

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ім. Івана Боберського  
Кафедра атлетичних видів спорту

**Загура Ф.І.**

**«СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У  
СПОРТИВНИХ ВИДАХ БОРОТЬБИ»**

Лекція з навчальної дисципліни

**«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО-  
ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ»**

для студентів IV курсу

**спеціальностей 017 Фізична культура і спорт**

**014.11 Середня освіта (Фізична культура)**

**(спеціалізація «спортивні види боротьби»)**

**“ЗАТВЕРДЖЕНО”**

на засіданні кафедри атлетичних  
видів спорту

„\_\_” \_\_\_\_\_ 201\_ р. протокол № \_  
Зав.каф \_\_\_\_\_ Ф.Загура

## СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНИХ ВИДАХ БОРОТЬБИ

1. Фактори, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів.
2. Етапи багаторічного тренувального процесу.
3. Побудова підготовки в олімпійських (чотирирічних) циклах.

### **1. Фактори, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів.**

#### **Загальні положення**

У системі підготовки спортсмена слід виділяти наступні структурні елементи:

- багаторічну підготовку спортсмена як сукупність щодо самостійних і в теж час взаємозв'язаних етапів;
- річну підготовку;
- середні цикли (мезоцикли);
- малі цикли (мікроцикли);
- тренувальні заняття.

Вдосконалення наукових основ спортивної підготовки, досягнення передової практики привели до істотного збільшення тривалості виступу спортсменів на рівні вищих досягнень. Можна привести безліч прикладів виступу спортсменів на світовому рівні протягом 8-16 років і більш. Таким чином, багато видатних спортсменів мають можливість брати участь в стартах 2-4 Олімпійських ігор. Це характерно для більшості олімпійських видів спорту, у тому числі і для таких найбільш популярних, як легка атлетика, плавання, різні види боротьби, бокс, різні види спортивних ігор і ін. Збільшення спортивного довголіття спричинило за собою виділення в структурі підготовки спортсменів олімпійських (чотирилітніх) циклів. Цьому ж сприяє і політика розвитку спорту вищих досягнень в різних країнах, згідно якої Олімпійські ігри вважаються найважливішими змаганнями, що багато в чому визначають міжнародний престиж країн.

Тому вся система організації і управління спортом вищих досягнень в країнах з високим рівнем розвитку спорту часто здійснюється на основі чотирирічних олімпійських циклів.

Структура процесу підготовки базується на об'єктивно існуючих закономірностях становлення спортивної майстерності, що мають специфічне заломлення в конкретних видах спорту. Ці закономірності обумовлюються чинниками, що визначають ефективність діяльності змагання і оптимальну структуру підготовленості, особливостями адаптації до характерних для даного виду спорту засобів і методів дії, індивідуальними особливостями спортсменів, термінами основних змагань і їх відповідністю оптимальному для досягнення найвищих результатів віку спортсмена, етапом багаторічного спортивного вдосконалення.

### **Загальна структура багаторічної підготовки і чинники, що її визначають**

Тривалість і структура багаторічної підготовки залежить від наступних **чинників:**

- індивідуальних і статевих особливостей спортсменів, темпів їх біологічного дозрівання і багато в чому пов'язаних з ними темпів зростання спортивної майстерності;
- віку, в якому спортсмен почав заняття, а також віку, коли він приступив до спеціального тренування;
- структури діяльності змагання і підготовленості спортсменів, що забезпечує високі спортивні результати;
- закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності і формування адаптаційних процесів у ведучих для даного виду спорту функціональних системах;
- змісту тренувального процесу - складу засобів і методів, динаміки навантажень, побудови різних структурних утворень тренувального процесу, застосування додаткових чинників (спеціальне живлення, тренажери, відновні і стимулюючі працездатність засоби і т. п.).

Вказані чинники визначають загальну тривалість багаторічної

підготовки, час, необхідний для досягнення вищих спортивних результатів, вікові зони, в яких ці результати зазвичай показуються.

Об'єктивні закономірності формування довготривалої адаптації організму до тренувальних і змагань навантажень того або іншого виду спорту обумовлюють відмінності у віці початку занять спортом і різну тривалість процесу підготовки до результатів майстра спорту або майстра спорту міжнародного класу. Жінки зазвичай проходять коротший шлях до аналогічних досягнень в порівнянні з чоловіками.

Є також значні відмінності і в об'ємі тренувальної роботи, необхідному для досягнення високих спортивних результатів.

Раціональне планування багаторічної підготовки багато в чому пов'язане з точним встановленням оптимальних вікових меж, в яких зазвичай демонструються найвищі спортивні результати. Зазвичай в процесі багаторічної підготовки виділяють три вікові зони - перших *великих успіхів, оптимальних можливостей, підтримки високих результатів*.

Таке ділення дозволяє краще систематизувати тренувальний процес, найточніше визначити період напруженого тренування, направлено на досягнення найвищих результатів.

Оптимальні вікові межі для найвищих досягнень в більшості видів спорту достатньо стабільні. Разом з тим, окремі чинники, зокрема, генетичного порядку, обумовлені приналежністю спортсменів до певної етнічної групи, здатні істотно змістити зону оптимальних можливостей у бік молодшого віку. Наприклад, представники країн Північно-східної Африки не тільки проявляють особливу схильність до високих досягнень в бігу на довгі дистанції, але і здібність до виходу на рівень найвищих результатів у молодому віці - 20-22 років. Як приклад можна послатися на спортивну кар'єру таких спортсменів: З. Кипкитер, Р. Лімо, Д. Корір, П. Івуті (Кенія), А. Мезгибу, С. Сиін (Ефіопія) і ін., що народилися в 1978- 1983 рр. і видатних результатів, що добилися, в бігу на довгі дистанції в 2000-2003 рр.

Слід прагнути планувати найвищий результат спортсмена на оптимальний вік, який, як було вказано, неоднаковий у чоловіків і жінок, а

також у спортсменів, що спеціалізуються в різних видах спорту. Це важливо враховувати тренерам, що працюють з дітьми, оскільки вони повинні закладати у юних спортсменів фундамент для подальшої цілеспрямованої підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Особливо обережно слід планувати процес підготовки підлітків, що знаходяться в пубертатному періоді, що супроводжується диспропорцією в розвитку різних органів і систем, перебудовою ендокринного апарату, що приводить до погіршення протікання адаптаційних процесів, зниження працездатності, уповільнення відновних реакцій після тренувальних і змагань навантажень.

Орієнтація на оптимальні для досягнення найвищих результатів вікові межі (в цілому вірна для переважної більшості) часто не може бути застосована до окремих видатних спортсменів з яскравими індивідуальними особливостями. Віковий розвиток таких спортсменів, адаптаційні процеси, що розвиваються в їх організмі під впливом спеціального тренування, вимагають індивідуального планування багаторічної підготовки, значного скорочення шляху підготовки до досягнення найвищих результатів. Рухова обдарованість, виняткова лабільність основних функціональних систем, індивідуальні темпи розвитку дозволяють цим спортсменам, не порушуючи основних закономірностей багаторічного планування, швидко просуватися до вершинам спортивної майстерності і добиватися видатних результатів часто на 1-3 роки раніше оптимальних вікових меж.

Специфічність адаптаційних реакцій в різних видах спорту виявляється і в тривалості збереження показників довготривалої адаптації, що забезпечують виступ на рівні вищих досягнень. Тривалість збереження адаптації багато в чому визначається структурою діяльності змагання спортсменів і чинниками, що визначають її ефективність. Менша тривалість виступів на вищому рівні спостерігається в тих видах спорту, в яких результативність обумовлена обмеженою кількістю чинників і постійним навантаженням в тренуванні і змаганнях одних і тих же функціональних систем, монотонністю і одноманітністю тренувальної роботи (наприклад,

плавання, ковзанярський спорт), високими навантаженнями на опорно-руховий апарат і пов'язаними з ними травмами (наприклад, спортивна гімнастика, єдиноборство). У цих видах часто не вдається зберегти рівень адаптації, що забезпечує досягнення максимальних результатів більше 1-3 років, а тривалість виступів на вищому рівні протягом 5-8 років розглядається як успішна.

Одночасно у видах спорту, чинників, що відрізняються різноманітністю, визначають результативність діяльності змагання, високою емоційністю і різноманітністю засобів і методів, вдається впродовж багатьох років зберігати рівень адаптації, що забезпечує вищі спортивні досягнення.

В цьому відношенні показові спортивні ігри. Можна назвати десятки футболістів, гандболістів, ватерполістів, хокеїстів, баскетболістів, тривалість виступів яких на вищому рівні складала 10-15 років, а в окремих випадках - 20 років і більш. У збірних командах різних країн в цих видах спорту часто можна побачити гравців у віці 35-40 років і старше.

У основі цього явища лежить виняткова багатофакторність ефективної діяльності змагання в спортивних іграх. Ефективні дії молодих, 18-22-річних гравців, перш за все пов'язані з високими функціональними можливостями. Досягнення спортсменів старшого віку забезпечуються великим досвідом, техніко-тактичною зрілістю, умінням організувати гру молодших і працездатних партнерів.

Велика тривалість виступів на вищому рівні і спортсменів, що спеціалізуються в індивідуальних видах і дисциплінах, що пред'являють особливі вимоги до тактичної зрілості, досвіду спортсменів, знанню ними сильних і слабких сторін основних суперників.

Уміння побудувати тренувальний процес в різні роки виступів на вищому рівні так, щоб найуспішніше використовувати адаптаційні резерви, що збереглися, і одночасно не пред'являти граничних вимог до функціональних систем і механізмів, адаптаційний ресурс яких вичерпаний в попередні роки, є значним резервом для збереження високоефективної

діяльності змагання протягом ряду років. Останніми роками спортсмени високого класу і їх тренери стали розуміти, що при раціональній побудові підготовки на етапі збереження вищих досягнень можливо добиватися перемог і у віці, який далеко виходить за межі оптимального. Це привело до того, що, не дивлячись на величезні навантаження сучасного спорту, щонайгострішу конкуренцію в найбільших міжнародних змаганнях, багато спортсменів досить солідного віку виступають на високому рівні.

Важливо враховувати індивідуальні адаптаційні ресурси окремих спортсменів, які значною мірою зумовлені генетично. Наприклад, останніми роками в світі проведений ряд цікавих досліджень, що стосуються схильності спортсменів до досягнень у видах спорту, пов'язаних з проявом витривалості, залежно від структури м'язової тканини. Показано, що чим більше в структурі м'язової тканини МС-ВОЛОКОН, тим стабільніше майстерність спортсменів, тим триваліше їх спортивне життя. Залежно від кількості м'язових волокон відповідного типу спостерігаються різні варіанти динаміки адаптації і зростання спортивної майстерності як в багаторічному аспекті, так і протягом тренувального року.

Встановлено, що мінімальна кількість МС-волокон, при якій спортсмени можуть реально претендувати на високі досягнення в бігу на довгі дистанції, лижному спорті, велосипедному спорті (шосе), плаванні на дистанції 800 і 1500 м, повинно бути не нижче 60 %. За рахунок виняткового об'ємного і інтенсивного тренування щодо високих результатів у видах спорту, пов'язаних з проявом витривалості, можуть досягати і окремі спортсмени, у яких кількість МС-волокон в м'язах менше 60 %. Проте цього вдається досягти в основному за рахунок постійної експлуатації в тренуванні відносно невеликого об'єму м'язової тканини і підвищення на цій основі потужності аеробної системи енергозабезпечення при її низькій економічності. Такий шлях часто пов'язаний з розвитком перенапруження функціональних систем, нестабільними результатами, нетривалою спортивною кар'єрою.

Проілюструвати вищевикладене можна наступними фактами. У молодих спортсменів (вік до 20 років), що спеціалізуються, наприклад, в бігу

і лижних гонках і що досягли щодо високих результатів, кількість МС-волокон часто менше 50 %. Проте вивчення структури м'язової тканини у спортсменів високого класу у віці 25 років показало, що серед них немає жодного спортсмена, у якого зміст МС-волокон був би менше 55-60 %, а у спортсменів високого класу старше 30 років в м'язовій тканині практично не зустрічається менше 70 % МС-волокон.

Перш за все чинниками подібного порядку можна пояснити численні випадки, коли в результаті реалізації приблизно однієї і тієї ж системи тренування одні спортсмени утримуються на рівні вищих досягнень багатьох років, інші - дуже нетривалий час.

Індивідуальні особливості спортсменів і методика тренування накладають яскравий відбиток на показники тривалості тренування, необхідні об'єми тренувальної роботи, тривалість підтримки рівня адаптації, відповідного вищим спортивним досягненням. Практика рясніє випадками, коли окремим спортсменам вимагалось в 1,5-2 рази менше або більше часу в порівнянні з середніми даними для досягнення результатів майстра спорту або майстра спорту міжнародного класу, виграшу чемпіонатів Європи, миру, Олімпійських ігор, встановлення світових рекордів. Такі ж істотні відхилення від середніх величин наголошуються і в показниках об'ємів тренувальної роботи, тривалості збереження адаптації, що забезпечує досягнення на вищому рівні. Проте окремі випадки, пов'язані перш за все з індивідуальними особливостями конкретного спортсмена, жодною мірою не заперечують наявності чітко виражених загальних закономірностей багаторічного формування і збереження довготривалої адаптації, що забезпечує виступи на рівні вищих досягнень.

Кажучи про тривалість виступів спортсменів на вищому рівні, було б невірно все зводити тільки до методики підготовки, специфіки виду спорту, індивідуальних психологічних і біологічних можливостей конкретного спортсмена. Величезну роль тут грають соціальні чинники, рівень медичного забезпечення спортсменів, відношення до спортсменів старшого віку з боку тренерів і керівників.



Для більш повноцінної оцінки біологічного і психічного ресурсу видатних спортсменів має сенс звернутися до досвіду професійного спорту, умови якого примушують керівників клубів, тренерів, лікарів, менеджерів і самих спортсменів найсерйознішим чином, надзвичайно ефективно вирішувати питання медичного забезпечення і соціальної захищеності спортсмена. У професійному спорті не коштує також питання штучного омолодження команд, яких-небудь обмежень для спортсменів у зв'язку з віком.

Все це призводить до того, що в професійному спорті період виступів на вищому рівні виявляється тривалим, в окремих випадках - до 15-20 і більше років. І це не дивлячись на велику, в цілому, конкуренцію, вищий рівень досягнень окремих спортсменів і команд в переважній більшості видів спорту, націленість професійного спорту вести боротьбу на межі ризику, значно вищі навантаження змагань.

## **2. Особливості побудови підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення**

У системі багаторічної підготовки зазвичай прийнято виділяти п'ять етапів:

- 1) початкової підготовки;
- 2) попередньої базової підготовки;
- 3) спеціалізованої базової підготовки;
- 4) максимальній реалізації індивідуальних можливостей;
- 5) збереження досягнень.

У науковому і практичному планах найбільш всесторонньо розроблена система підготовки спортсменів протягом перших чотирьох етапів. Що ж до системи підготовки спортсменів на етапі збереження досягнень, то вона розроблена значно слабкіше і основний об'єм знань тут накопичений в результаті практичного досвіду багатьох видатних спортсменів, що опинилися здатними демонструвати вищий рівень спортивної майстерності протягом 10-15 і більше років, беручи переконливі перемоги на світовій і олімпійській аренах у віці 30-35 років, а іноді і більш старшому.

Продовження періоду виступів видатних спортсменів на вищому рівні перетворилося в сучасному спорті в одну з найбільш актуальних проблем їх підготовки і діяльності змагання. Значною мірою це обумовлено безперервним політикуванням і комерціалізацією олімпійського спорту. І тут гостро виявилися ті ж процеси, які характерні для професійного спорту, популярність і привабливість якого пов'язана з наявністю яскравих і тривало виступаючих спортсменів вищого класу. Сьогодні і в олімпійському спорті добре усвідомлено, що основні політичні дивіденди і економічні переваги пов'язані з досягненнями не молодих, маловідомих спортсменів, які вперше стали чемпіонами світу або Олімпійських ігор, а з добре відомими, вже тривалий час виступаючими спортсменами. Саме ці спортсмени і їх виступи привертають найбільшу увагу спонсорів, засобів масової інформації, державних і політичних діячів.

Самі спортсмени також добре з'ясували, що тривале збереження і підвищення досягнутої спортивної майстерності сьогодні стало заставою не тільки їх популярності, але і матеріального благополуччя. З'ясували це і керівники спортивних федерацій, і тренери, і спортивні лікарі і інші фахівці, стабільність і матеріальне положення яких також стали залежати від тривалості виступів і популярності спортсменів.

Все це, природно, вимагає перегляду загальної структури багаторічної підготовки, в якій в даний час, на нашу думку, доцільно виділяти не п'ять, а сім етапів, що зробить її відповідною сучасному стану і тенденціям розвитку олімпійського спорту.

Зокрема, пропонується до тих, що збереглися трьом першим етапам (початкової підготовки, попередньої і спеціалізованої базової) додати наступні чотири: *підготовки до вищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності і поступового зниження досягнень*. Настав час говорити і про необхідність включення в систему багаторічної підготовки і ще одного етапу - *відходу із спорту вищих досягнень*. Завдання цього етапу вже не пов'язані з досягненнями високих спортивних результатів і участю в

змаганнях, а передбачають створення умов для ефективної деадаптації організму спортсмена до рівня, що забезпечує здоров'я і повноцінну у фізичних відносинах подальше життя. Тривалість кожного з етапів диктується специфікою виду спорту, статевими і індивідуальними особливостями спортсменів, а також системою підготовки.

### ***Етап початкової підготовки***

Завданнями цього етапу є зміцнення здоров'я дітей, різностороння фізична підготовка, усунення недоліків в рівні фізичного розвитку, навчання техніці вибраного виду спорту і техніці різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.

Підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким застосуванням матеріалу різних видів спорту і рухомих ігор, використанням ігрового методу. На етапі початкової підготовки не повинні плануватися тренувальні заняття із значними фізичними і психічними навантаженнями, що припускають застосування одноманітного, монотонного матеріалу.

В області технічного вдосконалення слід орієнтуватися на необхідність освоєння багатообразних підготовчих вправ. В процесі технічного вдосконалення у жодному випадку не слід намагатися стабілізувати техніку рухів, добиватися стійкого рухового навику, що дозволяє досягти певних спортивних результатів. В цей час у юного спортсмена закладається різностороння технічна база, що припускає оволодіння широким комплексом різноманітних рухових дій. Такий підхід - основа для подальшого технічного вдосконалення. Це положення розповсюджується і на подальші два етапи багаторічної підготовки, проте особливо повинно враховуватися в період початкової підготовки.

Тренувальні заняття на цьому етапі, як правило, повинні проводитися не частіше за 2-3 рази в тиждень, тривалість кожного з них - до 60 мін. Ці заняття необхідно органічно поєднувати із заняттями фізичною культурою в школі і вони повинні носити переважно ігровий характер.

Річний об'єм роботи у юних спортсменів на етапі початкової підготовки

невеликий і зазвичай коливається в межах 100-150 ч. Річний об'єм роботи значною мірою залежить від тривалості етапу початкової підготовки, яка, у свою чергу, зв'язана з часом початку занять спортом. Якщо, наприклад, дитина почала займатися спортом рано, у віці 6-7 років, то тривалість етапу може скласти 3 року, з відносно невеликим об'ємом роботи протягом кожного з них (наприклад, перший рік - 80 ч, другий - 100, третій, - 120 ч). Якщо ж майбутній спортсмен приступив до занять пізніше, наприклад в 9 -10 років, то етап початкової підготовки часто скорочується до 1,5-2 років, а об'єм роботи, з урахуванням ефекту попередніх занять фізичною культурою в школі, може відразу досягти 200-250 ч протягом року.

### ***Етап попередньої базової підготовки***

Основними завданнями підготовки на цьому етапі є різносторонній розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків в рівні їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, що припускає освоєння різноманітних рухових навиків (зокрема відповідних специфіці майбутньої спортивної спеціалізації). Особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного вдосконалення.

Різностороння підготовка на цьому етапі при невеликому об'ємі спеціальних вправ сприятливіша для подальшого спортивного вдосконалення, чим спеціалізоване тренування. В той же час прагнення збільшити об'єм спеціально-підготовчих вправ, гонитва за виконанням розрядних нормативів в окремих номерах програм приводять до швидкого зростання результатів в підлітковому віці, що надалі неминуче негативно позначається на становленні спортивної майстерності.

На цьому етапі вже більшою мірою, чим на попередньому, технічне вдосконалення будується на різноманітному матеріалі виду спорту, вибраного для спеціалізації. У велосипедному спорті, наприклад, освоюються всілякі навички їзди без управління кермом, їзда на велостанку без зорового контролю, фігурна їзда, їзда по снігу, техніка подолання крутих спусків і підйомів, різних способів старту і фінішування, проходження

поворотів, віражів, розворотів, зміни в парних групових гонках і ін. У плаванні освоюється техніка різних способів плавання, старту, варіантів виконання повороту, вправ, направлених на вдосконалення техніки рухів руками, ногами, техніка дихання, поліпшення узгодження рухів рук, ніг, дихання і т.п. Ще ширше технічна підготовка в складнокоординованих видах спорту, спортивних іграх і єдиноборстві. В результаті роботи на цьому і подальшому етапах багаторічної підготовки юний спортсмен винен досить добре освоїти техніку багатьох десятків спеціально-підготовчих вправ. Такий підхід у результаті формує у нього здібності до швидкого освоєння техніки вибраного виду спорту, відповідної його морфофункціональним можливостям, надалі забезпечує спортсменові уміння варіювати основними параметрами технічної майстерності залежно від умов конкретних змагань, функціонального полягання в різних стадіях діяльності змагання.

Особливу увагу потрібно звертати на розвиток різних форм прояву швидкості, а також координаційних здібностей і гнучкості. При високому природному темпі приросту фізичних здібностей недоцільно планувати на цьому етапі гостро впливаючі тренувальні засоби - комплекси вправ з високою інтенсивністю і нетривалими паузами, відповідальні змагання, тренувальні заняття з великими навантаженнями і т.п.

### ***Етап спеціалізованої базової підготовки***

На початку цього етапу основне місце продовжують займати загальна і допоміжна підготовка, широко застосовуються вправи з суміжних видів спорту, удосконалюється їх техніка. У другій половині етапу підготовка стає більш спеціалізованою. Тут, як правило, визначається предмет майбутньої спортивної спеціалізації, причому спортсмени часто приходять до неї через тренування в суміжних номерах програми, наприклад, майбутні велосипедисти-спринтери спочатку часто спеціалізуються в шосейних гонках, майбутні марафонці - в бігу на коротші дистанції.

На цьому етапі широко використовуються засоби, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму спортсмена без застосування

великого об'єму роботи, максимально наближеної по характеру до діяльності змагання. Найбільш напружені навантаження спеціальної спрямованості слід планувати на етап підготовки до вищих досягнень.

У видах спорту, де є змагання на спринтерських дистанціях, в швидкісний-силових і складнокоординованих видах, слід обережно виконувати великі об'єми роботи, направленої на підвищення можливостей аеробів. Спортсмени у віці 13-16 років легко справляються з такою роботою, в результаті у них різко підвищуються можливості системи аероба енергозабезпечення і на цій основі різко зростають спортивні результати. У зв'язку з цим в практиці тренування в цьому віці часто планують виконання великих об'ємів роботи з щодо невисокою інтенсивністю, наприклад, річний об'єм бігу в ковзанярському спорті на цьому етапі у багатьох здатних спортсменів досягає 5000-6000 км., тобто до 75- 85 % того об'єму, який виконують спортсмени високого класу на етапі підготовки до вищих досягнень. Звичайно це пояснюють ще і тим, що спортсменові, незалежно від його майбутньої спеціалізації, необхідно створити могутню базу аероба, на основі якої спортсмени успішно виконуватимуть великі об'єми спеціальної роботи, у них підвищуються здібності до перенесення навантажень і відновлення після них.

Досвід останніх років переконливо показує, що такий підхід правомірний по відношенню до спортсменів, схильних до досягнень у видах спорту, переважно пов'язаних з проявом витривалості. Це природно, оскільки така базова підготовка відповідає по своїй спрямованості профільним якостям. У спортсменів, схильних як в морфологічному, так і функціональному відношенні до швидкісний-силової і складнокоординованих роботах, така підготовка часто стає непереборним бар'єром в зростанні їх майстерності. У основі цього бар'єру перш за все лежить перебудова м'язової тканини, у зв'язку з якою підвищуються здібності до роботи на витривалість і пригноблюються здібності до прояву швидкісних якостей, тому до планування функціональної підготовки на цьому етапі, що характеризується вже високими тренувальними

навантаженнями, необхідно підходити з урахуванням майбутньої спеціалізації спортсмена.

На цьому етапі багаторічної підготовки не тільки створюються всесторонні передумови для напруженої спеціалізованої підготовки на наступному етапі, метою якого є досягнення найвищих результатів, але і забезпечується достатньо високий рівень спортивної майстерності у вибраних видах змагань.

### *Етап підготовки до вищих досягнень*

На цьому етапі передбачається досягнення максимальних результатів у видах спорту і видах змагань, вибраних для поглибленої спеціалізації. Значно збільшується частка засобів спеціальної підготовки в загальному об'ємі тренувальної роботи, різко зростає практика змагання.

Основне завдання етапу - максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливе протікання адаптаційних процесів. Сумарні величини об'єму і інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, широко плануються заняття з великими навантаженнями, кількість занять в тижневих мікроциклах може досягти 15-20 і більш, різко зростають практика змагання і об'єм спеціальної психологічної, тактичної і інтегральної підготовки.

Принципово важливим моментом є забезпечення умов, при яких період максимальної схильності спортсмена до досягнення найвищих результатів (підготовлений ходом природного розвитку організму і функціональних перетворень в результаті багаторічного тренування) співпадає з періодом найінтенсивніших і складніших в координаційному відношенні тренувальних навантажень. При такому збігу спортсменові вдається добитися максимально можливих результатів, інакше вони виявляються значно нижчими. Тривалість і особливості підготовки до вищих досягнень багато в чому залежать від специфічних особливостей формування спортивної майстерності не тільки в різних видах спорту, але і в окремих видах змагань одного вигляду. Пол спортсмена значною мірою визначає темпи зростання досягнень. Так, узагальнення досвіду підготовки плавців вищого класу

показало, що є істотна різниця в темпах зростання спортивних досягнень у чоловіків і жінок. Чоловікам, що спеціалізуються на дистанціях 100 і 200 м, після виконання нормативу майстра спорту необхідно зазвичай не меншого 3-5 років напруженого тренування для успішного виступу на чемпіонатах Європи і миру, Олімпійських іграх. В той же час у жінок цей часовий проміжок, як правило, знаходиться в межах 1 - 3 років. За два роки, передуючі найбільшим змаганням, майбутні призери чемпіонатів світу або Олімпійських ігор в чоловічому плаванні (дистанції 100, 200 м) покращують свої результати по відношенню до дистанції 100 м в середньому на 1,5 з, в жіночому плаванні цей приріст складає більше 3 з. Ця тенденція характерна і для спортсменів, що спеціалізуються в інших видах спорту. Особливо довгий шлях до вищої спортивної майстерності в спортивних іграх, многобор'ях, де рівень спортивного результату визначається дуже великою кількістю складових техніко-тактичного, фізичного і психологічного порядку.

#### ***Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей***

На цьому етапі знаходяться можливості для подальшого підвищення майстерності і зростання спортивних результатів. Основною особливістю підготовки спортсменів є підвищення результативності за рахунок якісних сторін системи спортивної підготовки. Об'єми тренувальної роботи і діяльності змагання або стабілізуються на рівні, досягнутому на попередньому етапі багаторічної підготовки, або можуть бути трохи (5-10 %) підвищені або понижені. Основне завдання етапу - знайти приховані резерви організму спортсмена в різних сторонах його підготовленості (фізичною, техніко-тактичною, психологічною) і забезпечити їх прояв в тренувальній і змаганні діяльності. Особлива увага повинна бути обернена на знаходження резервів у сфері тактичної і психологічної підготовленості, тобто в тих сторонах майстерності, результативність в яких багато в чому визначається досвідом спортсмена, знанням сильних і слабких сторін основних суперників, що особливо важливе в єдиноборстві і спортивних іграх, проте може виявитися вирішальним і у всіх інших видах спорту, зумовлюючи характер тактичної і психологічної боротьби в змаганнях. У



спортивних іграх дуже важливо вивчити і уміло використовувати індивідуальні особливості партнерів по команді, спираючись на їх сильні сторони і згладжуючи недоліки.

### ***Етап збереження вищої спортивної майстерності***

Підготовка на цьому етапі характеризується суто індивідуальним підходом. Пояснюється це наступним. По-перше, великий стаж підготовки конкретного спортсмена допомагає всебічно вивчити властиві йому особливості, сильні і слабкі сторони, виявити найбільш ефективні методи і засоби підготовки, варіанти планування тренувального навантаження, що дає можливість підвищити ефективність і якість тренувального процесу і за рахунок цього підтримати рівень спортивних досягнень. По-друге, неминуче зниження функціонального потенціалу організму і його адаптаційних можливостей, обумовлене як природними віковими змінами систем і органів, так і високим рівнем навантажень на попередніх етапах багаторічного тренування, а нерідко і наслідками травм, не тільки не дозволяє збільшити навантаження, але і утрудняє утримання їх на раніше доступному рівні. Це вимагає знаходження індивідуальних резервів зростання майстерності, здатних нейтралізувати дію вказаних негативних чинників.

Для етапу збереження досягнень характерне прагнення зберегти раніше досягнутий рівень функціональних можливостей основних систем організму при колишньому або навіть меншому об'ємі тренувальної роботи. Одночасна велика увага приділяється вдосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності, усуненню приватних недоліків в рівні фізичної підготовленості. Одним з найважливіших чинників підтримки спортивних досягнень виступає тактична зрілість, прямо залежна від досвіду змагання спортсмена.

Слід врахувати, що спортсмени, що знаходяться на даному етапі багаторічної підготовки, добре адаптовані до найрізноманітніших засобів тренувальної дії. Як правило, варіантами планування тренувального процесу, що раніше застосовувалися, методами і засобами не вдається добитися не тільки прогресу, але і утримати спортивні результати на колишньому

рівні. Тому на цьому етапі, як ніколи раніше, слід прагнути до зміни засобів і методів тренування, застосування комплексів вправ тренажерних пристроїв, що ще не використалися, нових, неспецифічних засобів, стимулюючих працездатність і ефективність виконання рухових дій. Рішенню цієї задачі можуть також сприяти істотні коливання тренувального навантаження. Наприклад, на тлі загального зменшення об'єму роботи в макроциклі ефективним може опинитися планування ударних мікро - і мезоциклов з виключно високим тренувальним навантаженням.

Для окремих спортсменів вельми результативним засобом збереження вищої спортивної майстерності може з'явитися зміна спортивної спеціалізації на суміжну. Можна привести безліч прикладів, коли зміна вузької спеціалізації приводила до продовження спортивної кар'єри на найвищому рівні спортивних досягнень. Найбільш виправданими поєднаннями є наступні: гонки на треку - шосейні гонки, стрибок в довжину - потрійний стрибок, спринтерський біг і біг на середні дистанції - біг з бар'єрами, комплексне плавання - плавання одним із способів і т.п. У основі ефективності такого прийому - стимуляція адаптаційних ресурсів як реакція на значною мірою нові подразники - тренувальні і змагання засоби і методи.

### ***Етап поступового зниження досягнень***

Підготовка на цьому етапі ще більша, ніж на попередньому, характеризується зниженням сумарного об'єму тренувальної і змагання діяльності, суто індивідуальним підходом до побудови процесу підготовки, підвищеною увагою до загальної і допоміжної підготовки, що повинне загальмувати процес втрати базових компонентів підготовленості.

Важливим моментом підготовки на даному етапі багаторічного вдосконалення може з'явитися перехід на систему побудови річної підготовки з меншою кількістю циклів (з двохцикловою - на одноциклову, з 3-4-цикловою - на двохциклову). Це, з одного боку, робить процес більш щадним, а з іншої - дозволяє сконцентрувати в певних періодах максимальний об'єм специфічних засобів як чинник стимуляції адаптаційних ресурсів і виведення спортсмена на найвищий рівень

готовності до моменту головних змагань року.

Збільшенню тривалості завершального етапу спортивного шляху сприяє якісне медичне забезпечення підготовки спортсмена. Організм тривало виступаючих на високому рівні спортсменів зазвичай вже несе в собі наслідки перенесених раніше захворювань і травм, що, природно, підвищує вірогідність виникнення нових. Крім того, видатним, тривало виступаючим на вищому рівні спортсменам, що спеціалізуються в спортивних іграх і єдиноборстві, часто виявляється особливо запеклий опір, а нерідко проти них ведеться цілеспрямована жорстка силова боротьба. Ефективна профілактика захворювань і травм - проблема, яку повинні вирішувати не тільки лікарі, але і тренери. При цьому головними чинниками ризику слід вважати надмірні навантаження і прорахунки в різних аспектах підготовки спортсмена, нераціональну діяльність змагання.

Для спортсмена, що знаходиться на завершальному етапі багаторічної підготовки, організм якого багато в чому вичерпав свої адаптаційні ресурси, який вже нерідко задається питанням про доцільність продовження спортивної кар'єри, особливого значення набуває ефективне використання позатренувальних і позазмагальних чинників. Дуже важливі і сприятливі умови життя - хороші житлові умови, матеріальне благополуччя, соціальна захищеність і упевненість в завтрашньому дні. Не менш важливі також раціональне харчування і ефективне відновлення спортсменів, ефективне науково-методичне забезпечення їх підготовки і, зокрема, такий важливий його напрям, як контроль функціонального стану і підготовленості, що необхідне зокрема для виявлення невикористаних резервів і профілактики захворювань і травм. Велике значення має і хороше матеріально-технічне забезпечення підготовки - застосування нових технічних засобів, тренажерів, інвентарю, що надає у тому числі і сприятливий психологічний ефект.

Повноцінну підготовку спортсменів на етапі поступового зниження досягнень слід відрізнити від імітації тренувальної і змагання діяльності, до якої нерідко схильні деякі видатні у минулому спортсмени, тривало виступаючі на вищому рівні. За рахунок політичного маневрування,

використання засобів масової інформації таким спортсменам часто протягом декількох років вдається зберегти імідж діючого спортсмена, створити атмосферу інтриги і непередбачуваності спортивних результатів, лише імітуючи підготовку і бажання брати участь в найбільших змаганнях, потім відмовляючись від участі в них з яких-небудь причин (зазвичай медичним) і знову обіцяючи продовжити спортивну кар'єру. Це виявляється вигідно самим спортсменам, що зберігають у такий спосіб популярність і матеріальне благополуччя, і засобам масової інформації, і, до певної міри, спонсорам, оргкомітетам найбільших змагань, спортивним федераціям. І цей факт не можна ігнорувати, розглядаючи особливості підготовки і діяльності змагання спортсменів вищого класу на етапі поступового зниження досягнень.

У практиці багаторічної підготовки видатних спортсменів нерідко виділяється ще один (іноді два) етап - різкого зниження і подальшого відновлення вищої спортивної майстерності. Цей етап, як правило, включається або після етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей, або після етапу збереження вищої майстерності. Виникнення цього етапу найчастіше обумовлюється зовнішніми причинами - травмами, що вимагають тривалого періоду припинення тренувальної і змагання діяльності, у жінок - вагітністю і народженням дитини, депресією, обумовленою спортивними поразками або іншими причинами. Така перерва, з одного боку, призводить до значного зниження рівня розвитку рухових якостей, до втрати або розхитування різних компонентів техніко-тактичної і психологічної підготовленості унаслідок природного процесу деадаптації, а з іншої - створює передумови для чергового адаптаційного стрибка, чого не можна чекати у спортсменів, що знаходяться впродовж багатьох років в стані високого і щодо стабільного рівня підготовленості. Раціональна побудова підготовки в таких випадках нерідко приводить до яскравих успіхів спортсменів, які, як здавалося, вже повинні були покинути великий спорт.

Особливо це стосується жінок, які вимушені перервати активні заняття спортом у зв'язку з вагітністю і народженням дитини. Практика сучасного спорту і результати ряду наукових досліджень свідчать про те, що тривала

перерва в заняттях спортом, істотні перебудови в організмі жінок і природна деадаптація не тільки не заважають спортсменкам повернутися до активної спортивної кар'єри, але і, можливо, є одним з чинників, здатних стимулювати подальше зростання результатів.

Можна вважати встановленим, що заняття спортом не позначаються негативно на протіканні вагітності і пологів. Більш того, спортсменки порівняно з не спортсменками характеризуються меншою кількістю ускладнень і проблем, пов'язаних з вагітністю і дітородінням. У них рідше зустрічаються ускладнення при вагітності, коротше період родових сутічок, менше розривів тканин під час пологів і кесаревих розтинів. Питання участі в тренувальному процесі і змаганнях під час вагітності, планування навантажень і т.п. вирішується суто індивідуально з обов'язковою участю лікаря. Спортивна практика свідчить про те, що багато спортсменок активно тренуються і змагаються протягом перших 2-3 місяців вагітності. У подальші місяці об'єм і інтенсивність рухової активності повинні бути різко скорочені, проте малоінтенсивна робота в об'ємі 10-15 % від рівня що передував вагітності може продовжуватися аж до 4- 5 тижнів до пологів.

Після пологів до активної тренувальної діяльності жінки зазвичай приступають через 3- 5 місяців, а досягають раніше доступного рівня тренувальних навантажень зазвичай не раніше ніж через рік. Приблизно півтора роки необхідно для виходу на рівень особистих вищих досягнень. Залежно від специфіки виду спорту, стану здоров'я, функціональних можливостей, соціальних причин, зазначені терміни можуть бути декілька більш менш тривалими.

Так, наприклад, Фокс і ін. (1993), вивчивши кар'єру великої групи спортсменок, що повернулися до активних занять спортом після народження дитини, показали, що більшість з них відновлюють рівень функціональних можливостей і спортивної результативності вже протягом першого року після пологів. Більш того, 40-50 % спортсменок в кінці першого року після народження дитини досягають найвищих результатів в своїй спортивній кар'єрі, а протягом другого року своїх найвищих результатів досягають ще

близько 30 % спортсменок.

Ряд чинників, пов'язаних з вагітністю і народженням дитини, можуть позитивно вплинути на ефективність подальшої підготовки. По-перше, тривала перерва приводить до широкого спектру явищ деадаптації як відносно рухових якостей, функціональної підготовленості, так і в техніко-тактичній підготовленості. Ослабляється стала координація руховою і вегетативних функцій, менш стійкими до дій стають рухові навички. Це створює хороші передумови для техніко-тактичного вдосконалення, підвищує ефективність традиційних засобів і методів спортивної підготовки, що сприяє швидкому відновленню втраченого рівня рухових якостей і можливостей функціональних систем. По-друге, тривала перерва сприяє оптимізації психічного стану, відновленню мотивації до активних занять спортом, що неминуче втрачаються в результаті тривалої і напруженої підготовки. По-третє, тривала перерва створює необхідні умови для усунення наслідків спортивних травм, які зазвичай супроводять напруженій тренувальній і змаганню діяльності спортсменок. І, нарешті, по-четверте, є підстави говорити про те, що морфофункціональні зміни в організмі жінок під впливом вагітності схожі з тими, які протікають під впливом тренування, що створює додаткові передумови для підвищення її ефективності.

Тривала перерва в тренуванні обумовлений вагітністю і народженням дитини вимагає корінної зміни побудови підготовки в 4-річному олімпійському циклі. Повноцінна підготовка до Олімпійських ігор може бути забезпечена лише в тому випадку, якщо пологи відбулися не пізніше чим за 15-20 місяців до олімпійських стартів. Тренувальні навантаження після 2-3 місяців вагітності повинні поступово скорочуватися, в першу чергу, за рахунок вправ швидкісний-силового характеру, напруженої роботи, пов'язаної з розвитком витривалості. Повністю усувається з процесу підготовки діяльність змагання. Після пологів приступати до занять можна через 3-5 місяців, не використовуючи протягом 2-3 місяців після відновлення тренування занять з великими навантаженнями, напружених швидкісний-силових і змагань вправ.

Відновлення повноцінного тренування з великими навантаженнями різної спрямованості і активної діяльності змагання можливо не раніше чим через 7-8 місяців після пологів. Успішний виступ в Олімпійських іграх може бути забезпечений лише тоді, коли спортсменка має можливість реалізувати до головних стартів повноцінну програму річного циклу підготовки.

Ефективність появи в структурі багаторічної підготовки додаткових вимушених етапів - різкого зниження і подальшого відновлення вищої спортивної майстерності може бути підтверджена великою кількістю прикладів з практики.

Приведемо найбільш характерні. Відомий плавець на довгі дистанції Володимир Сальников після тривалого періоду успішних виступів (1977-1983 рр.), протягом якого він домінував на світовій спортивній арені в плаванні на дистанціях 400 і 1500 м вольним стилем, опинився в такому ж тривалому періоді постійних травм і хвороб. Внаслідок цього протягом 1984- 1987 рр. Сальників виконував не більше 30-50 % запланованих об'ємів роботи, рівень його функціональних можливостей і спортивних результатів різко знизився. Проте напередодні Ігор XXV Олімпіади 1988 р. в Сеулі спортсмен зумів подолати ці труднощі і приступив до напруженої підготовки, хоча керівництво збірною СРСР було упевнено, що він не зможе відновити колишній рівень майстерності, і категорично відмовилося включити його до складу олімпійської команди як абсолютно безперспективного спортсмена. Проте 30-річний Сальників добився права брати участь в Іграх в Сеулі, де отримав сенсаційну перемогу на дистанції 1500 м вольним стилем. Не менш видатна спортсменка-легкоатлетка з Німеччини Хайке Дрекслер мала не один, а два тривалі етапи, протягом яких відбувалося поетапне зниження (деадаптація) і подальше відновлення (реадаптація) функціонального потенціалу і, природно, спортивної майстерності. Перший такий етап був викликаний природною причиною - вагітністю і народженням дитини, - і наступив після семи років успішних виступів спортсменки на світовому рівні, коли нею було 24 року. Протягом цього етапу один рік був повністю пропущений, а протягом другого року спортсменка планомірно відновлювала свою

майстерність. Після цього вона протягом шести років успішно виступала на вищому рівні. Другою, триваліший етап, наступив в 1996 році і був викликаний серйозними травмами. Дрекслер пропускає Ігри 1996 р. із-за серйозної травми коліна, а в 1997 р. переносить серйозні операції на обох ахілових сухожиллях. У 1998 р. вона частково відновлює свій потенціал і починає виступати в змаганнях, проте знов отримує травму, не має можливості повноцінно тренуватися і не бере участь в змаганнях протягом всього 1999 року. За рік до Ігор в Сіднеї, як це було і з Сальниковим, 36-річна Дрекслер відновлюється після травм і починає активно готуватися до Ігор Олімпіади в Сіднеї, на яких упевнено виграє золоту медаль в стрибках в довжину.

Сенсацією з'явилася і перемога в індивідуальній шосейній гонці на Іграх 2000 р. в Сіднеї 34-річного В. Екімова - чемпіона Ігор 1988 р. в трековій командній гонці переслідування на 4 км. Після Ігор Сеульської Олімпіади В. Екімов перейшов в професійний спорт, на початку 90-х років двічі вигравав чемпіонат світу серед професіоналів в гонках на треку, а в другій половині 90-х років опинився в затяжній кризі і, здавалося б, повинен був покинути великий спорт.

У аналогічній ситуації після невдалого виступу на Іграх 2000 р. в Сіднеї опинився видатний російський плавець А. Попов - багатократний чемпіон світу і Ігор Олімпіад 1992 і 1996 рр. Після трирічної кризи 32-річний А. Попов зумів блискуче виступити на чемпіонаті світу 2003 р. в Барселоні, завоювавши три золоті медалі, і стати одним з найбільш вірогідних претендентів на успіх в Іграх 2004 р.

### ***Етап відходу із спорту вищих досягнень***

Специфіка кожного з видів спорту породжує необхідність специфічних програм фізичних навантажень, медико-біологічного контролю і управління протіканням реакцій деадаптації на цьому етапі. У разі його раціональної побудови можливий ефективний перехід спортсмена до подальшого життя, в якому або нейтралізуються негативні відносно здоров'я спортсмена наслідки спорту вищих досягнень або навіть



реалізуються сильні сторони спортивної підготовки, що забезпечують високу якість подальшого життя. Якщо ж спортсмен різко кидає спорт і переходить до пасивного способу життя, в переважній більшості випадків у віддаленому періоді неминучі негативні наслідки занять спортом, що виявляються в нерациональному протіканні процесів деадаптації і негативно позначаються на здоров'ї спортсменів, якості і тривалості їх життя.

В даний час накопичений великий базовий науковий матеріал, що дозволяє спортсменам, що покидають спорт, за рахунок раціональної рухової активності, істотної корекції живлення, способу життя протягом 1 -1,5 років забезпечити повноцінну і високоефективну деадаптацію серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату до умов активного життя, характерного для людей, що не переносили протягом багатьох років величезних навантажень сучасного спорту вищих досягнень.

Цілком природно, що побудова і реалізація цього етапу в житті спортсменів, що йдуть із спорту, - проблема не тільки спортивна, але і медична, і соціальна. Але основну роль в її рішенні, через цілком зрозумілі причини, що відносяться до технології перекладу на інший рівень можливостей і функціонування найважливіших органів і систем організму спортсмена, повинна узяти на себе система спорту вищих досягнень. Збереження того стану речей, при якому останній старт спортсмена в його кар'єрі означає втрату інтересу до його фізичного стану і стану здоров'я з боку спортивних організацій, неприпустимо.

Що ж до проблем соціально-психологічного плану, які не рідко гостро стоять перед спортсменами, що покидають спорт, то це особлива тема, яка в даній роботі не освітлюється.

### **3. Побудова підготовки в олімпійських (чотирилітніх) циклах**

Виділення в структурі підготовки спортсменів вищого класу чотирилітніх циклів викликане необхідністю організації планомірної підготовки до Олімпійських ігор. В цьому випадку завдання і зміст кожного з річних етапів підготовки пов'язані з рішенням проміжних задач,

визначуваних метою підготовки спортсменів до головних змагань чотириріччя.

Стратегія побудови чотирилітніх олімпійських циклів не може бути однотипною для всіх спортсменів, що спеціалізуються в конкретному виді спорту, його дисципліні або навіть в окремому виді змагань. Залежно від кваліфікації, віку спортсмена, стажу занять спортом, етапу багаторічної підготовки, на якому знаходиться спортсмен, особливостей виду спорту, стану здоров'я спортсмена і ряду інших причин, реалізуються різні схеми побудови чотирилітніх циклів.

Найбільш простим випадком, характерним для всіх видів спорту, є той, при якому молодий спортсмен знаходиться на етапі підготовки до вищих досягнень або на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей і до Олімпійських ігор готується вперше.

В цьому випадку основною особливістю побудови підготовки в олімпійському циклі є те, що кожен подальший рік підготовки відрізняється від попереднього не тільки вищим сумарним навантаженням, але і підвищенням її специфічності - збільшенням частки спеціальної підготовки в загальному об'ємі роботи, розширенням практики змагання, зміною характеру засобів і методів підготовки. Це, наприклад, наочно виявляється при аналізі структури і змісту підготовки сильних гімнастів. Як свідчать приведені дані, у спортсменів з кожним роком зростають не тільки кількісні параметри підготовки (загальний час занять, кількість занять, максимальні параметри навантаження), але і постійно зростає об'єм роботи, максимально наближеної до діяльності змагання. Так, за 8 місяців останнього (олімпійського) року контрольних і моделюючих занять, комбінацій, стрибків було більше, ніж в кожному з трьох попередніх років, не дивлячись на значно менший загальний час роботи і кількість тренувальних занять. Це ж відноситься до кількості змагань, днів змагань, стартів.

Зовсім інша ситуація складається у тому випадку, коли чотирилітній олімпійський цикл доводиться на завершальний період кар'єри спортсмена - на етапи збереження вищої спортивної майстерності і поступового зниження

результатів. Як характерний приклад можна привести досвід підготовки американського плавця П. Моралеса, що зумів за рахунок різкого скорочення навантаження в проміжні роки олімпійського циклу зберегти функціональні резерви, повністю реалізувати їх в передолімпійському році і виграти Олімпійські ігри 1992 р. в 27-річному віці.

Чотирилітній періодизації по олімпійських циклах вже більше чотирьох десятиліть дотримуються більшість сильних спортсменів країн східної Європи при підготовці команд до зимових Олімпійських ігор і Ігор Олімпіад. Не дивлячись на те, що в кожному між олімпійському чотириріччі спортсмени виступають в змаганнях дуже високого рангу (чемпіонати світу, розиграші Кубків і чемпіонати Європи, престижні матчеві зустрічі і ін.), стратегія їх підготовки завжди націлена на найбільш успішні виступи на Олімпійських іграх, а організаційно-методична концепція розподілу тренувальних навантажень в різні роки олімпійського циклу завжди направлена головним чином на ефективне забезпечення саме цього завдання.

В даний час велика частина спортсменів високого класу не обмежують свою кар'єру рамками одного чотирилітнього олімпійського циклу. Як вже наголошувалося, багато спортсменів успішно готуються і змагаються протягом двох-трьох олімпійських циклів, а іноді і чотири-п'ять. У цих випадках олімпійські цикли співпадають не тільки з етапом максимальної реалізації індивідуальних можливостей, але і охоплюють етапи збереження вищої спортивної майстерності і поступового зниження досягнень. У всіх цих випадках структура чотирилітніх циклів набуває характеру, багато в чому визначуваного основними положеннями побудови підготовки на відповідному етапі багаторічного вдосконалення, а також індивідуальними особливостями спортсмена.

У черговому циклі може бути змінений не тільки об'єм тренувальної і змагання діяльності, динаміка навантажень різної спрямованості, але і загальна стратегія підготовки. Наприклад, підготовка протягом перших двох років чергового циклу може бути пов'язана з корінними змінами в спортивній техніці і тактиці, перекладом функціональних можливостей

спортсменів на новий рівень. У спортивній і художній гімнастиці, фігурному катанні можуть повністю мінятися програми, в єдиноборстві - вноситися кардинальні зміни в техніку і тактику і т.п. При цьому результати участі в найбільших змаганнях сезону не мають принципового значення. Третій і четвертий роки підготовки вимагають зміни стратегічних завдань у бік забезпечення повноцінної спеціалізованої підготовки до головних змагань року.

Більшість спортсменів, що добилися видатних результатів після першого чотирилітнього олімпійського циклу, протягом першого року чергового чотириріччя істотно знижують об'єм тренувальної роботи, підвищують увагу до якісних характеристик тренувального процесу. Наприклад, Яна Клочкова після успішного виступу на Іграх 2000 р. протягом першого року чергового олімпійського циклу (2001-2004 рр.) на 15 % понизила сумарний об'єм роботи (у годиннику), на 20 % - річний об'єм плавання, на 15 % - об'єм роботи на суші. Основна увага була обернена на вдосконалення відстаючих елементів техніки плавання, стартів і поворотів, підвищення швидкості подолання так званих перехідних ділянок - від старту і повороту до дистанційного плавання і від дистанційного плавання до повороту. Що ж до різних компонентів функціональної підготовленості, то вирішувалося завдання їх підтримки на раніше досягнутому рівні значною мірою за рахунок базових компонентів спеціальної підготовленості. Таким же чином була побудована підготовка і протягом другого року чотирилітнього циклу. Протягом подальших знов планувалося ступінчасто-образне збільшення як загального об'єму тренувальної роботи у воді і на суші, так і об'єму спеціальної підготовки, що повинне було стати стимулом для чергового адаптаційного стрибка. Така стратегія побудови підготовки протягом другого олімпійського циклу дозволила Я. Клочкової успішно продовжити спортивну кар'єру, вдало виступити на чемпіонатах світу 2001 і 2003 рр. і створити необхідні передумови для підготовки до Ігор 2004 р. протягом завершального року чотириріччя.

На завершальному етапі спортивної кар'єри, особливо у спортсменів,

страждаючих травмами або явищами переадаптації функціональних систем, що привело до невдалого виступу на минулих Олімпійських іграх, побудова чергового чотирилітнього циклу може набути особливого характеру. Перший рік в основному присвячується фізичному і психічному відновленню, лікуванню травм. Тренувальний процес при дуже незначному об'ємі роботи носить рекреаційно-оздоровчий характер. Протягом другого року відносно невеликий сумарний об'єм роботи (не більше 50 % від максимальних величин, досягнутих в попередні роки) направлений на часткове відновлення втраченого рівня фізичної підготовленості, вдосконалення технічної майстерності, пошук резервів подальшого вдосконалення, розробку перспективних моделей діяльності змагання. Практика змагання обмежується контрольними стартами. Третій рік характеризується великим сумарним об'ємом тренувальної роботи з переважною увагою до вдосконалення базових компонентів фізичної і техніко-тактичної підготовленості. Періодизація підготовки носить нечіткий характер. Планується достатньо широка участь в змаганнях, проте повноцінної спеціальної підготовки до них не проводиться. І, нарешті, четвертий рік циклу будується на матеріалі великою за об'ємом і інтенсивністю роботи з детально розробленою структурою річної підготовки, орієнтованої на досягнення найвищих результатів в головних змаганнях. Така структура чотирилітнього олімпійського циклу дозволяє спортсменам не тільки продовжити спортивну кар'єру, але і добитися видатних результатів на Олімпійських іграх.

#### Рекомендовані джерела:

##### Основні

1. Алексєєв А. Ф. Правила змагань з дзюдо /А. Ф. Алексєєв. – Харків, 2013. – 56 с.
2. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – К.: Олимп.лит., 2004. – 220с.
3. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної

майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – К.: АСБУ, 2012. – 96 с.

4. Гаткин Е. Я. Все о самбо/ Евгений Гаткин. М. : АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2008. – 349 с.

5. Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Шулика Ю. А. и др. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 800 с.

6. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Шулика Ю. А. и др. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.

7. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства: монография / А. А. Новиков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2012. – 256 с.

8. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посібник] / А. І. Пістун. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 862 с.

9. Подливаев Б. А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет) / Б. А. Подливаев, А. В. Григорьев. – М. : Советский спорт, 2012. – 528 с.

10. Система самбо. Становление и развитие. Из семейного архива Харлампиевых/ А. А. Харлампиев, Н. Н. Харлампиева. – М. : «Издательство ФАИР», 2007. – 432 с.

11. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/2-е изд., дополн. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 368 с.

12. Шестаков В. Б. Теория и практика дзюдо: учебник/ Шестаков В. Б., Ерегина С. В. – М. : Советский спорт, 2011. – 448 с.

#### Допоміжні

1. Вілмор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.

2. Дымов Я.М. От боли голос хрипнет. – К.: Логос, 2006. – 320 с.

3. Загура Ф. І. Морфофункціональні та техніко-тактичні модельні характеристики кваліфікованих дзюдоїстів/ Загура Ф. І.//дисс... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. – Львів, 2007 – 180 с.
4. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки / В. Н. Платонов – К.: Олимп. Лит., 2013. – 624 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
6. Первачук Р. В. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення/ Первачук Р. В.// дисс... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. – Львів, 2016 – 208 с.
7. Стельмах Ю. Ю. Побудова тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у вільній боротьбі з урахуванням особливостей жіночого організму/ Стельмах Ю. Ю.// дисс... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. – Київ, 2014 – 196 с.

#### Інтернет ресурси

1. Положення «Про дитячо-юнацьку спортивну школу». - [Електронний ресурс]. – Режим – доступу: <http://zakon.rada.gov.ua>
2. <http://judo.in.ua> Дзюдо в Україні інформаційний блог
3. <http://wrestlingua.com> -вольная борьба, греко-римская борьба, самбо, дзюдо, сумо.
4. [www.judoinfo.kiev.ua](http://www.judoinfo.kiev.ua)
5. [www.sportpedagogi/jrg.ua](http://www.sportpedagogi/jrg.ua)
6. <http://ukrwrestling.com>
7. <http://unitedworldwrestling.org/database>
8. <http://wrestlingua.com/books>
9. [www.ukrainejudo.com](http://www.ukrainejudo.com)
10. [www.intjudo.eu](http://www.intjudo.eu)
11. [www.sambo.net.ua](http://www.sambo.net.ua)
12. [www.sambo-fias.org](http://www.sambo-fias.org)

13. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7081>
14. <http://3w.ldufk.edu.ua/book/index.php>
15. <https://www.ldufk.edu.ua/index.php/inPage60.html>
16. <https://www.ldufk.edu.ua/index.php/id-2017/articles/novi-vimogi-do-magisterskix-robot-89023.html>