

## Структура тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції, у річному макроциклі

Запорізький національний університет (м. Запоріжжя)

### Анотація:

Під час підготовки до Олімпійських ігор, чемпіонатів світу, Європи важливе значення має раціонально спланований тренувальний процес. Сучасна спортивна підготовка в бігових видах легкої атлетики провідних спортсменів України, особливо на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, потребує формування оптимальної системи побудови тренувального процесу в межах структурних елементів річного макроциклу. Мета дослідження – обґрунтувати концепцію побудови тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції, у річному циклі підготовки. У дослідженні брали участь шість спортсменок, котрі мали спортивну кваліфікацію МСМК, МС. Проаналізовано структуру тренувального процесу в передолімпійському річному циклі підготовки спортсменок високого класу. Визначено, що побудова структурних компонентів тренувального процесу ґрунтувалася на основних положеннях системи періодизації. В основу моделі підготовки висококваліфікованих спортсменок у спринті покладено двоциклову систему побудови річного макроциклу із завершенням макроциклу головними змаганнями циклу – зимовий чемпіонат Європи, командний чемпіонат Європи, чемпіонат світу.

### Ключові слова:

тренувальний процес, спринт, періодизація, макроцикл.

**Светлана Караулова. Структура тренировочного процесса спортсменок высокой квалификации в беге на короткие дистанции в макроцикле.** При подготовке к Олимпийским играм, чемпионатам мира, Европы важное значение имеет правильно спланированный тренировочный процесс. Современная спортивная подготовка в беговых видах легкой атлетики ведущих спортсменов Украины, особенно на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, требует формирования оптимальной системы построения тренировочного процесса в рамках структурных элементов годового макроцикла. Цель исследования – обосновать концепцию построения тренировочного процесса спортсменок высокой квалификации, специализирующихся в беге на короткие дистанции, в годичном цикле подготовки. В исследовании принимали участие шесть спортсменок, которые имели спортивную квалификацию МСМК, МС. Проанализирована структура тренировочного процесса в предоллимпийском годичном цикле подготовки спортсменок. Определено, что построение структурных компонентов тренировочного процесса базировалось на основных положениях системы периодизации. В основу модели подготовки высококвалифицированных спортсменок в спринте положена двухцикловая система построения годичного макроцикла с завершением макроцикла главными соревнованиями цикла.

### Svitlana Karaulova. The structure of the Training Process of Female Athletes of High Qualification in Sprint in an Annual Macro-cycle.

In preparation for the Olympic Games, world and Europe championships it is important to properly plan the training process. Modern sports preparation in running kinds of track and field athletics of the leading Ukrainian athletes, especially at the stage of maximal realization of individual possibilities requires formation of the optimal system of building of the training process within structural elements of an annual macro-cycle. Objective of the study: to ground the conception of formation of the training process of female athletes of high qualification in sprint in an annual cycle of preparation. Six female athletes who had sports qualification of Sport's Master of International Class, Sport's Master took part in the research. It was analyzed the structure of the training process in pre-Olympic annual cycle of preparation of female athletes of high class. It is defined that formation of structural components of the training process were based in the basic principles of the periodization system. Two-cycle system of formation of an annual micro-cycle with finishing of a micro-cycle with winter European Championship, Team European Championship and World Championship were put in the basis of the model of preparation of female athletes of high qualification in sprint.

тренировочный процесс, спринт, периодизация, макроцикл.

training process, sprints, periodization, macro-cycle.

**Вступ.** Підготовка спортсменів високої кваліфікації спрямована на досягнення найвищих спортивних результатів на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи, про що переконливо свідчить передовий практичний досвід найсильніших легкоатлетів [8; 9]. Досягнення високих спортивних результатів на сучасному рівні розвитку легкої атлетики пов'язані з підвищенням ефективності трену-

вального процесу як за рахунок оптимізації сумарного обсягу й інтенсивності різних за спрямованістю тренувальних впливів у річному циклі підготовки, так і за рахунок формування ефективної побудови тренувального процесу в межах структурних елементів річного макроциклу [6; 10].

Відомості спеціальної науково-методичної літератури з теми нашого дослідження свідчать про те, що об'єктивне зростання обсягу та інтенсивності сучасних тренувальних і змагальних навантажень, необхідних для досягнення високих спортивних результатів, є підставою для проведення всебічних і ґрунтовних науково-методичних досліджень із проблеми вдосконалення тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів [1; 2; 4]. Провідні фахівці в галузі теорії спортивного тренування відзначають, що для досягнення високих спортивних результатів висококваліфікованими спортсменами, особливо на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, структура річної підготовки має більш складний характер й обумовлена багатьма специфічними факторами (наявність об'єктивної інформації про різні сторони підготовленості спортсмена, оптимізація специфічних індивідуальних адаптаційних можливостей організму, плануванням тренувального навантаження в річному циклі тощо) [3; 5; 7].

Потрібно вказати на те, що для спортсменів високої кваліфікації, у яких кульмінаційними змаганнями спортивної кар'єри є Олімпійські ігри, планування підготовки здійснюється в межах структури олімпійських циклів.

На сьогодні актуальним залишається питання ефективного управління тренувальним процесом, пошук раціональних форм планування основних структурних елементів тренувального процесу й розподілу обсягів тренувальних навантажень у структурах річного макроциклу.

**Актуальність** та висока практична значущість цієї проблеми послужили передумовою для проведення нашого дослідження. Роботу виконано в межах держбюджетної теми «Розробка сучасних підходів вдосконалення системи відновлювальних заходів серед спортсменів», № державної реєстрації – 1/15, ІР 0115U000819 на 2015–2016 р.

**Мета дослідження** – обґрунтувати концепцію побудови тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції, у річному циклі підготовки.

**Завдання роботи** – визначити та обґрунтувати концепцію побудови тренувального процесу в річному циклі підготовки спортсменок, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції.

**Результати дослідження.** У межах дослідження проведено вивчення структури тренувального процесу в передолімпійському річному циклі підготовки спортсменок високого класу, котрі спеціалізуються в бігу на короткі дистанції. Проаналізовано тренувальні плани шести спортсменок віком 21–23 роки, які мали спортивну кваліфікацію МСМК, МС. Три спортсменки входили до складу збірної команди України з легкої атлетики.

Для отримання експериментальних даних нами проведено опитування провідних тренерів, здійснено аналіз щоденників спортсменок.

Виходячи із завдань дослідження, детально розглянуто структуру передолімпійського річного циклу підготовки спортсменок. Аналіз структурних елементів дав підставу виявити, що в структурі річного циклу третього року підготовки виділено два відносно самостійні макроцикли: перший – осінньо-зимовий макроцикл – 131 день та другий – весняно-літній макроцикл – 157 днів. У структурі кожного макроциклу виокремлено підготовчий, змагальний і перехідний періоди. Основним критерієм кожного окремого макроциклу стали виступи спортсменок у крупних міжнародних стартах. Головними змаганнями першого макроциклу стали зимовий чемпіонат Європи (Paris, 2011), другого – командний чемпіонат Європи (Stockholm, 2011) і чемпіонат світу (Daegu, 2011). Аналіз планування структурних елементів тренувального процесу в першому макроциклі дав підставу констатувати, що цей макроцикл складався з 22 тижневих мікроциклів різного типу, які об'єднані в три періоди: осінньо-зимовий підготовчий період (13 мікроциклів), зимовий змагальний (вісім мікроциклів) і перехідний (один мікроцикл). Більш детальний аналіз структурних складових частин тренувального процесу уможливив виявлення того, що осінньо-зимовий підготовчий період складався з двох базових мезоциклів – контрольно-підготовчого й передзмагального (табл. 1).

До складу зимового змагального періоду першого макроциклу увійшли два змагальні мезоцикли (табл. 2). У першому змагальному мезоциклі заплановано контрольні та підвідні старты. У структурі другого змагального мезоциклу спортсменки виступали в головному старті першого макроциклу – зимовому чемпіонаті Європи (Paris, 2011).

Таблиця 1

**Структура побудови тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації в осінньо-зимовому підготовчому періоді першого макроциклу**

Цикл	Перший осінньо-зимовий макроцикл							
Період	осінньо-зимовий підготовчий							
Етап	загальнопідготовчий				спеціальнопідготовчий			
Мезоцикл	базовий 1		базовий 2		контрольно-підготовчий		передзмагальний	
Мікроцикли	Два втягувальні	Відновлюваний	Три ударні	Відновлюваний	Ударний	Два підвідні	Два передзмагальні	Відновлюваний

Таблиця 2

**Структура побудови тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації в зимовому змагальному періоді першого макроциклу**

Цикл	Перший осінньо-зимовий макроцикл								
Період	зимовий змагальний								
Етап	змагальний (контрольних і підвідних змагань)				змагальний (основних змагань)				
Мезоцикл	змагальний 1				змагальний 2				
Мікроцикли	Передзмагальний	Передзмагальний	Змагальний	Змагальний	Змагальний	Відновлюваний	Передзмагальний	Змагальний	Відновлюваний

Перехідний період представлено одним відновлювальним мікроциклом, де заплановано повний відпочинок із застосуванням позатренувальних і позазмагальних засобів підготовки.

Аналогічно проаналізовано планування другого весняно-літнього макроциклу в передолімпійському річному циклі. Другий макроцикл складався з 30 тижневих мікроциклів різного типу, об'єднаних також у три періоди: весняно-літній підготовчий період (12 мікроциклів), літній змагальний період (15 мікроциклів) та перехідний період (три мікроцикли).

Весняно-літній підготовчий період складався з двох базових, контрольно-підготовчого, передзмагального мезоциклів (табл. 3).

Таблиця 3

**Структура побудови тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у весняно-літньому підготовчому періоді другого макроциклу**

Цикл	Другий весняно-літній макроцикл								
Період	весняно-літній підготовчий								
Етап	загальнопідготовчий				спеціальнопідготовчий				
Мезоцикл	базовий 1		базовий 2		контрольно-підготовчий		передзмагальний		
Мікроцикли	Два ударні	Відновлюваний	Відновлюваний	Два ударні	Відновлюваний	Два підвідні	Змагальний	Підвідний	Змагальний

У межах контрольно-підготовчого мезоциклу (змагального мікроциклу) заплановані контрольні змагання, а в рамках передзмагального мезоциклу (змагального мікроциклу) спортсменки брали участь у стартах на підвідних змаганнях.

Літній змагальний період включав перший змагальний, передзмагальний, другий змагальний, передзмагальний, третій змагальний мезоцикли (табл. 4).

У першому змагальному мезоциклі літнього змагального періоду основним стартом став командний чемпіонат Європи (Stockholm, 2011).

У структурі другого змагального мезоциклу виділено два змагальні мікроцикли, де спортсменки взяли участь у підвідних стартах у кожному з мікроциклів. У третьому змагальному мезоциклі заплановані головні змагання всього передолімпійського циклу – чемпіонат світу (Daegu, 2011).

Таблиця 4

#### Структура побудови тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації в літньому змагальному періоді другого макроциклу

Цикл	Другий весняно-літній макроцикл						
Період	літній змагальний						
Етап	змагальний (підвідних і основних змагань)			змагальний (основних змагань)			
Мезоцикли	змагальний 1	передзмагальний	змагальний 2	передзмагальний	змагальний 3		
Мікроцикли	4 змагальні	Підвідний	Підвідний	2 змагальні	2 підвідні	Відновлювальний	4 змагальні

**Висновки.** На основі аналізу структури річного макроциклу спортсменок високого класу, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції, обґрунтовано концепцію побудови тренувального процесу спортсменок, яка ґрунтувалася на основних положеннях системи періодизації.

Проведений аналіз основних структурних елементів тренувального процесу висококваліфікованих спортсменок дав підставу констатувати, що календар національних і міжнародних змагань, а також закономірності придбання спортивної форми були основними факторами, що визначали структуру й зміст тренувального процесу в передолімпійському макроциклі підготовки. З урахуванням цих чинників у сезоні третього року підготовки в основу моделі планування тренувального процесу висококваліфікованих спортсменок у спринті покладено двоциклову систему побудови річного макроциклу із завершенням макроциклу відповідальними (головними) змаганнями.

**Перспективи подальших досліджень** у цьому напрямі полягають у наступному вивченні структури й змісту тренувального процесу спортсменок в олімпійському макроциклі.

#### Джерела та література

1. Бондарчук А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – М. : Олимпия-пресс, 2007. – 271 с.
2. Борзов В. Подготовка легкоатлета-спринтера: стратегия, планирование, технологии / В. Борзов // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – №1. – С. 60–74.
3. Гизатуллина Ч. А. Подготовка бегунов на короткие дистанции с учётом их функционального состояния спортсменов / Ч. А. Гизатуллина // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2012. – № 2. – С. 72–75.
4. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : Астрель : АСТ, 2006. – 864 с.
5. Петровский, В. В. Организация спортивной тренировки / В. В. Петровский. – Киев : Здоровья, 1978. – 96 с.

#### References

1. Bondarchuk, A. P. (2007). *Upravlenie trenirovochnym protsessom sportsmenov vysokogo klassa* [Managing the training process of high class athletes]. Moscow: Olimpiya press.
2. Borzov, V. (2014). Podgotovka legkoatleta-sprintera: strategiya, planirovanie, tehnologii [Training of a track and field athlete-spinter: strategy, planning, technologies]. *Nauka v olimpiyskom sporte*, 1, 60–74.
3. Gizatullina, C. A. (2012). Podgotovka begunov na korotkie distantsii s uchetom funktsionalnogo sostoyaniya sportsmenov [Preparation of sprinters taking into account functional condition of athletes]. *Teoriya i praktika prikladnyh i eksperementalnyh vidov sporta*, 2, 72–75.
4. Ozolin, N. G. (2006). *Nastolnaya kniga trenera. Nauka pobezhdad* [Reference book of a coach. Science of winning]. Moscow: AST.

6. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теорія і її практичні приложення / В. Н. Платонов. – Київ : Олімп. лит., 2004. – 808 с.
7. Ткаченко М. Управление тренувальним процесом кваліфікованих легкоатлетів-спринтерів на основі урахування адаптації к навантаженням на швидкість і швидкісну витривалість в річному макрочеклі / М. Ткаченко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цюць, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – № 1 (21). – С. 385–389.
8. Офіційний сайт Міжнародної Федерації легкої атлетики [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.iaaf.org/results/>.
9. Офіційний сайт Федерації легкої атлетики України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://uaf.org.ua/>.
10. Bangsbo J. Running & Science / J. Bangsbo, H. Larsen ; Institute of Exercise and Sport Sciences, 2000. – 177 p.
5. Petrovskiy, V. V. (1978). *Organizatsiya sportivnoy trenirovki* [Organization of sports training]. Kyiv: Zdorovye.
6. Platonov, V. N. (2004). *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya* [System of preparation of athletes in Olympic sport. General theory and its practical applying]. Kyiv: Olimpiyskaya: literatura.
7. Tkachenko, M. (2013). *Upravlenie trenirovochnym protsessom kvalifitsirovannykh legkoatletov-sprinterov na osnovе uchets adaptatsii k nagruzkam na bystrotu i skorostnyuyu vynoslivost v godichnom makrotsikle* [Training process management of qualified sprinters on the basis of records of adaptation to speed loads and speed endurance in an annual macro-cycle]. *Fizichne vykhovannia, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi*, 1 (21), 385-389.
8. Official web-page of the International Federation of Track and Field Athletics. Retrieved from <http://www.iaaf.org/results/>
9. Official web-page of the Federation of Track and Field Athletics of Ukraine. Retrieved from <http://uaf.org.ua/>.
10. Bangsbo, J., Larsen, H. (2000). *Running & Science*. Institute of Exercise and Sport Sciences.
- 

**Інформація про авторів:**

**Караулова Світлана;** <http://orcid.org/0000-0003-1582-2368>; [karaulova@mail.ru](mailto:karaulova@mail.ru); Запорізький національний університет; вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, 69000, Україна.

**Information about the Authors:**

**Karaulova Svitlana;** <http://orcid.org/0000-0003-1582-2368>; [karaulova@mail.ru](mailto:karaulova@mail.ru); Zaporizhia National University; 66 Zhukovskiy Street, Zaporizhia, 69000, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 29.02.2016 р.