научной конференции, г. Харьков, 7–8 февраля 2016 г. – Харьков, 2016 – С. 7-10.
11. Перебийніс В. Б. Дослідження й оцінка біологічного віку та «кількості здоров'я» дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень / В. Б. Перебийніс // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 5(37). – С. 100-103.
12. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические применения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
13. Платонов В. Н. Теория адаптации и резервы совершенствования системы подготовки спортсменов (часть 2) / В. Н. Платонов // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 3. – С. 3-9.
14. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
15. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – Санкт-Петербург : Лань, 2005. – 384 с.
16. Вржесневский И. В. Исследование путей повышения эффективности тренировочных микроциклов пловцов / И. В. Вржесневский, В. Н. Платонов, Д. И. Фомин // Теория и практика физической культуры. – 1973. – № 1. – С. 21-27.
17. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. / под общей ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – Т. II. Специализированные направления и особенности основных возрастных звеньев системы физического воспитания. – 256 с.
18. Петровский В. В. Организация спортивной тренировки / В. В. Петровский. – Киев : Здоровье, 1978. – 92 с.
19. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
20. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – Киев : Вища школа, 1984. – 352 с.
21. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
22. Фискалов В. Д. Теоретические основы подготовки спортсменов / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – Волгоград : ВГАФК, 2006. – 245 с.
23. Сеченов И. М. Очерк рабочих движений человека / И. М. Сеченов. – Москва : Издание Императорского Московского университета, 1906. – 142 с.
24. Павлов И. П. Избранные труды по физиологии высшей нервной деятельности / И. П. Павлов. – Москва : Учпедгиз, 1950. – 264 с.
25. Моногаров В. Д. Генез утомления при напряженной мышечной деятельности / В. Д. Моногаров // Наука в олимпийском спорте. – 1994. – № 1. – С. 47-58.

26. Гиппенрейтер Б. С. Восстановительные процессы при спортивной деятельности / Б. С. Гиппенрейтер. – Москва : Физкультура и спорт, 1961. – 55 с.
27. Зараковский Г. М. Психофизиологический анализ трудовой деятельности / Е. М. Зараковский. – Москва : Наука, 1968. – 114 с.
28. Перовщиков Ю. С. Трудовой процесс / Ю. С. Перовщиков. – Ижевск : Удмуртия, 1977. – 165 с.
29. Селуянов В. Н. Построение микроцикла физической подготовки дзюдоистов высшей квалификации / В. Н. Селуянов, С. Е. Табаков // Актуальные проблемы спортивной борьбы. – Москва : ФОН, 1998. – С. 14-23.

© К. В. Ананченко, С. Л. Пакулін, Ю. К. Белошенко

Стаття отримана 02.08.2016

Planning the annual cycle in groups of cadet combat sports perfection

Ananchenko Konstantin

Kharkiv State Academy of Physical Culture, Department of Single Combats, PhD in Physical Education and Sport, Associate Professor, Ukraine

Pakulin Serhij

Institute of Environmental Economics and Sustainable Development of the National Academy of Science of Ukraine, Department of Social Problems of Sustainable Development, Doctor of Sciences (Economics), Ukraine

Beloshenko Yuriy

National Academy of the National Guard of Ukraine, Department of Physical Training and Sport, Senior Teacher (Ukraine)

Abstract. Within a large training cycle in conditions of high general level of stress the authors recommend optimal implementation of planning undulating dynamics of cadets' combat exercise stress. The article proves the efficiency of one-cycle construction of training highly-qualified single-combat cadets at the stage of maximal realization of sporting possibilities, which includes both features of traditional cycles (preparatory, competition, transitional) and module-sectional composition of training. It scientifically substantiates, that the choice of those or other types of microcycles which present the structure of mesocycles is determined by a few basic factors which must be necessarily taken into account while planning the training process of sportsmen of different qualification. It is suggested to use certain varieties of microcycles in the practice of preparation of single combat cadets. It is substantiated that accounting in planning the annual cycle in groups of sporting perfection of students of the educed types of microcycles for every type of single combats is an actual task of further scientific research.

Keywords: large training cycle, cadet-single combat, mesocycle, microcycles, training composition.

UDK 796.8:37.03

LCC Subject Category: GV1100-1150.9

DOI: <http://dx.doi.org/10.22178/pos.13-4>

References

1. Blah, V. Ja., Eliseev, S. V., Tabakov, S. E., & Selujanov V. N. (2005). Princip postroenija biologicheski obosnovannoj koncepcii fizicheskoy podgotovki borcov (sambo i dzjudo) [The principle of the concept of bio-based physical training fighters (Sambo and Judo)]. *Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury*, 5, 30-35 (in Russian).
2. Buchnev, A. A. (2012). Zanjatija dzjudo kak jeffektivnoe sredstvo samorazvitija i samosovershenstvovanija [Judo as an effective means of self-development and self-improvement]. In *Tradicii i innovacii v sporte, fizicheskoy kul'ture i sportivnoj medicine*. *Sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem* (pp. 46-48). Perm', Russia: OT i DO (in Russian).
3. Gal'cev, A. I. (2003). *Formirovanie sposobov reshenija dvigatel'nyh zadach v uslovijah poedinka u dzjudoistov vysshih razrjadov* [Formation of the ways to solve motor tasks in a judo match at the higher categories] (Unpublished doctoral dissertation). Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (Scolipe). Moscow, Russia (in Russian).
4. Goncharov, Ju. S. (2012). Faktory, opredelajushhie uspešnost' sorevnovatel'noj dejatel'nosti v sportivnyh edinoborstvah [The factors that determine the success of competitive activity in the combat sports]. In *Obrazovanie, fizicheskaja kul'tura, sport i zdorov'e: analiz problemy. Materialy pervoj otkrytoj Rossijskoj nauchnoj konferencii* (pp. 122-126). Smolensk, Russia: n. d. (in Russian).
5. Goncharov, Ju. S. (2012). *Pedagogičeskij analiz sorevnovatel'noj dejatel'nosti sambistok vysokoj kvalifikacii* [Pedagogical analysis of competitive activity of high-qualified female sambokas]. *Teorija i praktika fiz. kul'tury*, 5, 73 (in Russian).
6. Gorodnichev, R. M., Petrov, A. B., Tkachenko, A. V., & Prjanishnikova, O. A. (2004). Jelektromiograficheskoe issledovanie aktivnosti myšc pri vypolnenii uderžanij v bor'be sambo [The conductivity of muscle activity when performing deductions in sambo]. In *Innovacionnye tehnologii v sportivnyh edinoborstvah. Materialy IV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvjashhennoj pamjati professora E. M. Chumakova* (pp. 39-43). Moscow, Russia: n. d. (in Russian).
7. Kuricyna, A. E., Al'zhanov, H. H., & Gruznyh, I. G. (2011). Dvigatel'nyj sostav kompleksov bazovyh tehniko-taktičeskikh dejstvij i metodika ih osvoenija v gruppah nachal'noj podgotovki po edinoborstvam [Engine part of complexes of basic technical and tactical actions and methods of their development in groups of initial training in martial arts]. In *Problemy sovershenstvovanija fizicheskoy kul'tury, sporta i olimpizma. Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii molodyh uchenyh* (pp. 8-14). Omsk, Russia: SibGUFK (in Russian).
8. Filin, S. A., & Strizhak, A. P. (2012). Strukturnaja model' fizicheskoy i tehniko-taktičeskoy podgotovlennosti sambistov različnogo vozrasta i kvalifikacii [The structural model of the physical and technical-tactical readiness Sambo various ages and skill]. In *Sportivnye igry v fizicheskom vospitanii, rekreacii i sporte. Materialy VII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii* (pp. 323-327). Smolensk, Russia: n. d. (in Russian).
9. Ananchenko, K. V., Pakulin, S. L., & Perebiinis, V. B. (2016). Udoskonalennia tekhniko-taktyčnoj pidhotovky dziudoistiv na etapi vykhodu zi sportu vyshchych dosiahnen [Improvement of technical and tactical training of judoists at the stage of leaving high performance sport]. *Traektorija Nauki*, 2(7). Retrieved from: <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/64> (in Ukrainian).
10. Pakulin, S. L., Ananchenko, K. V., & Perebiinis, V. B. Problemy, shcho stoiat pered trenerom dziudoistiv-veteraniv pry vdoskonalenni ta indyvidualizatsii yikh spetsialnoi fizyčnoj pidhotovlennosti [The problems facing coach judo veterans in improving and individualization of special physical fitness]. In *Problemy i perspektivy razvitija sportivnyh igr i edinoborstv v vysshih uchebnyh zavedenijah. Materialy XII Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii* (pp. 7-10). Kharkov, Ukraine: n. d. (in Russian).
11. Perebiinis, V. B. (2015). Doslidzhennia i otsinka biolohichnoho viku ta "kilkosti zdorov'ia" dziudoistiv-veteraniv na etapi vykhodu zi sportu vyshchych dosiahnen [Research and evaluation

- of biological age and the "amount of health" judo veterans on stage exit from the sport of higher achievements]. *Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk*, 5(37), 100-103 (in Ukrainian).
12. Platonov, V. N. (2004). *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshhaja teorija i ee prakticheskie primenenija* [The system of training of athletes in Olympic sports. The general theory and its practical applications]. Kiev, Ukraine: Olimpijskaja literatura (in Russian).
 13. Platonov, V. N. (2010). *Teorija adaptacii i rezervy sovershenstvovanija sistemy podgotovki sportsmenov (chast' 2)* [Theory of adaptability and provisions to improve the system of training athletes]. *Vestnik sportivnoj nauki*, 3, 3-9 (in Russian).
 14. Matveev, L. P. (1991). *Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury* [Theory and Methods of Physical Education]. Moscow, Russia: Fizkul'tura i sport (in Russian).
 15. Matveev, L. P. (2005). *Obshhaja teorija sporta i ee prikladnye aspekty* [The general theory of sport and its applications] (4th ed.). Saint-Petersburg, Russia: Lan' (in Russian).
 16. Vrzhesnevskij, I. V., Platonov, V. N., & Fomin, D. I. (1973). *Issledovanie putej povyshenija jeffektivnosti trenirovochnyh mikrocyklov plovcov* [Study ways to improve the effectiveness of training microcycle swimmers]. *Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury*, 1, 21-27 (in Russian).
 17. Matveev, L. P., & Novikov, A. D. (Eds.). (1976). *Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija. Specializirovannye napravlenija i osobennosti osnovnyh vozrastnyh zven'ev sistemy fizicheskogo vospitanija* [Theory and methods of physical education. Specialized features of the main directions and age units of physical education system] (2nd ed., Vol. 2.). Moscow, USSR: Fizkul'tura i sport (in Russian).
 18. Petrovskij, V. V. (1978). *Organizacija sportivnoj trenirovki* [Organization of sports training]. Kiev, USSR: Zdorov'e (in Russian).
 19. Matveev, L. P. (1999). *Osnovy obshhej teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov* [Fundamentals of the general theory of sport and the system of training athletes]. Kiev, Ukraine: Olimpijskaja literatura (in Russian).
 20. Platonov, V. N. (1984). *Teorija i metodika sportivnoj trenirovki* [Theory and methods of sports training]. Kiev, USSR: Vishha shkola (in Russian).
 21. Bojko, V. V. (1987). *Celenapravlennoe razvitie dvigatel'nyh sposobnostej cheloveka* [Purposeful development of human]. Moscow, USSR: Fizkul'tura i sport (in Russian).
 22. Fiskalov, V. D., & Cherkashin, V. P. (2006). *Teoreticheskie osnovy podgotovki sportsmenov* [Theoretical basis of training athletes]. Volgograd, Russia: VGAFK (in Russian).
 23. Sechenov, I. M. (1906). *Ocherk rabochih dvizhenij cheloveka* [Essay on human labor movements]. Moscow, Russia: Izdanie Imperatorskogo Moskovskogo universiteta (in Russian).
 24. Pavlov, I. P. (1950). *Izbrannye trudy po fiziologii vysšej nervnoj dejatel'nosti* [Selected works on the physiology of higher nervous activity]. Moscow, USSR: Uchpedgiz (in Russian).
 25. Monogarov, V. D. (1994). *Genez utomlenija pri naprjazhennoj myshečnoj dejatel'nosti* [Genesis of fatigue during intense muscle activity]. *Nauka v olimpijskom sporte*, 1, 47-58 (in Russian).
 26. Gippenrejter, B. S. (1961). *Vosstanovitel'nye processy pri sportivnoj dejatel'nosti* [Restorative processes in sports activities]. Moscow, USSR: Fizkul'tura i sport (in Russian).
 27. Zarakovskij, G. M. (1968). *Psihofiziologicheskij analiz trudovoj dejatel'nosti* [Psychophysiological analysis of employment]. Moscow, USSR: Nauka (in Russian).
 28. Perevoshnikov, Ju. S. (1977). *Trudovoj process* [Labor Process]. Izhevsk, USSR: Udmurtija (in Russian).
 29. Selujanov V. N., & Tabakov, S. E. (1998). *Postroenie mikrocykla fizicheskoj podgotovki dzjudoistov vysšej kvalifikacii* [Building microcycle physical preparation of judoists of high qualification]. In *Aktual'nye problemy sportivnoj bor'by* (pp. 14-23). Moscow, Russia: FON (in Russian).

© K. Ananchenko, S. Pakulin, Y. Beloshenko

Received 2016-08-02