Львівський державний університет фізичної культури
ім. Івана Боберського

Кафедра хореографії та
мистецтвознавства

ПОБУДОВА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ
(6 год.)

(Лекція для студентів ІУ курсу ФПО спеціальності024 Хореографія з дисципліни «Загальні основи теорії підготовки спортивного хореографа»

Розробила: проф., к.п.н. СОСІНА В.Ю.

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри хореографії та мистецтвознавства

Протокол № 1 від «30» серпня 2019 р.

Зав. кафедри: проф., к.п.н._____Сосіна В. Ю.

Львів 2019

Побудова підготовки спортсменів (6 год.)

План

Вступ

1. Структура і зміст тренувального заняття. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю.
2. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст.
3. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст.
4. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу.
5. Етапи і періоди багаторічного тренувального процесу.
6. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.

ЛІТЕРАТУРА:

Основна:

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л.П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.

Додаткова:

1. Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте / Волков В. М. – М.: ФиС, 1977. – 144 с.
2. Каунсилмен Д. Наука о плавании / Каунсилмен Д. (пер. с англ.) – М.: ФиС, 1972. - 429 с.
3. Сыч В. Л. Современная система спортивной подготовки / В. Л. Сыч, А. С.Хоменков, Б. Н.Шустина. – М.: 1994, – 446 с.

ВСТУП

У тренувальному процесі розрізняють: ***мікроструктуру*** – структуру окремих тренувальних занять і мікроциклів; ***мезоструктуру*** – структуру етапів, що містять відносно закінчену низку мікроциклів; ***макроструктуру*** – структуру великих тренувальних циклів типу піврічних, річних. Планування тренування зводиться до раціональної побудови окремих його компонентів.

Методика побудови різних структурних утворень тренувального процесу ґрунтується на взаємозв'язку між структурою зовнішнього навантаження і характером внутрішнього навантаження (реакції організму), що дозволяє керувати процесом адаптації.

Під час тренувальної діяльності разом з поняттями «засіб» і «метод» користуються поняттям «тренувальне навантаження».

Тренувальне навантаження – це певний подразник, що викликає низку пристосувальних зрушень в організмі. У процесі тренувальної діяльності розрізняють зовнішній і внутрішній бік навантаження.

Зовнішній бік навантаження – це кількісна характеристика виконаної роботи (тривалість вправи – час, темп рухів, швидкість, кількість вправ, величина переміщуваного вантажу й т. ін.). Порівняти з хореографією.

Внутрішній бік навантаження – це величина і характер фізіологічних, біохімічних і психічних напружень в організмі спортсмена (ЧСС, обсяг легеневої вентиляції і споживання кисню, ударний і хвилинний обсяг крові, вміст молочної кислоти в крові, витрати енергії) під час впливу навантаження. На практиці зовнішній бік навантаження є важливим показником, за допомогою якого здійснюється планування конкретних тренувань, довгострокових програм і облік виконаної тренувальної роботи. Він дозволяє оцінити відповідність тренувальних навантажень функціональним можливостям організму, а також ступінь адаптаційних перебудов в організмі спортсмена.

Оскільки показники, що характеризують внутрішнє навантаження, є своєрідним відображенням зовнішнього, вони тісно пов’язані між собою. Тому однією з основних передумов успішного спортивного тренування є розуміння взаємозв'язку між структурою зовнішнього навантаження і характером

внутрішнього, яке дає змогу створювати найсприятливіші умови для вирішення педагогічних завдань, правильно планувати тренування в тижневому циклі, моделювати заняття, спрямовані на розвиток необхідної фізичної якості (швидкості, витривалості тощо).

Об'єктивна оцінка тренувальних і змагальних навантажень передбачає уніфікацію параметрів, методів і критеріїв обліку. Тільки використовуючи уніфіковані показники, можна зіставити і проаналізувати тренувальні навантаження у спортсменів різної кваліфікації, віку. Навантаження можуть розрізнятися за: спеціалізованістю, спрямованістю, координаційною складністю, психічною напруженістю, величиною. Порівняти з хореографією.

Спеціалізованість передбачає розподіл тренувальних засобів на специфічні й неспецифічні групи. Специфічні вправи чинять спрямований тренувальний вплив. Неспецифічні використовуються як засіб загальної підготовки. Порівняти з хореографією.

Спрямованість навантаження зумовлюється добором вправ і методикою їхнього застосування, а також тим, які рухові здібності (швидкісні, силові, координаційні, витривалість, гнучкість) чи їхні компоненти (наприклад, алактатні, лактатні, анаеробні чи аеробні можливості) розвиваються. Так, у циклічних видах прийнято поділяти навантаження за спрямованістю, беручи до уваги шляхи енергозабезпечення роботи. Спрямованість визначається особливостями застосування і порядком сполучення компонентів навантаження: тривалістю й інтенсивністю роботи; тривалістю і характером відпочинку; кількістю повторень вправ чи серій.

Координаційна складність навантаження передбачає розподіл тренувальних вправ на групи залежно від ступеня їхньої складності: підвищений, середній і малий. Порівняти з хореографією.

Психічне напруження необхідно враховувати як компонент загальної реакції організму на фізичне навантаження.

Причинами, що лежать в основі підвищення психічної напруженості, є ускладнення технічних вимог до виконання спеціалізованих вправ, а також

умови їхнього виконання (прикидки, змагання). Як стресові фактори для спортсмена, вони здатні викликати значні зрушення в організмі. Ступінь психічної напруженості спортсменів залежить від типу їхньої вищої нервової діяльності і рівня підготовленості. Є підстави вважати, що оптимальний рівень психічної напруженості створює сприятливе тло для успішного виступу спортсмена, тоді як підвищений може негативно вплинути на результат. Відповідно до значень термінового тренувального ефекту слід розрізняти підвищений, середній і низький ступені психічного напруження.

Врахування ступеня психічного напруження під час виконання різних вправ зумовлене необхідністю більш точного вибору засобів і методів тренувань у програмі підготовки спортсмена

Обсяг – сумарна кількість виконаної роботи, вимірюється загальним часом, метрами, кілограмами, кількістю повторів та ін. Інтенсивність – ступінь напруження тренувальної роботи, характеризується швидкістю, темпом рухів та іншими чинниками.

За силою впливу на організм навантаження бувають великі, значні, середні, малі. Велике навантаження викликає глибоку втому з істотними функціональними зрушеннями. Обсяг та інтенсивність його складають 90–100% від максимальної величини. Значне навантаження призводить до істотних функціональних зрушень і складає 60-75% від великого навантаження. Середнє навантаження викликає незначну втому, його обсяг 40-60% від великого навантаження, а обсяг малого – 15-20% від великого.

Величина навантаження тренувального заняття тісно пов'язана з виразністю зрушень гомеостазу і відображається у тривалості відновлювальних процесів: після малих і середніх навантажень вона триває протягом десятків хвилин чи кількох годин, великі навантаження можуть викликати тривалий період післядії, що сягає кількох діб. Величина навантажень може бути об'єктивно оцінена не тільки за різними фізіологічними і біохімічними показниками, але і за відносно простими, проте досить об'єктивними, як: забарвлення шкіри, зосередженість, загальне самопочуття спортсмена тощо.

За рекомендаціями вчених та провідних тренерів країни, для <u>найбільшого тренувального впливу</u> на організм спортсмена слід застосовувати <u>великі й значні</u> навантаження, <u>для підтримання</u> тренованості на досягнутому рівні – <u>середні</u>, а для <u>прискорення процесів відновлення й активного відпочинку</u> використовувати заняття <u>з малим</u> навантаженням.

Відомо, що стандартне тренувальне навантаження, однакове за обсягом та інтенсивністю, викликає неоднакову реакцію у спортсменів різної кваліфікації. Чим нижча спортивна кваліфікація, тим більшу реакцію у функціональному стані організму викликає певне стандартне тренувальне навантаження і відповідно збільшується час відновлення. Крім того, до стандартних тренувальних навантажень відбувається звикання, причому чим триваліший вплив постійного навантаження, тим меншою є реакція організму на нього.

Таким чином, навантаження не є величиною постійною, воно визначається кваліфікацією спортсмена, його віком, статтю, стажем занять спортом, станом здоров'я, рівнем тренованості, типом нервової діяльності, різними зовнішніми умовами і багатьма іншими факторами. Рівень навантаження визначається фактичною здатністю організму спортсмена в певний час його витримувати.

2. Структура і зміст тренувального заняття. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю.

Тренувальне заняття – це основна форма тренувального процесу і складається з трьох частин: підготовчої (вступної), основної та заключної. Така структура зумовлена біологічними закономірностями життєдіяльності організму під час виконання фізичної роботи: впрацьовування, оптимального стійкого стану, втоми. У період впрацьовування налагоджується необхідний руховий стереотип, відбувається домінантне збудження одних рухових центрів і сполучене гальмування інших, вибіркове посилення окремих функцій. Період оптимального стійкого стану характеризується стабільністю рухів,

“робочим” збудженням ЦНС, стійкою стабілізацією вегетативного забезпечення. Порівняти з хореографією.

Порушення стану стійкої працездатності відбувається внаслідок розвитку процесу втоми. Розрізняють приховану втому (що долається), і явну (що не долається) втому.

У першій частині тренувального заняття (підготовчої або вступної) вирішуються завдання організації спортсменів і підготовки їхнього організму до наступної інтенсивної фізичної діяльності, тобто створюється стан оптимальної працездатності. Одним з основних завдань цієї частини є психологічна підготовка до напруженої тренувальної чи змагальної роботи. Тривалість і зміст вступної частини залежить від багатьох чинників, перш за все від головного завдання основної частини, а також від кваліфікації та індивідуальних особливостей спортсмена, умов зовнішнього середовища. Зазвичай вона становить 20-30% загального обсягу роботи.

В основній частині вирішуються завдання конкретного тренування. Враховуються період тренування, місце заняття в системі мікроциклу, умови проведення заняття, вік і рівень підготовленості спортсменів, інші індивідуальні особливості. Зміст основної частини заняття може бути найрізноманітнішим, тут можна вирішувати завдання техніко-тактичного удосконалення, психологічної підготовленості, розвитку фізичних якостей. Залежно від завдань, основна частина може мати вибіркову або комплексну спрямованість.

У заключній частині ставиться завдання приведення організму спортсмена в стан, наближений до робочого. Для цього використовуються засоби розслаблення м'язів, нормалізації функціонального стану серцево-судинної, дихальної та інших вегетативних систем, психічне стимулювання (створення позитивних емоцій). Доцільно закінчувати тренувальне заняття педагогічним висновком, дати коротку оцінку діяльності спортсменів. Потім задається домашнє завдання. Загальна тривалість заключної частини – 10-15 хв. В основі методичних положень побудови тренувальних занять лежать правила,

зумовлені терміновим тренувальним ефектом. Виконання їх дозволяє тренеру розвивати функціональні можливості організму спортсмена в необхідній послідовності. Порівняти з хореографією.

Згідно з сучасними уявленнями, терміновий тренувальний ефект визначається характером і кількістю вправ, інтенсивністю роботи, тривалістю і характером інтервалів відпочинку між окремими вправами. Співвідношення цих компонентів зумовлює величину і спрямованість їхнього впливу на організм спортсмена.

В заняттях вибіркової спрямованості переважно вирішується одне завдання, наприклад, розвиток спеціальної витривалості. У плануванні таких тренувальних занять слід застосовувати різноманітні односпрямовані засоби в режимі декількох методів.

Під час занять комплексної спрямованості вирішується кілька завдань, наприклад, розвиток швидкісних можливостей і витривалості під час роботи анаеробного й аеробного характеру та одночасний розвиток різних якостей і здібностей спортсмена. Існують два варіанти побудови таких занять: з послідовним і з паралельним вирішенням завдань. У першому випадку доцільно основну частину тренування ділити на кілька (дві-три) самостійних частин. Наприклад, якщо в одному занятті застосовуються вправи, спрямовані на розвиток різних якостей, то на початку основної частини мають іти вправи, що сприяють розвиткові різних форм швидкості, після чого можна переходити до силових вправ і наприкінці основної частини – до вправ на витривалість.

Така послідовність зумовлена взаємодією термінового тренувального ефекту певної вправи з тренувальним ефектом попередніх та наступних вправ. Відповідно до наукових досліджень розрізняють три типи взаємодії, за яких навантаження попередньої вправи впливає на зрушення, викликані навантаженням наступної вправи: позитивна (посилює зрушення); негативна (зменшує зрушення); нейтральна (мало впливає на зрушення).

Урахування взаємодії термінового тренувального ефекту вправ різної спрямованості особливо важливе тому, що у невдало обраній послідовності

виконання вправ кінцевий результат тренування може виявитися зовсім протилежним запланованому.

Як показують спеціально проведені дослідження, позитивна взаємодія проявляється, якщо в тренувальному занятті комплексної спрямованості виконуються:

- спочатку швидкісно-силові вправи (алактатні-анаеробні), потім вправи на швидкісну витривалість (анаеробні-гліколітичні);

- спочатку швидкісно-силові вправи, потім вправи на загальну витривалість (аеробні);

- спочатку вправи на швидкісну витривалість, потім вправи на загальну витривалість.

Обґрунтовується така послідовність тим, що робота над підвищенням швидкісних можливостей вимагає оптимального стану збудженості ЦНС, що може бути досягнуто лише за умови відсутності втоми, тобто на початку заняття, безпосередньо після розминки, коли спортсмен перебуває в стані стійкої працездатності. В міру зростання втоми виконуються вправи на розвиток витривалості.

У тренувальних заняттях комплексної спрямованості з паралельним вирішенням завдань передбачається одночасний розвиток двох або декількох якостей. Приміром, підвищення швидкісних можливостей і витривалості в роботі анаеробного характеру й одночасний розвиток витривалості в роботі аеробного й анаеробного характеру.

2-3. Побудова і зміст тренувальних мікро- і мезоциклів

Мікроцикл - є певне поєднання тренувальних занять за відповідними правилами, що забезпечує комплексне вирішення педагогічних завдань, які випливають з цього періоду тренування. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3-4 до 7-14 днів, однак найбільш поширеним є тижневий. Виділення мікроциклу в самостійну структурну ланку зумовлене тим, що в одне тренувальне заняття неможливо і недоцільно вводити всі вправи, які

забезпечують вирішення різних видів підготовки (фізичної, технічної, тактичної). Мікроцикл передбачає оптимальну послідовність тренувальних занять залежно від періоду тренування, їхнього змісту, величини навантаження.

Розрізняють мікроцикли: ***втягувальні; ударні; такі, що підводять до певної спортивної форми (підвідні); змагальні та відновлювальні.***

Втягувальні мікроцикли застосовуються на першому етапі підготовчого періоду для поступового підведення організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи і характеризуються невеликими сумарними обсягами навантажень.

Ударні мікроцикли містять великі сумарні обсяги і високу інтенсивність тренувальних навантажень. Основне завдання – розширення функціональних й адаптаційних можливостей організму спортсмена.

Підвідні мікроцикли, (що підводять до певної спортивної форми), використовуються в основному на етапі безпосередньої підготовки до змагань, де можуть відтворюватися режим майбутніх змагань, активний відпочинок, психічне налаштовування.

Відновлювальні мікроцикли характеризуються зниженням навантаження, основне завдання – забезпечення оптимальних умов для перебігу відновлювальних процесів в організмі після серії ударних мікроциклів.

Змагальні мікроцикли спрямовані на забезпечення оптимальних умов передзмагальної підготовки й участі в змаганнях.

Для мікроциклів характерна хвилеподібна динаміка навантажень. Залежно від тренувальних завдань в окремих мікроциклах можуть спостерігатися різні варіанти динаміки навантажень (поступове наростання чи зниження). Коливання різних хвиль визначаються багатьма чинниками, серед яких – етап річної підготовки, індивідуальні якості спортсменів і багато іншого. Для раціональної побудови різних типів мікроциклів необхідно знати, як впливають на організм спортсмена заняття з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями, яка динаміка і тривалість процесів відновлення після них.

Спеціальними дослідженнями, які проводив професор В.М. Платонов, встановлено:

1. Тривалість відновлювальних процесів у кваліфікованих спортсменів багато в чому залежить від спрямованості окремих занять та їхньої величини. Швидше за все відновлюються функціональні можливості спортсменів після занять, що сприяють підвищенню швидкісних, координаційних і швидкісно-силових якостей (зазвичай протягом 2-4 днів). Відновлення після напружених занять аеробної спрямованості, що вичерпують вуглеводні ресурси організму, може затягнутися до 5-7 днів. Відновлювальні процеси після занять із значним навантаженням скорочуються вдвічі порівняно з такими після занять з великим навантаженням, хоча обсяг роботи в заняттях із значним навантаженням, як правило, нижчий всього на 20-30%; після занять із середнім навантаженням відновлення триває близько 10-12 годин, а після малих навантажень – в основному хвилини.

2. Після занять з великим навантаженням, спрямованим на вдосконалення швидкісних можливостей, цей показник у кваліфікованих спортсменів приходить до норми через 48-72 години, витривалість у роботі анаеробного характеру – через 18-24 години, а витривалість у роботі аеробного характеру – через 6-14 годин.

3. Після занять з великим навантаженням, спрямованим на підвищення витривалості у роботі анаеробного характеру, найшвидше відновлюється аеробна працездатність (через 9-11 годин), потім – швидкісні можливості (через 24-30 годин) і, нарешті, анаеробні функції (через 48-60 годин).

4. Після занять з великим навантаженням, спрямованим на підвищення витривалості у роботі аеробного характеру, швидкісні якості відновлюються через 6-8 годин, анаеробна працездатність – через 30-40 годин і аеробні можливості – через 72-82 годин.

5. Після занять комплексної спрямованості з послідовним вирішенням завдань (підвищення швидкісних можливостей, потім витривалості у роботі анаеробного й аеробного характеру) у кваліфікованих спортсменів тривалість

відновлювальних процесів багато в чому залежить від обсягу роботи в кожній частині заняття. Встановлено, якщо обсяг роботи в них коливається в межах 30-35% можливого у відповідних заняттях вибіркової спрямованості, то через 24 години всі зрушення, викликані роботою, зникають. Тому таке навантаження слід класифікувати як значне, а не як велике.

Якщо обсяг цих засобів дорівнює 40–45% від можливого навантаження в заняттях вибіркової спрямованості, то величина тренувального навантаження класифікується як велика. Швидкісні якості й анаеробна працездатність у цьому випадку відновлюються приблизно через 48 годин, а аеробні – через 72 години.

6. Після занять з великим навантаженням комплексної спрямованості з паралельним вирішенням завдань (підвищення швидкісних можливостей і витривалості в роботі анаеробного характеру) у кваліфікованих спортсменів найшвидше відновлюється аеробна працездатність (через 24 години), потім (через 48 годин) швидкісні якості й анаеробні можливості. Під час паралельного розвитку витривалості аеробного й анаеробного характеру працездатність до такої ж діяльності знижується на 48-72 години, а швидкісні можливості повертаються до робочого стану зазвичай через 24 години.

7. Інтенсивність і тривалість відновлення після тренувальних і змагальних навантажень великою мірою залежить від індивідуальних можливостей спортсменів. Наприклад, у спортсменів високої кваліфікації, що перебувають на одному й тому ж етапі підготовки, відновлювальні процеси в одного відбуваються швидше після занять швидкісно-силової спрямованості, а в іншого – після занять, спрямованих на розвиток витривалості в роботі аеробного характеру.

У спортсменів високої кваліфікації, що перебувають в спортивній формі, після ідентичних за величиною навантажень відновлення проходить у 1,5-2 рази швидше, ніж у спортсменів II і I розряду.

Планування мікроциклів у багаторазових тренувальних заняттях протягом одного дня вимагає виділення в тренувальному дні основних і

додаткових занять з різною переважною спрямованістю і величиною навантаження.

Слід зазначити, що збільшення загальної кількості занять у мікроциклі і, як наслідок, сумарної величини навантаження мікроциклу не повинно відбуватися за рахунок зниження кількості занять з великими навантаженнями (це забезпечується за рахунок раціонального сполучення змісту окремих занять, тренувальних днів за неухильного збереження в мікроциклі трьох–чотирьох, іноді й більше занять з великими навантаженнями).

Кілька мікроциклів (3-5) об'єднуються в ***мезоцикли***, що дає змогу керувати кумулятивним тренувальним ефектом. Чергування в мезоциклі різних типів мікроциклів сприяє розвитку тренованості і дозволяє уникнути перевтоми. Тривалість мезоциклів може коливатися в межах від 3 до 5-6 тижнів. На структуру і тривалість окремих мезоциклів істотно впливають: зміст підготовки спортсмена на цьому етапі макроциклу, система змагань, закономірності кумуляції ефектів тренувальних і змагальних навантажень, процеси відновлення й інші не менш істотні чинники спортивної діяльності. Слід розрізняти мезоцикли ***втягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні і змагальні.***

У <u>втягувальному мезоциклі</u> вирішують завдання поступового підведення спортсменів до основної тренувальної роботи.

У <u>базовому мезоциклі</u> реалізуються основні тренувальні вимоги, що сприяє розширенню пристосувальних можливостей організму і створює передумови для зростання спортивної майстерності.

У <u>контрольно-підготовчому мезоциклі</u> здійснюється інтегральна підготовка спортсмена до майбутніх змагань.

<u>Передзмагальний мезоцикл</u> характеризується моделюванням режиму майбутніх змагань з метою створення оптимальних умов для повної реалізації можливостей спортсмена в змаганнях. Особлива увага приділяється психологічній і тактичній підготовленості. Змагальний мезоцикл передбачає серію змагань і визначається особливостями спортивного календаря.

Таким чином, побудова тренування на основі мікроциклів і мезоциклів дає можливість систематизувати тренувальний процес, більш спрямовано і повно використовувати можливості спортсмена на кожному етапі підготовки, ефективніше вирішувати завдання його функціональної адаптації, підвищення технічної і тактичної майстерності.

Типовий річний тренувальний цикл складається з періодів '(підготовчий, змагальний, перехідний), що мають специфічні завдання, зміст і структуру. Об'єктивною основою періодизації тренування є закономірності розвитку спортивної форми: ***фази становлення, збереження та тимчасової втрати*** її відображаються в побудові окремих періодів тренування.

Періодизація тренування тісно пов'язана з календарем спортивних змагань, який має плануватися по періодах тренування. Головні змагання, наприклад, слід проводити в межах змагального періоду, на підготовчий період треба відносити контрольні та навчально-тренувальні змагання. Число змагань повинно бути таким, щоб створювалися умови для вдосконалення фізичних і морально-вольових якостей, але в той же час, щоб не було перевантаження календаря: інтервали між окремими змаганнями повинні забезпечувати відновлення і подальший розвиток працездатності спортсмена. Загальна тривалість періодів тренування залежить від рівня підготовленості спортсмена, особливостей виду спорту і термінів, необхідних для вирішення загальних і окремих завдань кожного з періодів.

4. **Етапи і періоди багаторічного тренувального процесу.**

Підготовчий період поділяється на два етапи: загально підготовчий та спеціально-підготовчий.

Завданням загально підготовчого етапу є створення та розвиток передумов для придбання спортивної форми. В якості головної передумови виступає підвищення рівня розвитку фізичних якостей, рухових навичок і вмінь, що досягається за допомогою засобів загальної підготовки.

Фізична підготовка на цьому етапі спрямована на розширення функціональних можливостей організму. Зміст її засобів має бути таким, щоб можна було забезпечити різнобічне загальний вплив на спортсменів, а також забезпечити найбільш раціональне перенесення тренованості на подальшу їхню діяльність.

Технічна і тактична підготовка спрямована на вивчення теоретичних основ тренування, а також освоєння або відновлення та вдосконалення навичок і вмінь, що становлять техніку і тактику обраного виду спорту. Це завдання вирішується головним чином за рахунок спеціально-підготовчих вправ. Проте, питома вага засобів загальної підготовки на даному етапі більше: їм відводиться до 60-70% часу всього тренування. Як правило, на загально підготовчому етапі широко використовуються найрізноманітніші фізичні вправи, в тому числі і вправи, що відрізняються від змагальних (найбільш часто застосовуються гімнастичні вправи, вправи з обтяженнями, спринтерські вправи, різні спортивні і рухливі ігри, тривалі пересування циклічного характеру з помірною інтенсивністю: біг, плавання, і т. п.). У спеціальній підготовці ідея різноманітності застосовування фізичних вправ спостерігається теж досить чітко: використовуються не тільки змагальні вправи (або їх елементи), але і вправи спеціально-підготовчі, що дозволяє, з одного боку, збільшувати в розумних розмірах обсяг й інтенсивність тренувальних навантажень, а з другий - робити тренування більш різноманітними, емоційними і менш виснажливими.

Морально-вольова підготовка на першому етапі підготовчого періоду спрямована на формування установки на виконання великої та важливої «базової» роботи. Тренер повинен довести спортсмену, що без попередньої трудомісткої роботи в підготовчому періоді неможливі спортивні успіхи протягом усього тренувального року. Тому тренування спортсмена має бути організовано таким чином, щоб воно дозволило повноцінно вирішувати завдання, що стоять на початку тренувального року.

Головний напрям в динаміці тренувальних навантажень на загально

підготовчому етапі - поступове збільшення їх обсягу та інтенсивності за визначальної ролі обсягу. Інтенсивність навантаження в цей час росте лише в тій мірі, яка не перешкоджає проведенню роботи великого обсягу. У зв'язку з цим темпи зростання обсягу навантажень перевищують темпи зростання інтенсивності. Якщо на першому етапі підготовчого періоду значно нарощувати інтенсивність, то буде скорочений той необхідний обсяг роботи, без якого не можна здійснити загальне різнобічний вплив на організм людини, що тренується, а це надалі загальмує зростання інтенсивності і придбання спортивної форми. Але така спрямованість динаміки навантаження проявляється по-різному в залежності від характеру і призначення окремих фізичних вправ. Приміром, спеціально-підготовчі вправи досягають свого максимального обсягу лише на другому етапі підготовчого періоду, а спеціалізовані - навіть у наступному періоді, змагальному. Тижневі цикли (мікроцикли), оскільки вони спрямовані на всебічну підготовку спортсмена, на першому етапі підготовчого періоду менш специфічні, ніж на наступних етапах тренування. Закінчення даного етапу тренування визначається результатами контрольних вправ із загальної та спеціальної підготовки.

Головним завданням другого, спеціально-підготовчого етапу є створення умов для безпосереднього становлення спортивної форми. У зв'язку з цим змінюються і окремі завдання різних сторін підготовки спортсмена. Питома вага спеціальної фізичної підготовки зростає, вона співвідноситься із загальною фізичною підготовкою як 2:1 - 3:2; остання служить збереженню досягнутої загальної тренованості; поступово все більше застосовуються змагальні вправи.

Технічна, тактична і морально-вольова підготовка спрямована на створення готовності до участі у змаганнях. Рухові уміння і навички, володіння тактикою, а також вольові якості доводяться до такого ступеня досконалості, в якій вони необхідні в змагальної боротьби. Оскільки всі дії спортсмена і тренера спрямовані на безпосереднє становлення спортивної форми, зменшується різноманітність застосовуваних засобів, знижується варіативність

впливу на спортсмена. Це пояснюється прямою залежністю між розвитком спортивної форми та станом пристосування організму до обраної рухової діяльності. Тренованість залежить від того, як часто і в якому розмірі діє тренувальний фактор, тобто спеціальні засоби; згідно із законами фізіології, умовно рефлекторні зв'язки встановлюються легше і швидше за меншої мінливості зовнішніх впливів. Спеціально-підготовчі вправи на цьому етапі за рахунок скорочення їх тривалості і збільшення інтенсивності наближаються до змагальних; від елементів змагальних вправ спортсмен поступово переходить до самих цих вправ. Перехід від спеціально-підготовчих вправ до змагальних здійснюється разом з розвитком спеціальних видів витривалості спортсмена, для чого використовується інтервальний метод тренування.

Особливістю динаміки навантаження на даному етапі є те, що воно зростає, але не у зв'язку зі зростанням обсягу, а у зв'язку з підвищенням інтенсивності, що досягає до кінця етапу максимальної величини. Інтенсивність навантаження підвищується за рахунок спеціальної підготовки; в той же час обсяг значно знижується за рахунок загальної підготовки. Пізніше знижується й обсяг спеціальної підготовки. Ця картина в динаміці навантаження пояснюється тим, що обсяг та інтенсивність його по-різному впливають на зростання спортивних результатів: обсяг являє собою фактор віддаленого впливу, він зростає тоді, коли потрібно забезпечити значні перебудови в діяльності організму тих, хто займається, їх пристосувальні зміни; інтенсивність ж діє безпосередньо, вона дозволяє забезпечити різкий підйом працездатності.

Необхідно відзначити, що динаміка спортивних результатів визначається не лише динамікою навантаження, а й усім змістом і характером тренувального процесу. Зростання навантаження в підготовчому періоді в принципі обумовлюється підвищенням тренованості спортсмена.

Мікроцикли тренування на другому етапі підготовчого періоду перебудовуються так, щоб можна було підготувати спортсмена до безпосередньої участі в основних змаганнях. Підготовчий період може

вважатися повноцінно завершеним, якщо до його закінчення спортсмен досягає запланованих результатів і виконує нормативи спеціальної н загальної підготовки.

Завданням **змагального періоду** є збереження і зміцнення спортивної форми і на підставі цього досягнення максимальних спортивних результатів. Згідно з даним завданням фізична підготовка спрямована на створення безпосередньої готовності до граничних напружень. Технічна і тактична підготовка забезпечує досконалість рухових навичок і тактичних дій. Морально-вольова підготовка пов'язана з мобілізацією сил, створенням оптимального налаштування на участь у змаганнях.

Головним засобом цього періоду виступають змагальні фізичні вправи; питома вага спеціально-підготовчих вправ така ж, що і в кінці попереднього періоду; загально-підготовчі вправи стають більш різноманітними і варіативними; використовуються, як правило, вже знайомі, засвоєні вправи. За допомогою засобів загальної фізичної підготовки забезпечується активний відпочинок, підтримується загальна тренованість, що дозволяє більш успішно застосовувати високі навантаження. Активний відпочинок пов'язаний з так званими переключеннями,: використовуються засоби допоміжних видів спорту.

Основним методом підготовки цього періоду є змагання. Число змагань залежить від особливостей виду спорту і кваліфікації спортсменів. Інтервали відпочинку між окремими змаганнями повинні бути достатніми для відновлення і підвищення працездатності спортсмена. Число змагань може бути розумно збільшено за рахунок різноманітності їхнього змісту, спрямованості та значущості. Структура змагального періоду буває простий або складною в залежності від його тривалості. Якщо він охоплює час до 2 місяців, то структура його проста; період тривалістю 4-5 місяців має складну структуру.

Це особливо чітко проявляється в динаміці навантаження. У короткочасному змагальному періоді загальний обсяг навантаження дещо знижується, а потім стає відносно постійним; інтенсивність зростає

максимально і теж стабілізується. Якщо ж змагальний період тривалий, то виникає так званий проміжний етап, у процесі якого слідом за стабілізацією навантаження відбувається нове збільшення її загального обсягу при значному зниженні інтенсивності, а потім знову скорочення обсягу і збільшення інтенсивності. Таким чином, спостерігається хвилеподібність в динаміці навантаження як й в підготовчому періоді. Проте в даному випадку обсяг навантаження збільшується не за рахунок засобів загальної фізичної підготовки (хоча їх питома вага трохи зростає), а за рахунок засобів спеціальної підготовки. Необхідність повторної хвилі обумовлюється тим, що при тривалому змагальному періоді інтенсивне тренування, пов'язана з багатогранною змагальною діяльністю, може негативно вплинути на збереження спортивної форми. Оскільки роботи,яка була виконана в підготовчому періоді, стає недостатньо, необхідно прийняти зазначені заходи для підтримки спортивної форми на тривалий час. Це дозволить застосовувати високі тренувальні навантаження, які організм спортсмена зможе витримати без перенапруги).

Найбільш типовим тут є змагальний мікроцикл, причому його зміст і навантаження визначаються кількістю днів між змаганнями. Якщо інтервал значний, то застосовується робота з високою інтенсивністю навантаження. Змагальні малі цикли повинні поєднуватися з «розвантажувальними» мікроциклах, які слідують або за важкими змаганнями, або після роботи з підвищеним навантаженням. Таке поєднання дозволяє попереджати перетренування і успішно виступати в найбільш відповідальних змаганнях.

Новою тенденцією у змісті змагального періоду є застосування так званого принципу маятника при безпосередній підготовці до змагань. Він полягає в тому, що одні мікроцикли перед змаганням спеціалізуються по змісту: у них включаються тренування, близькі до змагальної діяльності; інші, навпаки, за змістом тренування досить далекі від змагальних умов. Якщо, наприклад, до змагання залишилося 7 мікроциклів, у непарні включається робота, близька до змагання, а в парні застосовують менш спеціалізовані

фізичні вправи. Це дає можливість уникнути монотонності у тренуванні і здійснити систематизоване переключення діяльності.

Основним завданням **перехідного періоду** є забезпечення повноцінного активного відпочинку і разом з тим збереження певного рівня тренованості, необхідного для початку нового циклу тренування. У цей період спортивна форма тимчасово втрачається; вся робота повинна бути спрямована на ліквідацію наслідків стомлення, що виникає протягом тренувального року. Зміст фізичної, технічної і тактичної підготовки підпорядкований вирішенню цього завдання. Активний відпочинок організовується як за рахунок зміни діяльності, так і за рахунок зміни обстановки, зовнішніх умов.

Велике значення в перехідний період набуває туризм. Крім того, використовуються рухливі та спортивні ігри, гімнастичні вправи, а також вправи з інших видів спорту. Загальна підготовка знову грає провідну роль; питома вага спеціальної підготовки знижується, вона тепер займає не більше 15-20% всього часу тренування і надає вузько спрямований вплив (наприклад, підтримує рівень розвитку гнучкості). Виключаються змагання і змагальні вправи. Робота ведеться по можливості ігровим методом. Основна спрямованість динаміки навантаження в перехідному періоді виражається у зменшенні обсягу та інтенсивності, у застосуванні помірної роботи. Однак не можна допускати надмірно великого спаду навантаження; слід уникати однотипного і монотонного навантаження, що перешкоджає повноцінному активного відпочинку. Побудова мікроциклів даного періоду не відрізняється сталістю і відображає зміст застосовуваних засобів. Важливим завданням перехідного періоду є аналіз роботи, проведеної протягом тренувального року.

Якщо спортсмен не мав достатньої навантаження, мало виступав у змаганнях, необхідність у перехідному періоді відпадає.

Періодизація тренування в різних видах спорту має свої особливості. Вони можуть стосуватися тривалості періодів і числа етапів у них. Тривалість періодів залежить від термінів формування та збереження спортивної форми.

Особливості періодизації виявляються у співвідношенні засобів і методів, в динаміці навантажень. Може змінюватися і сама структура тренувального року, утворюючи варіанти циклу. Ця варіативність пояснюється особливостями виду спорту, кваліфікацією спортсменів, а також умовами їхньої праці та навчання. Тому крім типового річного циклу є ще піврічні, здвоєні цикли, а також цикли зі складною структурою змагального періоду. Два звичайних циклу можуть бути об'єднані в один - здвоєний, в якому після змагального періоду, завершеного невеликим відпочинком, йде другим підготовчий, потім - другий змагальний і весь рік закінчується одним загальним перехідним періодом. Такий варіант циклу може бути застосований в роботі з новачками, а також у видах спорту зі зміною від розряду до розряду програмою спеціалізації (наприклад, у гімнастиці).

4. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.

Спорт для жінок - це один з основних і ефективних шляхів зміцнення здоров'я, досягнення фізичної досконалості підготовки до материнства і виховання дітей, до високопродуктивної праці.

Систематичні заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на організм жінки в усі періоди її життя. Виховання дітей, трудова діяльність не заважають спортсменкам успішно тренуватися, здобувати спортивні перемоги, встановлювати рекорди. Жінки, що ведуть багаторічну спортивну тренування, довго зберігають працездатність, гарну фігуру і молодо виглядають.

Загальні основи спортивного тренування єдині для чоловіків і для жінок. Однак деякі фактори, наприклад соціально-психологічні, а також особливості організму жінок вносять певну обумовленість в їх тренування.

Соціально-психологічний аспект відіграє провідну роль у визначенні притаманних жінці особливостей. Тут перш за все вирішується проблема поєднання професійної роботи і материнства із заняттями спортом. Жінки володіють більшою, ніж чоловіки, емоційним збудженням, підвищеною

чутливістю; в них частіше спостерігається негативна реакція на обстановку змагань, зриви в досягненнях. Біологічні функції організму спортсменок протікають під сильним впливом соціально-психологічних факторів. Біологічний аспект розкриває основні анатомо-фізіологічні особливості організму жінок і його вікові зміни. Ряд особливостей статури жінки і своєрідність діяльності багатьох органів і систем її організму. Обумовлені дітородної функцією.

Особливості кістково-суглобового апарату полягають в тому, що у жінки ширший, ніж у чоловіка, таз; велика (по відношенню до зростання) довжина хребетного стовпа, ширші міжсуглобові щілини і краща розтяжність заповнює його хрящової прошарку; коротка й широка грудна клітка; велика амплітуда рухів в деяких суглобах, особливо в кульшових. Форми тіла жінки обумовлені розвитком ***підшкірно-жирового шару, який складає 28%*** ваги (у чоловіків тільки 18%). Вага у жінки в середньому на 7-8 кг менше, ніж у чоловіка. Це пояснюється не тільки меншим зростанням (на 10-12 см), а й більш слабким розвитком мускулатури, що становить 32% ваги тіла (у чоловіків 45%). Однак жінки перевершують чоловіків у точності координації рухів, гнучкості, тому що в них еластичніше зв'язковий апарат, краще здатність м'язів до розтягування. Жінки витривалішими в тривалій ритмічній роботі, їм властиві високорозвинені швидкість, спритність рухів дрібних м'язових груп (пальців, кистей рук). Деякі м'язові групи у жінок несуть більш складні функціональні навантаження, ніж у чоловіків (діафрагма, м'язи черевної стінки, тазового дна).

Серцево-судинна, дихальна та інші системи жіночого організму у функціональному відношенні значно відрізняються від відповідних систем чоловічого організму. Серце жінки за обсягом і вагою менше чоловічого на 10-15%, тому в момент його скорочення в судини викидається менше крові, але серцевий м'яз скорочується частіше (у чоловіків 66-70 уд / хв, у жінок - 72-78). Серцеві скорочення у жінок слабше, що є однією з причин більш низького рівня кров'яного тиску. Частота дихання у жінок більше, а глибина менше, що позначається на життєвої ємності легень (у жінок на 1000 см3 менше, ніж у

чоловіків). Таким чином, жінки мають у своєму розпорядженні меншими функціональними резервами, ніж чоловіки. Будь-яка фізичне навантаження викликає у жінок більше почастішання пульсу, менше підвищення кров'яного тиску, а період відновлення цих показників триває трохи довше, ніж у чоловіків.

Статеві відмінності найбільш вираженими стають з початком статевого дозрівання. Спеціальної уваги заслуговує періодичність ряду фізіологічних функцій, відповідна оваріально-менструального циклу (ОМЦ). Жінки виконують найрізноманітнішу фізичну та розумову роботу зазвичай однаково повноцінно в усі фази ОМЦ. Спеціальні дослідження показали, що лише у 18,4% спортсменок, що продовжують тренуватися і брати участь у змаганнях в передменструальної і менструальної фазах циклу, результати погіршуються.

Однак характер реакції організму жінок на ОМЦ може бути різним. Тому одним із завдань раціональних систематичних занять фізичними вправами з жінками є пристосування всіх органів і систем організму до нормального, звичайного функціонування під час ОМЦ.

У передменструальну і менструальну фази жінкам, які не мають спортивних розрядів, не можна брати участь у змаганнях. У заняттях повинні бути знижено навантаження, виключені стрибки і зістрибування. Жінки, які мають спортивні розряди нижче першого, можуть брати участь у змаганнях лише при доброму самопочутті і з дозволу лікаря. У тренувальних заняттях їх слід систематично готувати до виконання звичайних навантажень в усі фази ОМЦ. Висока спортивна кваліфікація жінок говорить, зокрема, про те, що регулярними тренувальними заняттями вони підготовлені до участі в змаганнях в будь-яку фазу циклу без шкоди для свого здоров'я. При складанні тренувальних планів для жінок необхідно мати на увазі, що ритмічним коливанням ОМЦ повинна відповідати така ж крива тренувальних навантажень. А саме: на час підвищення працездатності до і після ОМЦ слід планувати максимальні тренувальні навантаження і контрольні прикидки, на період зниження працездатності - найменшу навантаження. Якщо ж реакція

організму спортсменки на ОМЦ несприятлива, в передменструальний і менструальну фази слід планувати гігієнічну гімнастику, прогулянки і навіть повний відпочинок. Усім жінкам протипоказані тренування і участь у змаганнях в період вагітності. Спеціальну тренування можна починати не раніше ніж через 8-10 місяців після пологів. Але навіть при дворічному перерві загальна та спеціальна підготовленість досягають колишнього рівня, а нерідко і перевищують його вже через 6-8 місяців. Багато спортсменок, ставши матерями, не тільки поверталися до лав ведучих, а й домагалися ще більш високих особистих досягнень.

Зазначені особливості жіночого організму знаходять відображення в методиці спортивного тренування. Такими видами спорту, як важка атлетика, стрибки з жердиною, бокс, боротьба, жінки у нас в країні не займаються. У деяких видах спорту є обмеження в довжині дистанції (легка атлетика, плавання, лижний спорт і т. д.), вагу снарядів (штовхання ядра, метання диску).

У заняттях з жінками на початку кожного підготовчого періоду необхідно відводити місце вправ, що зміцнює м'язи живота, спини, попереку і внутрішньо тазові м'язи, щоб зберегти нормальне положення внутрішніх статевих органів. Дуже важливо, щоб були м'які місця приземлення, взуття на м'якій підошві. Особливу увагу слід звертати на поєднання рухів із диханням. Фізичні вправи мають сприяти усуненню зайвих жирових відкладень і не викликати гіпертрофію м'язів, що порушує естетичні норми форм жіночого тіла. Сучасний рівень спортивних результатів пред'являє великі вимоги до різнобічної підготовки спортсменок. Тому у заняттях з жінками особливу увагу треба звертати на їх всебічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, виховання правильної постави, не форсуючи тренування з метою швидкого досягнення високих результатів.

Здібності до координації рухів допомагають жінкам швидше, ніж чоловікам, оволодівати технікою фізичних вправ, виконувати рухи м'яко, з досить великою амплітудою. Але для вдосконалення в техніці у жінок зазвичай бракує сили і швидкості. У зв'язку з цим дуже важливо поєднувати навчання

техніці із загальною і спеціальною фізичною підготовкою. При цьому особливо корисні вправи, що підводять до вивчення техніки і зміцнюють організм фізично. Від спеціальної силової і швидкісної підготовки значною мірою залежить успіх оволодіння жінками багатьма видами спорту. Займаючись з жінками, в основних вправах на силу і швидкість необхідно більш поступово збільшувати навантаження, більш плавно доводити її до можливих меж, ніж займаючись з чоловіками. Вона повинна відрізнятися більшою варіативністю і меншою загальною величиною максимальних напружень в період основного тренувальної роботи. Треба обмежувати кількість вправ, що вимагають значного напруження і затримки дихання. Здійснювати силову підготовку жінок слід засобами, якщо вони не спричиняють фізичних перенапруження. Для розвитку сили корисно виконувати вправи з набивними м'ячами, дисками від штанги, гантелями, парні вправи з опором, акробатичні вправи і різні варіанти стрибкових вправ. Висококваліфіковані спортсменки як обтяження можуть використовувати штангу при виконанні спеціальних вправ, найбільш близьких за своєю структурою до обраного виду спорту. Щоб отримати помітне поліпшення силових якостей стосовно до свого виду спорту, жінкам необхідно проробляти більшу за обсягом силову роботу, ніж чоловікам, але з меншою вагою. Ось чому тренери повинні терпляче чекати цього моменту, не вимагаючи від спортсменок високих результатів передчасно.

Великі напруги відчуває організм жінок під час роботи «на витривалість», особливо до кінця тренування, коли стомлення наростає. Це важливо пам'ятати при проведенні занять повторним і змінним методами. Визначати навантаження (за обсягом та інтенсивності) у всіх випадках слід за рівнем фізичної підготовленості спортсменки; підвищувати - більш плавно і на більшому відрізку часу, ніж у заняттях з чоловіками. В основному це відноситься до тренування жінок-новачків і спортсменок III розряду. Проведення тренувальних занять з жінками вимагає від тренера великого педагогічного такту, уваги, умілого застосування оцінки успіхів, строгого індивідуального підходу. Особливо важливе значення в тренуванні жінок мають лікарський і

педагогічний контроль, а також самоконтроль. Всі ці види контролю дозволяють не тільки своєчасно виявити які-небудь патологічні явища в організмі спортсменки, але і в якійсь мірі судити про раціональність планування і проведення тренувальних занять.