

Державний вищий навчальний заклад
«Запорізький національний університет»
Міністерства освіти і науки України



БАЙКІНА Ніна Григорівна
КЛОЧКО Любов Іванівна

**СПІВВІДНОШЕННЯ
ЗАСОБІВ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК
У МАРАФОНСЬКОМУ БІГУ ДО ЗМАГАНЬ
ВИЩОГО СВІТОВОГО РІВНЯ**

Монографія

Запоріжжя
2015

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Н.Г. БАЙКІНА
Л.І. КЛОЧКО

**СПІВВІДНОШЕННЯ
ЗАСОБІВ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК
У МАРАФОНСЬКОМУ БІГУ ДО ЗМАГАНЬ
ВИЩОГО СВІТОВОГО РІВНЯ**

МОНОГРАФІЯ

Запоріжжя
2015

УДК 796.422.16:796.015.5

ББК У 517.11.55

Б183

Рецензенти:

Доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації,
спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я
Запорізького державного медичного університету

Є.Л. Михалюк

Кандидат педагогічних наук, доцент інституту управління та права
факультету управління фізичною культурою та спортом
Запорізького національного технічного університету

І.М. Бабій

Рекомендовано до друку вченою радою
Запорізького національного університету
(протокол № 8 від 16.04.2015 р.)

Байкіна Н.Г., Клочко Л.І.

Б183

Співвідношення засобів багаторічної підготовки висококваліфікованих спортсменок у марафонському бігу до змагань вищого світового рівня: монографія / Н.Г. Байкіна, Л.І. Клочко. – Запоріжжя : Кругозір, 2015. – 304 с.

ISBN 978-966-2602-89-0

У монографії розроблена, теоретично та експериментально обґрунтована методика співвідношення засобів бігової підготовки на етапі високої кваліфікації у жінок-марафонок.

Розглянуті теоретико-методологічні аспекти підготовки висококваліфікованих бігунів на марафонську дистанцію, висвітлені закономірності планування бігового навантаження марафонців на етапі високої кваліфікації. Показані можливості індивідуальної змагальної діяльності в олімпійському циклі підготовки за даними автоексперименту на прикладі майстра спорту міжнародного класу Клочко Л.І. – екс-рекордсменки України, учасниці 26 Олімпійських ігор в Атланті (США) – 1996 р. та чемпіонатів Європи – 1990 р. у Спліті (Іспанія), 1994 р. у Гельсінкі (Фінляндія), у марафонському бігу на 42 км 195 метрів – і вивчення спортивних біографій лідерів світового спорту.

Монографія розрахована на студентів, аспірантів, вчених, педагогів вищої школи, докторантів, тренерів, бігунів-марафонців високої кваліфікації.

УДК: 796.422.16:796.015.5

ББК:У 517.11.55

ISBN 978-966-2602-89-0

© Н.Г. Байкіна, Л.І. Клочко, 2015

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ



Байкіна Ніна Григорівна -

доктор педагогічних наук, професор, дійсний член Російської академії менеджменту в освіті та культурі, володар декількох сертифікатів Special Olympics, учасник багатьох міжнародних конгресів і конференцій з адаптивного фізичного виховання. Нею опубліковано більше 430 робіт. Серед них 4 монографії, 8 навчальних посібників під грифом МОН України, 2 підручники у співавторстві з ученими Росії. За сукупність наукових робіт з даної теми професору Байкіній Н.Г.

був виданий диплом Кембріджського університету а International Biography, April, 2008 (Великобританія). Вона внесена в книгу Whos Whoik the World 25 Silver Anniversary 2008-2014 25 h Edliton, також у книгу Intellectual of the 21 st Century 2008, A wards Programme 2008, занесена в зал слави за видатні заслуги - травень 2009 р. American Biographical Institute, запрошена для вступу в американський фонд "Орден за заслуги в професійній діяльності" 30 липня 2009 р. American Biographical Institute. Її біографія вибрана для включення у збірник "Хто є хто 2010 року" США, серпень 2009 р. включена в номінацію "Премія світу" Об'єднаної конвенції із культури (ОКК), вересень 2009 р. The United Cultural Convention of the United State of America. Також вона включена в альманах "Науковці України. Еліта держави". Під керівництвом професора Байкіної Н.Г. підготовлено 18 кандидатів і 1 доктор педагогічних наук.



Клочко Любов Іванівна –

майстер спорту міжнародного класу (МСМК) та екс-рекордсменка України. Учасниця 26 Олімпійських ігор в Атланті (США) – 1996 рік та чемпіонатів Європи – 1990 рік у Спліті (Іспанія), 1994 рік у Гельсінкі (Фінляндія) у марафонському бігу на 42 км 195 метрів.

Має такі найкращі досягнення у змаганнях з легкої атлетики, де посіла перші та призові місця з марафонського бігу: кубок Союзу в Ужгороді (Україна), кубок та чемпіонат СРСР у Білій Церкві (Україна); на Міжнародних марафонах –

Женева (Швейцарія), Клівленд (США), Діснейленд (США), Кальвія де Мальорка (Іспанія), Лос-Анджелес (США), Токіо (Японія); на пробігах – Джокарда (Індонезія), Нагоя (Японія), Могильов (Білорусія), Черкаси (Україна); в кросах – Париж (Франція), Брюссель (Нідерланди), Житомир (Україна).

Працює на кафедрі Олімпійського і професійного спорту Запорізького національного університету зі спеціальності 24.00.01 – «Олімпійський і професійний спорт».

Автор понад 18 публікацій у фахових наукових виданнях. Матеріали дослідження висвітлювалися на Міжнародних науково-практичних конференціях. Доповнені новими положеннями основні аспекти методології формування знань у сфері теорії і практики спортивної підготовки жінок-марафонець. Розроблені навчальні курси “Теорія спорту”, “Методика викладання бігу на 42 км 195 м”, “Система підготовки спортсменів в Олімпійському спорті”.

ЗМІСТ

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	3
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	7
ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БІГУНІВ НА МАРАФОНСЬКУ ДИСТАНЦІЮ	11
1.1 Планування бігового навантаження в марафонців на етапі високої кваліфікації	11
1.2 Бігові і змагальні навантаження в системі підготовки висококваліфікованих жінок-марафонець	18
1.3 Змагальні навантаження в системі підготовки висококваліфікованих спортсменок у марафонському бігу	25
1.3.1 Співвідношення засобів бігової підготовки в річному циклі на етапі високої кваліфікації	31
Висновки до 1 розділу	42
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	44
2.1 Методи дослідження	44
2.2 Організація дослідження	46
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ	60
3.1 Обсяг і структура змагальної діяльності	61
3.2 Коефіцієнти відповідності спортивних результатів	89
Висновки до 3 розділу	97
РОЗДІЛ 4. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В БІГУ НА 42 КМ 195 М У ЖІНОК-МАРАФОНЦЬ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ ЦИКЛІ	99
4.1 Система підготовки жінок-марафонець в олімпійському циклі	99

4.2 Динаміка фізичних навантажень протягом року олімпійського циклу	120
4.2.1 Динаміка бігових навантажень за місяцями в олімпійському циклі 1992-1996 рр.	120
4.2.2 Динаміка бігових навантажень за тижнями в олімпійському циклі	135
Висновки до 4 розділу	155
ВИСНОВКИ	157
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	160
ДОДАТОК А	187
ДОДАТОК Б	191

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АнП	– анаеробний поріг
АТФ	– аденозинтрифосфорна кислота
ВЦРПС	– Всесоюзна центральна рада профспілок
ДЮСШ	– дитяча юнацька спортивна школа
СДЮШОР	– спортивна дитяча юнацька школа олімпійського резерву
ЗФП	– загальна фізична підготовка
ВФСТ	– Всеукраїнське фізкультурно–спортивне товариство
ЕКГ	– електрокардіограма
ШВСМ	– школа вищої спортивної майстерності
КП	– коефіцієнт пропорційності
МПК	– максимальне поглинання кисню
МСК	– максимальне споживання кисню
МС	– майстер спорту
МСМК	– майстер спорту міжнародного класу
СКБД Access	– Система керування базою даних
ЦНС	– центральна нервова система
ЦР	– центральна рада
ЧСС	– частота серцевих скорочень
кГм/хв	– оцінка фізичної працездатності
ммоль/л	– позасистемна одиниця виміру молярної об'ємної концентрації
уд/хв	– загальна характеристика роботи
V	– коефіцієнт варіації
M	– середня величина показника
Max	– тривалість
Min	– тривалість
N	– обсяг вибірки
r	– кореляційний взаємозв'язок

ВСТУП

Сучасний етап розвитку освіти в Україні передбачає оновлення її змісту, обґрунтування основних принципів організації навчально-виховного процесу, ефективне використання нових педагогічних технологій. В умовах становлення демократичного суспільства в Україні особливої гостроти набувають питання розвитку особистості, підготовки її до активних форм життєдіяльності. Поряд із комунікативними, ціннісно-орієнтаційними та пізнавальними видами діяльності все більшої значущості набуває спортивна діяльність, за допомогою якої особистість прагне реалізувати себе, розкрити потенційні фізичні, психічні та духовні сили і можливості.

Спортивні змагання є своєрідною моделлю людських відносин, реально існуючих у світі: боротьби, перемог і поразок, спрямованість до постійного вдосконалення і прагнення до найвищих результатів, досягнення творчих, престижних і матеріальних цілей. У змаганнях виявляються дієвість організаційних і матеріально-технічних основ підготовки, рівень спортивної науки і результативність системи науково-методичного і медичного забезпечення підготовки. У цьому плані марафонський біг має свої особливості побудови навчально-тренувального процесу висококваліфікованих бігунів (Л. Драгунов, П.Б. Каробліс, Ф.П. Суслов, Г.Н. Максименко, В.Г. Нікітушкін, В.В. Брейзер, С.А. Тихонов). У зв'язку з цим проблема підготовки жінок-марафонець надзвичайно актуальна.

Вагомий внесок у визначення проблеми співвідношення засобів бігової підготовки на етапі високої кваліфікації у жінок-марафонець, в обґрунтування оптимальних і раціональних основ навчально-тренувального процесу на даному етапі здійснили В. Платонов, Л. Матвєєв, Ю. Верхошанський, А. Лідьярд, А. Полунін, Е. Арселі, Н. Волков, Ф. Меєрсон, В. Кулаков, Г. Керка, В. Куличенко, В. Коновалов, А. Бондарчук, Е. Arzeili, Z. Hirsch, В. Сивохов, А. Vader та інші.

Разом з тим, сучасний рівень підготовки спортсменів вимагає нових умов середовища діяльності і можливостей прогнозування результатів зі врахуванням сучасних технологій.

Відгуки, зауваження, пропозиції, побажання стосовно монографії та розвитку запропонованої в ній проблеми просимо надсилати за адресою: 69600, Україна, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 66, ЗНУ, кафедра теорії та методики фізичного виховання та спорту, д.пед.н., професору Байкіній Н.Г., МСМК Ключко Л.І.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ

ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БІГУНІВ

НА МАРАФОНСЬКУ ДИСТАНЦІЮ

1.1 Планування бігового навантаження в марафонців на етапі високої кваліфікації

Зростаючий рівень спортивних результатів, раціональне використання часу тих, хто займається спортом, вимагають пошуку нових засобів і методів, спрямованих на удосконалення і підвищення ефективності тренувального процесу (А.І. Полунін [135-136], Ю.В. Верхошанський [23-25]).

Марафонський біг вимагає високого рівня фізичної підготовленості організму та адаптації його до великих фізичних напружень (М.І. Волков [31,167], Ф.Є. Меєрсон [29,108], В.М. Кулаков [92-95], Т. Керка [211]).

Для підготовки висококваліфікованих бігунів на марафонську дистанцію необхідні індивідуальні графіки організації тренувального процесу, який залежить від індивідуальних особливостей організму бігуна (В.М. Кулаков [92-95], Ю.В. Верхошанський [23-25], Л.П. Матвєєв [105-107]).

На етапах спеціальної підготовки жінок-марафенок підвищують обсяг та збільшують інтенсивність бігового навантаження без врахування функціонального потенціалу і поточної готовності систем організму бігунів до сприйняття конкретного обсягу фізичного навантаження (В.П. Сивохов [149-150], А. Mader [213-214]).

Досягнення високих спортивно-технічних результатів у марафонському бігу багато тренерів пов'язують зі збільшеним обсягом і високою інтенсивністю пробігання відрізків протягом річного циклу (А. Mader [213-214], А.А. Виру [28], Ф.П. Суслов [161-163,165], Ж.К. Холодов [165], М.Я. Набатникова [114-115,159], П.Г. Шорець [192-193], Ю.А. Попов [14], Ю.І. Козловський [83],

В.М. Коновалов [86-87], А.В. Лідьярд [98,99], Г. Гілмор [98], М. Уїлсон [169], В.П. Сивохов, Є.Л. Сивохова, Л.В. Масаков [150]).

Надзвичайно високий рівень спортивних результатів у марафонському бігу, конкуренція, психофізичні навантаження вимагають від учених, тренерів і бігунів здійснювати постійний пошук у раціональному та ефективному співвідношенні засобів підготовки їх на етапі високої кваліфікації (М.А. Запорожанов [171], А.І. Полунін [135-136], I. Poplawski [218], N. Bosch Andrew [217] та інші).

Наразі існують різні думки вчених, тренерів, спортсменів про систему періодизації спортивного тренування в марафонському бігу. За даними Л.П. Матвеева [105-107], циклічне планування тренування за днями дозволяє виконувати значний обсяг бігу і перерв у заняттях. Автор рекомендує раціональне й оптимальне чергування днів відпочинку і співвідношення різних фізичних навантажень.

Дані досліджень Ю.В. Верхошанського [23-25], М.Г. Озоліна [121-124], А.І. Полуніна [135-136] свідчать про те, що в навчально-тренувальному процесі з марафонського бігу найбільш поширений семиденний мікроцикл. При цьому вони відзначають, що методика побудови мікроциклів залежить від таких чинників: рівня працездатності, змісту, кількості занять, загального фізичного навантаження і кількості стартів, а також узгодженості фаз індивідуальних біоритмів (місячних, фізичних, інтелектуальних, емоційних, тривалості відновлення після тренувальних і змагальних навантажень).

Співвідношення засобів бігової підготовки у бігунів на довгі дистанції і послідовність розподілу мікроциклів, різних за спрямованістю, забезпечують зростання їх витривалості (Ф.П. Суслов [161-163]).

Співвідношення і взаємозв'язок бігових навантажень різної спрямованості в річному циклі у жінок-марафок змінюються залежно від завдань, поставлених на відповідному етапі підготовки (Л.П. Матвеев [105-107]).

Для підвищення якості і впливу навантажень на рівень тренуваності жінок-марафонець їм пропонують різні комбінації стандартних мікроциклів (Ю.В. Верхошанський [23-25]).

Основною концепцією побудови комплексного навчально-тренувального процесу в бігу на 42 км 195 метрів є хвилеподібність змін навантажень на етапах підготовки (Л.П. Матвеев [105-107]).

За даними Д.А. Аросьєва [194,195], бігові навантаження в окремих мікроциклах варто змінювати різко. Такий метод сприяє підтриманню рівня тренування в змагальному періоді.

Наразі відбулися якісні зміни в структурі і змісті макро, мезо і мікроциклів тренувань у моделюванні та управлінні навчально-тренувальним процесом з бігунами на довгі дистанції.

Ю.В. Верхошанський [23-25] запропонував у підготовці бігунів високої кваліфікації “блокову систему”. Ця система основана на суперкомпенсації та адаптації їх до умов напруженої м'язової діяльності. При цьому відбувається планомірне підвищення інтенсивності фізичного навантаження і також зростання механізмів аеробного та анаеробного енергозабезпечення організму.

Найбільш ефективною і раціональною структурою побудови навчально-тренувального процесу для бігунів-марафонців є двоциклічне і трициклічне планування річної підготовки. Така побудова дозволяє їм брати участь у 2-3 змаганнях з марафонського бігу (А.А. Ветренко [26], І.А. Кім [64], В.М. Кулаков [92-95], П.Г. Шорець [192-193]).

На сучасному етапі підготовки найсильніших марафонців планують один старт на рік до Олімпійських ігор, чемпіонатів світу та Європи, Кубків світу та Європи (В.М. Платонов [130-133], А.І. П'янзин [139-141], Ф.П. Суслов, В.Л. Сич, Б.М. Шустін [157]). При такому плануванні макроцикли можуть мати довгостроковий цикл підготовки – 4-6 місяців і короткостроковий – 2-4 місяці.

При цьому макроцикл складається із 4-5 етапів, які розрізняються за метою і завданнями.

Дані А.І. Галімова [33], П. Глеска [36], П.Г. Шорець [192-193] свідчать про те, що в підготовці бігунів-марафонців використовують такі етапи:

- базовий, де пропонують значні базові навантаження для розвитку всіх видів витривалості;
- спеціально-підготовчий – розвиваються якості, які необхідні у змагальній діяльності;
- передзмагальний – зменшується обсяг бігового навантаження і збільшується їх інтенсивність;
- змагальний етап – здійснюється підсумок всієї навчально-тренувальної роботи;
- відновлювальний етап – відбувається забезпечення функціонального стану організму до майбутніх навчально-тренувальних занять і змагань.

В.М. Кулаков, А.І. Галімов [32] виявили такі підходи до побудови навчально-тренувального процесу з бігунами-марафонцями:

- послідовний розвиток загальної і спеціальної витривалості. На цьому етапі 90% складає повільний біг, 6-8% – темповий і повторний, а на змагальному етапі – 70% і 16-18% відповідно;
- комплексний розвиток загальної і спеціальної витривалості;
- чергування об'ємних та інтенсивних мікроциклів. Варто відзначити, що співвідношення об'ємних та інтенсивних бігових засобів у цих підходах однакове.

Разом з тим, підготовка на рівні жінок-марафонець МСМК та зростання їх майстерності вимагають більш ефективних засобів (Е. Арселі [5], Б.І. Бутенко [22], Б.Кен [170]).

Пріоритетне місце у підготовці жінок-марафонець займає їх функціональна підготовленість. Знання показово анаеробного порогу (АнП) дозволяє оптимально розподіляти і планувати бігове навантаження, а також швидкість пробігання різних бігових навантажень (Г.І. Булнаєва [21], А.І. Галімов [33], П. Янсен [200], Antonutto of Guglielmo, D. Prampero Pietro E [209], К. Tanaka, Y. Matsuura [224]).

Проте у практиці спортивного тренування бігунам-марафонцям перед відповідальними стартами пропонують контрольний біг на 20-30 км, біг по шосе до 10 км або напівмарафон 21км 97,5 м.

Спеціальну підготовку до марафону варто здійснювати в останні 12-13- тижневі цикли перед стартами і при цьому проводити контрольний або тривалий біг.

Наукові пошуки вчених, тренерів і спортсменів спрямовані на ефективне і раціональне співвідношення засобів бігової підготовки у жінок-марафонець на етапі спеціальної підготовки. У цьому плані існують різні підходи до організації передзмагальної підготовки у жінок-бігунок на 42 км 195 метрів (М.І. Волков [31], Ю.В. Верхошанський [23-25], В.А. Сіренко [151-152]).

За даними Ю.В. Верхошанського [23-25], для повноцінної реалізації адаптаційного резерву організму необхідно 5-6 тижнів при помірному обсязі навантаження і 3-4 – при концентрованому. Потім варто зробити паузу для активізації компенсаторних процесів із тривалістю 18-22 тижні. Ці дані були також підтвержені В.А. Сіренко [151-152], А.П. Бондарчук [17], В.В. Стародубцевим [160]. У зв'язку з даними досліджень Г.А. Алексеєва [3] К.Ю. Белолікова [15] на етапі спеціальної підготовки необхідно поєднувати і розподіляти обсяг, інтенсивність бігових навантажень і повноцінного відпочинку, здійснювати діагностику функціонального стану бігунів, бігові навантаження, відновлювальні і реабілітаційні заходи уявляти як одне ціле, пропонувати психологічну допомогу бігунам спеціальними засобами і методами.

Л.П. Матвєєв [105-107] вважає, що змагальне навантаження, значне бігове навантаження, контрольні прикидки підвищують більшою мірою ефект тренуваності і працездатності організму бігунів-марафонців.

При цьому М.Я. Набатникова [114-115,159], Ф.П. Суслов, В.П. Сич, Б.М. Шустін [157] також підтверджують необхідність під час етапу спеціальної підготовки участі у різних змаганнях.

Ефективне співвідношення засобів бігової підготовки можливе при перебігу пристосувальних процесів в організмі жінок-бігунок на марафонську дистанцію при такій організації тренувального процесу, яка дозволяє ускладнити тренувальну програму на кожному черговому етапі багаторічної підготовки, в кожному черговому році або макроциклі. У зв'язку з цим ускладнюють процес підготовки за рахунок таких чинників:

- збільшення сумарного обсягу тренувальної і змагальної роботи;
- збільшення інтенсивності тренувального процесу;
- зміни спрямованості тренувального процесу до підвищення частки засобів специфічного впливу в загальному обсязі тренувальної роботи;
- використання позатренувальних і позазмагальних чинників, що збільшують вимоги до організму бігунок (В.С. Келлер [171]);
- збільшення кількісних характеристик процесу: обсягу виконуваної роботи (в годинах, кілометрах), днів тренувальних занять і змагальних стартів.

Приріст інтенсивної роботи в загальному обсязі передбачає зміни співвідношення тренувальних і змагальних навантажень, збільшення кількості ударних тренувальних занять у мікро і мезоциклах, створення мікроклімату змагань і жорсткої конкуренції в кожному занятті.

Співвідношення засобів бігової підготовки у жінок-марафонець залежить від міри вичерпання адаптаційних можливостей по відношенню до удосконалення окремих якостей і здібностей.

Можливі зміни співвідношення засобів бігової підготовки у жінок-бігунок на марафонські дистанції шляхом створення умов для повної мобілізації функціональних резервів організму. Для цього використовуються тренування в умовах середньогір'я і високогір'я.

Ф.П. Суслов [161-163] вважає, що спеціальна підготовка повинна складатися із 4 етапів, на кожному із яких необхідно змінювати психологічну установку бігуна на змаганнях.

За даними С.В. Барбашова [12], мезоцикли складаються із мікроциклів, які мають втягуючий, об'ємний, інтенсивний і підвідний характер. Варто

відзначити, що мікроцикли з інтенсивним пробіганням пропонуються за 2-3 тижні до змагань, а втягуючі – після відповідальних змагань.

Ю.А. Попов [14] виділяє у бігунів-марафонців два періоди на етапі спеціальної підготовки: підготовка до відбірних та основних змагань. Перший період, що складається із 24 днів, поділяється на два мікроцикли, в яких протягом 14 днів пропонуються інтенсивні навантаження, а потім 10 днів – підвідний. Другий період починається з двотижневих відновлювальних мікроциклів, які переходять у 4-6-тижневі мікроцикли підготовки до змагань.

На необхідності проведення у бігунів-марафонців етапу спеціальної підготовки за 13 тижнів перед стартом вказує і В.М. Коновалов [86-87]. Автор цього напрямку вважає, що розподіл фізичних навантажень варто використати комплексно і послідовно. При комплексному підході сила впливу та ефекту визначається варіюванням абсолютних показників обсягу та інтенсивності навантаження (А.І. Галімов, В.М. Кулаков [32]). При послідовному підході спеціальна підготовка марафонця спрямована на аеробну енергосистему із використанням інтервальних і рівномірних форм бігу (Ю.В. Верхошанський [23-25], А.І. Галімов [32]). Цей варіант побудови дозволяє уникнути перевтомлення організму при значній інтенсифікації навчально-тренувального процесу.

Перед змаганнями обсяг бігового навантаження знижується, а інтенсивність збільшується. При цьому необхідно диференційовано будувати тренувальний процес в останні 1-2 тижні перед стартом. Особливу увагу в цей період звернено на функціональний стан спортсмена та рівень його тренуваності, психофізичні особливості, реакцію організму на фізичне навантаження. Разом з тим, для ефективної організації навчально-тренувального процесу в марафонському бігу варто притримуватися загальних положень (С.В. Барбашов [12], В.В. Зв'яздін [47], А.І. Полунін [135-136]).

На етапі спеціальної підготовки остаточно формуються тренуваність і працездатність бігуна. У зв'язку з цим макроцикли нетривалі порівняно із

загальною, допоміжною і спеціальною підготовкою (С.В. Барбашов [12,86], В.М.Коновалов [86-87], В.А. Сіренко [151-152], В.В. Стародубцев [160]).

Разом з тим, нами встановлено, що на сучасному етапі підготовки жінок-марафонець відсутнє наукове обґрунтування з раціонального та ефективного співвідношення засобів бігової підготовки у визначенні індивідуально оптимізованих варіантів співвідношення їх модельних параметрів на етапі спеціальної підготовки.

1.2 Бігові і змагальні навантаження в системі підготовки висококваліфікованих жінок-марафонець

Планування інтенсивності і співвідношення засобів бігової підготовки є однією із провідних проблем у навчально-тренувальному процесі жінок-марафонець (Б.А. Ашмарін [8], Л.П.Матвеев [105-107], В.М. Платонов [130-133]). Автори відзначають, що наразі пропонують три способи відрахунку швидкості бігу: при першому – швидкість може бути нижче змагальної, змагальною, і вище змагальної, при другому – від критичної і порогової швидкості. Розрізняють чотири варіанти цих швидкостей: надкритичний, субкритичний, субпороговий, допороговий.

Біологічними критеріями інтенсивності прийнято вважати показники накопичення молочної кислоти (лактату) в крові, частоти серцевих скорочень (ЧСС) і поглинання кисню:

1 зона – “відновлювальна”. У цій зоні відбувається прискорення процесів відновлення органів і систем організму бігуна і підготовка його до майбутньої роботи.

Параметрами зони є: ЧСС до 140 уд/хв, концентрація лактату в крові до 2 ммоль/л (“аеробний поріг”), рівень поглинання кисню 50-70% від максимального поглинання кисню (МПК).

Межею аеробного порога слугує швидкість бігу 4 м/с, тривалість роботи від 20 хв до 1,5 години. Тривала робота у рівномірному темпі в загальному

обсязі бігових засобів займає від 10 до 30% (Д. Віджіл [27], А.А. Виру [28], М. Коц [89-91]).

У 2 зоні – “розвивальній” вправи пов’язані із розвитком основних функціональних систем організму бігуна і підвищенням швидкості бігу. Ця зона дозволяє активізувати механізми жирового енергозабезпечення й укріплення опорно-рухового апарату. Така форма бігу займає значне місце серед усіх бігових навантажень. ЧСС тут є величиною варіативною: у підготовчому періоді вона складає 140-160 уд/хв. На піку спортивної форми відповідає 150-170, 180 уд/хв. Критерієм ефективності навантаження є показник лактату 4 ммоль/л.

За даними М.І. Волкова [31], П. Янсена [200], С. Arceili [201-203], з підвищенням тренуваності зона бігового навантаження значно розширюється: показники швидкості бігу на АНП у кваліфікованих бігунів змінюються від 4,2 до 5,7 м/с, а показник АНП дорівнює 75-80% від величини МПК.

Варто зауважити, що така “розвивальна” зона з підвищенням лактату до 3-4 ммоль/л є основною у підготовці марафонців у річному циклі. Біг на витривалість пов’язаний із підвищенням швидкості пробігання відрізків у цій зоні – відзначають А.І. Галімов [32], А.І. Зорін [51], Дж. Хамфрис [180-181]. Для цього пропонують рівномірний, перемінний і повторний біг. З підвищенням швидкості анаеробного порога в заняття включають повторний біг. У загальному обсязі бігових засобів ця зона займає 50-60%.

У 3 зоні – “екстенсивній” підвищується аеробна потужність (критична швидкість бігу на рівні МСК). При цьому пропонують рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, змагальний біг і він займає 10-30 % (А.І. Галімов [32], А.М. Макаров [103], П.Г. Шорец [192-193], М. Lehman, E. Kaminski, H. Peterke [212]).

У 4 зоні – “інтенсивній” пропонують біг на розвиток і підтримання анаеробних механізмів енергозабезпечення (М.І. Волкова [31], С.В. Петров [127]). У цій зоні збільшується швидкість подолання бігових відрізків і зменшуються інтервали відпочинку між ними, а критична швидкість відповідає максимальному поглинанню кисню (МПК). Лактат на фініші може досягати

15-25 ммоль/л, гранична тривалість роботи в одному повторенні – 10 хв, а сумарна до 20-30 хв. При цьому пропонують змагальний, інтервальний, повторний біг і він займає від 2 до 6%.

У 5 зоні – “максимальній” підвищується рівень швидкісних і швидкісно-силових якостей. Час пробігання окремого відрізка до 15 с. Інтервали відпочинку оптимальні, що дозволяють відновити ЧСС у межах 120-130 уд/хв. Крім того, використовують бігові і стрибкові вправи, а також біг на коротких відрізках до 150 м. Ця зона займає до 1% в загальному обсязі тренувальних засобів річного циклу (Ю.В. Верхошанський [23-25]).

У бігунів на марафонську дистанцію обсяг бігових навантажень залежить від індивідуальних особливостей атлета, від його стажу занять. При цьому параметр показників загального обсягу бігового навантаження може досягати 20-25% (В.І. Пальоний [126]) і збільшення обсягу силових вправ (М.А. Запорожанов [171], F. Dick [206]).

Інтенсивність пробігання бігових відрізків здійснюється підвищенням деяких обсягів бігу в окремих вказаних зонах інтенсивності. При цьому варто включати у навчально-тренувальний процес нові засоби і методи тренування, що забезпечує розвиток усіх систем організму й охороняє від травм (Е. Арселі [5], F. Dick [206]).

Стрибкоподібна зміна навантажень і зростання варіативності їх побудови сприятливо позначається на підвищенні працездатності. Це допомагає вивести спортсмена до певного моменту часу на запланований контрольний норматив з меншими витратами сил і забезпечить збереження функціональних та психологічних резервів для подальшого зростання підготовленості (Ю.В. Верхошанський [23-25], В.М. Кулаков [92-95], Brian R. Goslin [217]).

Наразі значно виросли обсяги бігової підготовки у бігунів-марафонців у зоні анаеробного алактатного енергозабезпечення, що позначається на їх анаеробних можливостях. Таке використання бігових засобів вимагає збільшення обсягу відновлювальних вправ (А.М. Агрізкін [1], А.С. Максимов [104,167], Т.П. Юшкевич [196]).

Таким чином, вибір інтенсивності бігового навантаження у марафонців на етапі високої кваліфікації залежить від багатьох чинників. У цьому плані є різні програми. Деякі автори (Е. Арселі [5], В.А. Казлаускас [56-58], Ю.І. Козловський [83], Я. Хирш [183]) рекомендують конкретні тренувальні програми. Разом з тим, ці автори не вказують на інтенсивність бігового навантаження. Проте підвищення інтенсивності до основних змагань може призвести до невдалих виступів і форсування позначається на спортивно-технічних результатах. У зв'язку з цим марафонці показують високі результати тільки після 5-6 років тренування.

При плануванні навчально-тренувального процесу в бігунів на витривалість спостерігається зближення обсягу та інтенсивності бігових навантажень до межі своїх функціональних можливостей. Інформативним показником контролю за станом здоров'я і фізичною працездатністю бігуна є частота серцевих скорочень (ЧСС). Комплексне застосування електронно-технічної апаратури в програмуванні і контролі за ЧСС дозволяє точніше управляти тренувальним процесом (А.Г. Сичов [164], А.М. Якимов [198]). У підборі режимів інтенсивності пробігання відрізків зводиться до систематичних визначень пульсових границь – АПІ, але найбільш поширений показник підготовленості бігунів на витривалість – це анаеробний поріг. Він характеризує продуктивність систем транспорту та утилізації кисню тканинами м'язової системи і являє собою швидкість бігу, вище за яку спостерігається різке зростання вмісту молочної кислоти (лактату) у м'язах і крові (Г.І. Булнаєва [21]).

Чим вище тренуваність, тим вище рівень анаеробного порога організму і тим вищий спортивний результат бігун здатен показати на змаганнях. У менш підготовленого бігуна анаеробний поріг настає при більш низьких значеннях ЧСС. Це вказує на недостатню потужність його аеробних систем енергозабезпечення (В.В. Іванов [52], П. Янсен [200]).

Чим вище анаеробний поріг, тим більш розвинуту аеробну систему енергозабезпечення має бігун, потужність якої може складати 80-90% від

максимального поглинання кисню (МПК). Сам анаеробний поріг настає на більш високому рівні показника ЧСС.

У кожного бігуна анаеробний поріг індивідуальний і змінюється під впливом бігових навантажень. У зв'язку з цим при плануванні бігової підготовки тренеру необхідно враховувати індивідуальний рівень АНП (Г.І. Булнаєва [21], А.І. Галімов [32,33], А.І. Зорін [51]).

За даними F. Conconi [226], між анаеробним порогом (АНП) і ЧСС існує тісний кореляційний взаємозв'язок ($r = 0,99$). У зв'язку з цим у тренуванні бігунів-марафонців значну частину занять складає концентрація лактату 2-4 ммоль/л. Це нижче рівня анаеробного порога.

З підвищенням рівня тренуваності необхідно слідкувати за АНП. Ці дані дозволяють внести коректування в планування навчально-тренувального процесу.

Контроль функціонального стану організму бігунів залежить від об'єктивності, точності і швидкості отримання оперативної інформації на даний момент (М.А. Годік [37], Є.А. Ширковець [31]).

Адекватна оцінка функціонального стану організму дозволяє повніше реалізувати принцип індивідуального підходу при плануванні бігової підготовки до змагань (М.А. Боген [16], В.М. Коновалов [86-87], В.Л. Сивохов [149-150]).

Корекцію обсягу та інтенсивності бігового навантаження необхідно здійснювати протягом усього тренувального процесу. Така організація і проведення тренувального процесу реалізуються в повному обсязі, коли об'єктивно оцінюється рівень функціональної підготовленості бігуна під час виконання ним тренувального навантаження (А.І. Полунін [135-136]).

Інформація про стан бігунів здійснюється на всіх етапах підготовки. Розробку та удосконалення засобів і методів лікарського контролю варто розглядати як резерв підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, первинної і вторинної профілактики передпатологічних і патологічних станів (Р.М. Бальсевич [9], В.Л. Сивохов [149-150], А.Г. Сичов [164]).

Розрізняють три види контролю: етапний, поточний й оперативний.

Етапний контроль дозволяє оцінити стан бігуна протягом тривалого проміжку часу (декілька років, рік, макроцикл, період, етап).

Поточний контроль призначений для оцінки стану спортсмена, який змінюється під впливом одного або декількох тренувальних занять, макроциклів.

Оперативний контроль передбачає оцінку стану бігуна і реакцій організму в ході одного тренувального заняття на певне бігове навантаження (В.А. Друзь [44], С.А. Душанін [45]).

Разом з тим, у теорії і методиці спортивного тренування на практиці використовується “комплексний контроль”, він поєднує в собі сукупність етапного, поточного й оперативного контролю в процесі обстеження з використанням педагогічних, соціально-психологічних і медико-біологічних показників (В.М. Платонов [130-133]).

В організації тренувального процесу необхідно встановлювати взаємозалежність між рівнем працездатності і біговим навантаженням (Р.М. Бальсевич [9], Е.В. Земцовський [48]).

Кількісний облік дозволяє спланувати програму з використанням засобів і методів підготовки, які оптимально відповідають функціональним можливостям спортсмена. Цей підхід є гарантією здоров'я бігунів, підвищення ефективності тренувального процесу, скорочення термінів підготовки, забезпечення стабільності спортивних результатів (В.П. Сивохов [149-150], А.В. Шаров [188]).

Адекватна діагностика стану органів і систем дозволяє визначити фізичну працездатність, енергетичний метаболізм з відповідною оцінкою поточного функціонального стану систем – серцево-судинної, нейро-гуморальної, опорно-рухового апарату (Т.Д. Лоскутова [101]).

Спостереження, які проводяться через короткі проміжки часу, дозволяють відслідкувати динаміку і ступінь виразності процесів адаптації. Це дає можливість цілеспрямовано застосовувати засоби відновлення і варіювати

обсяг та інтенсивність бігових навантажень залежно від поточного стану організму спортсмена (В.П. Сивохов [149-150]).

Таким чином, система діагностики фізичної працездатності повинна відповідати вимогам:

- адекватний вибір методів діагностики, що дають інтегральну оцінку стану систем організму, які визначають фізичну і психічну працездатність;
- проведення тестування з мінімальним відволіканням спортсмена від тренувального процесу;
- можливість отримувати експрес-інформацію про стан організму відразу після тестування;
- можливість проводити обстеження безпосередньо у місцях розміщення або тренувань спортсменів;
- виключення проведення яких-небудь травмувальних впливів на спортсмена (взяття крові на аналіз чи тестувальні навантаження “до відмови”) під час дослідження;
- використання цифрової інформації про параметри для ефективного динамічного спостереження.

Інтерпретація отриманих даних дозволяє відзначити, що існують наукові дослідження, в яких викладається управління тренувальним процесом бігунів-марафонців (В.А. Казлаускас [56-58], А.С. Максимов [104,167], В.М. Кулаков [92-95], А.І. Полунін [135-136], А.І. Галімов [32,33], І.А. Фатьянов [174], В.М. Коновалов [86-87], Е. Арселі [5], І.К. Кім [64]). Разом з тим, у них не використані сучасні медико-біологічні методи комплексної діагностики з управління тренувальним процесом. Тенденцією сучасної системи спортивного тренування в бігу на витривалість стало підвищення інтенсивності бігових навантажень.

Обсяг бігу перестав бути пріоритетною складовою в системі бігових навантажень. Відбулася оптимізація тренувальних впливів на основі специфічності виду бігу та особливостей змагальної діяльності (А.М. Якимов [197]).

Специфічні бігові навантаження не варто виконувати щоденно. При цьому необхідно постійно шукати співвідношення між навантаженнями різної цільової спрямованості та правильно збалансувати навантаження аеробної й анаеробної спрямованості (Р.К. Козьмін [85], Є.А. Разумовський [143]).

Багаторічне тренування також повинно мати індивідуальний характер. Побудова тренувального процесу є загальною для всіх бігунів різної кваліфікації, але програму варто підбирати для кожного бігуна індивідуально залежно від його функціональних особливостей.

1.3 Змагальні навантаження в системі підготовки висококваліфікованих спортсменок у марафонському бігу

Наразі більшість фахівців розглядають змагання як потужний чинник удосконалення спортивної майстерності (А.В. Івойлов, Ю.В. Чуксін, С.В. Нечаєв [85-87], В.М. Платонов [130-133], С.Г. Харабуга, В.М. Банкін, Х. Колляс [182], Б.М. Шустін [157]).

Це проявляється в процесі підготовки бігунок високого класу, де збільшення частки змагальних вправ у загальному обсязі бігових засобів стало важливим методичним принципом. Разом з тим, змагання повинні включатися в систему підготовки тільки в тому обсязі, в якому вони будуть сприяти забезпеченню готовності спортсмена до вищих досягнень у головних стартах року і чотириліття (О.С. Возняк [30], А.О. Качаєв [63], Ф.П. Суслов [161-163], Ю.М. Шкретій [190]).

Бігунки високого класу здатні постійно змагатися протягом усього річного циклу – так оцінюють учені і тренери (Ю.В. Верхошанський [23-25]).

В.М. Платонов [130-133] виділяє в змагальній практиці три методичних підходи. При першому спортсмени прагнуть стартувати частіше, домагаючись високих спортивних результатів у кожному змаганні. У другому підході припускається малоінтенсивна змагальна практика при концентрації на підготовці до головних змагань сезону. При третьому підході змагальна

діяльність обширна і диференційована: підготовчі і контрольні змагання використовуються лише як засіб підготовки.

М.І. Дорощенко [43] дійшов висновку, що 20-30 стартів на рік можна вважати оптимальним для минулого періоду і для наступних років. Поряд із цим кількість стартів на основній дистанції зберігається на рівні 8-13 у стайерів. При підготовці до Олімпійських ігор В.Г. Нікітушкін, Г.М. Максименко, Ф.П. Суслов [134] радять брати участь не менше ніж у 8-19 змаганнях, а загальна кількість стартів повинна складати 24-25 на рік. Разом з тим, Р. Кларк установив у сезоні 1965 року 11 світових рекордів у 50 стартах – відзначає А. Самоуков [146].

За числом стартів виділявся і чемпіон Олімпійських ігор у Монреалі, і рекордсмен США С. Скотт – 40 стартів.

За даними А. Самоукова [146], для Р. Кларка найбільш продуктивними були перші дві серії стартів. Наступні старты не вивели бігуна на більш високий рівень результатів.

Змагальна підготовка олімпійського чемпіона М. Іфтера складала в середньому за сезон 13-15 офіційних стартів, які зводилися до двох серій: перша серія виконувалася в широкому діапазоні дистанцій за 10-12 тижнів до основних стартів сезону. Це слугувало критерієм готовності до специфічної роботи. Основна серія включала до 10-12 стартів на основній і суміжній дистанціях.

Ф.П. Суслов [161-163] і В.М. Платонов [130-133] дійшли висновку, що індивідуальна кількість стартів останнім часом не змінилась. У спортсменів число стартів за рік коливається від 10 до 50. Це пов'язано з тим, що одні бігуни використовують контрольні старты і прикидки, а інші замінюють їх змаганнями. Збільшення змагальних навантажень відбувається за рахунок суміжних дистанцій.

Проте існує група бігунів, які намагаються вирішувати паралельно два завдання року: успішно виступати на Олімпійських іграх або чемпіонатах і в комерційних стартах, стартувати в Кубках світу чи Гран-прі (Л.П. Матвеев

[105-107], В.М. Платонов [130-133], Є. Разумовський [143], Ф.П. Суслов [161-163]). Більшій частині бігунів світу паралельне вирішення цих завдань виявляється не під силу.

Складність полягає у збереженні стану спортивної форми і проведенні змагань у різних кліматичних умовах і висотах над рівнем моря. Тривалість етапів Кубків світу чи Гран-прі збігається з аварійно-марнотратною фазою адаптації, що призводить до зайвого витрачання резервної функції, примушує організм бігуна весь час перебудовуватися, не дозволяючи йому досягти стало-економічної фази.

Усі ці чинники позначаються на рівні підготовленості, спортивних результатах і часто виникають травми (Ф.П. Суслов [161-163], М. Portman [219]). Подвійні перемоги (на Олімпіаді і в Гран-прі) отримували лише бігуни, які значно сильніші за своїх суперників. На останніх олімпіадах із 73 переможців Гран-прі тільки 15 атлетам вдалося домогтися перемог на Олімпійських іграх, що складає 20,5%. У призерів успіхи зафіксовані в 30-40% випадків.

Більшість переможців Ігор Олімпіади в Барселоні помітно поступилися за рівнем результатів чемпіонам Ігор в Сеулі. Лише у 9 із 43 номерів програми (20,9%) результати олімпійських чемпіонів Ігор 1992 р. перевищили результати переможців Сеульських Ігор.

Ф.П. Суслов [161-163] вважає, що необхідно впроваджувати в практику тільки окремі позитивні моменти: розширення термінів участі в змаганнях до 7-9 місяців на рік, але без скорочення періодів та етапів тренувань, пов'язаних із фазою становлення спортивної форми. Автор зібрав дані, що свідчать про складний взаємозв'язок між виступами на двох найкрупніших змаганнях (узимку і влітку).

Показник неучасті майбутніх чемпіонів і призерів у зимових чемпіонатах складає від 55 до 65%. Аналіз результатів виступів показує, що два рази на рік успішно виступати на вищому рівні можуть лише видатні атлети. Більше 75% зимових чемпіонів і призерів влітку виступають значно слабкіше і не попадають у національні команди.

Ці дані узгоджуються з дослідженнями М.І. Дорощенко [43]. Він виявив, що спортивні результати і стабільність між собою не пов'язані. У той же час досягнення спортивних результатів протягом сезону в терміни головних змагань багато в чому пов'язані з рівнем бігових навантажень.

На думку Ф.П. Сулова [161-163], організація індивідуальних стартів у річному циклі може мати такі різновиди:

- перманентна структура – це змагальний період із підвищенням працездатності бігунів;
- локальна структура – характеризується участю у змаганнях із тривалими інтервалами між ними, а окремі старты сконцентровані протягом 1-7 днів;
- змішана структура – пов'язана із чергуванням серійних стартів протягом 2-4 тижнів, спрямованих на підготовку до крупних й одиничних змагань.

Автор рекомендує використовувати в зимовому змагальному періоді, у першій половині літнього змагального періоду і після головного старту сезону. В інші періоди річного макроциклу використовуються старты або змагання.

Кенійські та ефіопські бігунки на марафонську дистанцію Аберу Кебеде Шевайє, Аселефеш Мергіа Медесса, Ашу Касим Рабо, Безунеш Бекеле Сертсу, Берхане Адере Дебала, Ерба Тікі Гелана, Фатума Роба, Катрин Нямбура Ндереба, Мері Джекостгей Кейтані, Флоренс Джебет Кіплагат, Тегла Чепкіте Лорупе не мали спеціальної підготовки до кожного старту на окремій дистанції, а їх високі спортивно-технічні результати варто пояснити впливом надзвичайно високого спеціального фундаменту підготовленості.

У зв'язку з цим необхідно рекомендувати підготовленість марафонців за значеннями результатів у бігу на 5, 10, 20 км.

В.А. Сіренко [151-152] вважає важливим чинником у бігунів на середні і довгі дистанції – це швидкісні здібності бігуна. Разом з тим, Г.А. Алексєєв [3] відзначає, що позитивний зв'язок приросту результату в бігу на довгі дистанції залежить від рівня розвитку аеробних можливостей.

У зв'язку з цим методологічним принципом визнана концепція нормативних співвідношень, згідно з якою установлення відповідної пропорційності розвитку основних фізичних якостей проводиться на основі відносних величин (М.Я. Набатникова [114-115,159], В.Г. Нікітушкін [134]).

На особливості змагальної діяльності впливає характер енергозабезпечення (D.H. Clarke [205], P.E. Di Prampero [220]).

Зі збільшенням тривалості змагальної вправи змінюється внесок основних джерел енергії – АТФ (аденозинтрифосфорної кислоти), креатинфосфату, глікогену, глюкози, жирів.

У багатьох видів бігових дистанцій намітилася тенденція до виділення різних стилів поведінки кваліфікованих бігунів на змаганнях. Цю тенденцію необхідно враховувати при розробці модельних характеристик змагальної діяльності (Л.П. Матвеев [105-107], В.М. Платонов [130-133], Б.М. Шустін [157]).

За даними А. Якімова, А. Хломенкова, П. Хломенкова [197], серед бігунів міжнародного класу в бігу на середні і довгі дистанції на чемпіонаті світу в Гельсінкі переможцями стали бігуни-“універсали”, золоті медалі на трьох останніх олімпіадах завоювали бігуни-“універсали”, усі світові рекорди в бігу на середні і довгі дистанції належать бігунам-“універсалам”.

Однією із причин чинників розподілу бігунів на “універсалів” і “спеціалістів” вчені вважають характер тренувальних навантажень – варіативні і монотонні (В.С. Міщенко, М.М. Булатова [111]). Друга причина – вплив фізіологічних, психологічних та інших чинників. За В.М. Платоновим [130-133], серед бігунів, які спеціалізуються в циклічних бігових видах, виділяють три групи: здатних досягнути високих спортивних результатів переважно за рахунок швидко-силових здібностей; здатних досягти вершин спортивної майстерності переважно за рахунок спеціальної витривалості; схильних до різнобічної підготовки і здатних домогтися високих досягнень за рахунок комплексного удосконалення усіх чинників підготовленості.

Проте С. Тихонов [14] відзначає, що, окрім спеціалістів та універсалів, існує також група бігунів, які з різних причин просто не стартують на суміжних дистанціях. Аналіз результатів провідних бігунів світу за системою очок В. Кулакова [92,93] показує, що більшість бігунів є універсалами. Автор дійшов висновку, що не можна змішувати підготовку до декількох видів і виступи на декількох дистанціях. Крім того, універсальність сама по собі не може бути ціллю. Універсальність є засобом для того, щоб стати спеціалістом.

А. Самоуков [146] розділяє цю точку зору і вважає, що універсалізм є виявленням певного діапазону працездатності. Зростання досягнень на дистанції підвищує показники на суміжних дистанціях і навпаки. У зв'язку з цим неможливо окремо розглядати універсалізацію як систему підготовки без спеціалізації.

Ці положення знаходять підтвердження у дослідженнях А. Каткова [62]. При цьому він спирається на різнобічну підготовленість африканських бігунів. Разом з тим, дані Р. Шарафетдінова, М. Свиридова дозволяють думати, що в них є належна універсальність. Проте дефіцит змагальної практики на суміжних дистанціях не дозволив їм повною мірою розкрити свої потенційні можливості.

Наразі існують дані, які свідчать про тенденції до змін основної дистанції. Ф.П. Суслов [161-163] відзначає, що видатних успіхів на дистанції 800 м домоглися бігуни, які спеціалізуються в “довгому” спринті: А. Хуанторена, М. Фьясконаро, Л. Сушань, Я. Кратохвилова. Разом з тим, автор показує значну кількість бігунів, які домоглися високих результатів при удосконаленні витривалості.

Таким чином, варто розглядати систему підготовки в олімпійському спорті при поєднанні тренувальної і змагальної діяльності в їх єдності (В.М. Платонов [130-133], Б.М. Шустін [157]). Отже, змагання є найважливішою формою на етапі підготовки висококваліфікованих бігунів.

1.3.1 Співвідношення засобів бігової підготовки в річному циклі на етапі високої кваліфікації

Співвідношення засобів бігової підготовки на етапі високої кваліфікації є надзвичайно складним завданням. При цьому необхідно передбачити реакції організму бігуна на фізичні навантаження протягом тривалого часу і підійти до найважливіших змагань на піку готовності (Ю.В. Верхошанський [23-25], П.Б. Каробліс [61], Л.П. Матвеев [105-107], В.М. Платонов [130-133], Б.М. Шустін [157]).

У тренувальному процесі пріоритетне місце займають співвідношення бігових засобів тренування і підвищення їх навантажень.

Деякими дослідниками визначені особливості впливу різних бігових засобів і методів тренування (В.Д. Дев'яткін [41], М.К. Снесарев [155], М. Шолих [191]). Разом з тим, деякі дослідники (П.А. Баталов [13], Ю.В. Верхошанський [23-25], М.А. Годік [37], М.М. Яковлев [199]) свідчать про те, що бігові навантаження викликають специфічні фізіологічні, біохімічні і психічні реакції.

Адаптація здійснюється при ефективному співвідношенні засобів бігової підготовки в річному тренувальному циклі.

Питання про діапазон "позитивного переносу" засобів загальної, допоміжної і спеціальної підготовки на основний вид змагальної діяльності бігунів переконливо доведено в роботах Ф.Д. Голлник [38], Л. Германсен [38], В.М. Платонова [130-133], Д.О. Холлоши [184]. При цьому вони вказували, що ефективне функціонування організму бігуна можливе, коли тренувальний процес орієнтований на діапазон інтенсивності і тривалості навантажень, які збігаються з планованою змагальною дистанцією.

Найбільша результативність у підвищенні спеціальної працездатності бігунів досягається при діапазонах використовуваних швидкостей і м'язових зусиль і виконується в аналогічній або суміжній зонах потужності (П.О. Астранд [7], А.А. Виру [28], М.А. Годик [37], Р. Tschiene [225]).

Наразі існують різні підходи до виконання бігових навантажень в олімпійських чемпіонів, рекордсменів світу.

На думку В.М. Селуянова [148], у бігунів на 800 метрів збірної команди СРСР обсяг бігу у відновлювальному режимі складав 53,7%, а в аеробному (34,3%), у змішаному та анаеробному 8,2% і 3,8%.

Довжина відрізків темпового бігу складала 1/3 від змагальної дистанції. На заняттях були включені додаткові засоби – вправи на стрибок з інтенсивністю 50-80%.

Таким чином, бігуни за рік тренувань пробігали 400-500 км у розвивальному темпі, а найсильніші бігуни світу виконували обсяг розвивального бігу більше 1000 км. Ф.П. Суслов [161, 162] зробив висновок, що біг переважно анаеробної спрямованості складає 3-4% від загального обсягу бігу; у підтримуючій і розвивальній зонах – близько 60% (для середніх дистанцій) і 65-70% (для довгих дистанцій); біг у відновлювальному режимі складає 10-30% від загального обсягу. Швидкісно-силові вправи, біг під гору і стрибки виконуються в обсязі до 30-40 км на рік.

В.Г. Нікітушкін, Г.М. Максименко, Ф.П. Суслов [134] відзначають, що на етапі вищої спортивної майстерності повинні бути бігові навантаження змішаного та анаеробного характеру, адже провідним чинником у підвищенні спортивних результатів є збільшення обсягу роботи в зонах розвивальних і субмаксимальних навантажень.

П.Б. Каробліс [61] визначив оптимальне співвідношення аеробно-анаеробного навантаження в річному циклі в бігу на середні дистанції. У жінок він складає 8,5-10%, у чоловіків – 19-22%, у стайєрів – 24,6-25,7%. Підвищення результатів у бігу на середні і довгі дистанції відбувається зі збільшенням обсягу бігового навантаження з підвищенням інтенсивності бігу.

Ф.П. Суслов [163] вказує, що для досягнення високих результатів у бігу необхідно не тільки хвилеподібно підвищувати обсяг бігу, але й збільшувати середню швидкість кросового, темпового бігу і бігу на відрізках.

А.І. Калініченко [60] відзначає, що варто характеризувати бігові засоби за їх спрямованістю для розвитку фізичних якостей і за видами енергетичного забезпечення. Він упевнений, що ефективність тренувального процесу залежить від парціальних співвідношень обсягів бігу в зонах різної інтенсивності. А. Лідьярд [98,99] доводить, що майстерність полягає не в значному обсязі бігу, а в умінні розставляти акценти на роботі, що забезпечує зростання основних компонентів спеціальної підготовленості.

Разом з тим, існує підхід, при якому розподіл навантажень зводиться до сумарних показників обсягу з відмінністю лише в процентах питомої ваги інтенсивних навантажень (Є.П. Борисов [18], В.В. Зв'яздін [47], С.А. Локтев [100], М.І. Монастирський [112]).

За збільшення обсягу бігу з підвищеною інтенсивністю висловлюється А. Якимов [198] і вказує на збільшення підготовки в розвивальних режимах до 55-60%. Він пропонує біг у змагальному і білязмагальному режимах до 15% у середньовиків і до 8-10% у стайерів. Разом з тим, таке співвідношення засобів бігової підготовки не завжди призводить до успіху.

М.І. Дорощенко [43] дійшов висновку, що досягнення результатів у змаганнях пов'язано з обсягами бігу в другій і третій зонах. У деяких випадках відзначається позитивний зв'язок між рівнем спортивних досягнень, термінами їх показу і сумарними обсягами бігу в третій і четвертій зонах або в першій і другій зонах. Проте кореляційний аналіз не виявив зв'язку між підвищенням обсягів бігу в анаеробному режимі і спортивними результатами. Автор відзначає, що застосовувані обсяги бігу в цьому режимі оптимальні і не потребують значного підвищення. Ці дані збігаються з дослідженнями деяких авторів (В.М. Архипов [6], П.Б. Каробліс [61], Ф. Суслов [161-163]). Вони спростовують рекомендації дослідників про необхідність значного підвищення цих обсягів (А. Самоуков [146]).

Існує думка деяких авторів (М.І. Дорощенко [43], Ф.С. Миронов [109], М.І. Монастирський [112], В.І. Пальоний [126]) про необхідність більш раціонально розподіляти часткові обсяги бігу в окремі періоди річного циклу.

При співвідношенні засобів бігової підготовки висококваліфікованих бігунів необхідно дотримуватися наступності в розвитку спеціальних якостей. У цьому плані не може бути точної моделі у підготовці бігунів високого класу (В.М. Баранов [11], В.С. Міщенко, М.М. Булатова [111], А. Самоуков [146], В.М. Шапошникова [187], Є.А. Ширковець [31], R. Grzywocz [208]).

Індивідуалізація і спеціалізація є основними в сучасній системі спортивного тренування. Разом з тим, ця проблема значущості й особливості навчально-тренувального процесу із жінками майже не висвітлена. При цьому багато дослідників відзначають, що засоби і методи тренування жінкам пропонують такі ж як і чоловікам. Лише вказують на особливість жіночого організму і застосування раціонального співвідношення бігових засобів.

Проте відмінності між чоловіками і жінками існують у зрості, вазі, пропорціях і складі тіла, також у функціональних особливостях кардіо-респіраторної системи, а фізична працездатність у жінок на 20-30% нижче, ніж у чоловіків (В.Д. Дев'яткін [41], А.Д. Журбіна [46], О.М. Кайтмазова, В.П. Теннов [59], Ю.Т. Похолоенчук [137], Т. Socha [222]). У бігунок високої кваліфікації ця різниця не перевищує 14%. Особливо вказується на необхідність враховувати передменструальне зниження і післяменструальне підвищення фізичної працездатності у жінок (Т.В. Козєєва [129], С.І. Козловська [84], В.В. Мулік [113], С.В. Нечаєв [85-87], В.І. Пивоварова [128], А.Р. Радзієвський, В.Г. Ткачук, Л.Г. Шахліна [142], С.К. Фомін [179]).

У зв'язку з цим варто встановлювати величину навантажень, обсягу та інтенсивності бігових навантажень. Варто відзначити, що в жінок менше, ніж у чоловіків, довжина бігових відрізків, вага обтяжень, кількість повторень окремих вправ на навчально-тренувальних заняттях. Разом з тим, на етапі високої кваліфікації бігунки виконують аналогічне навантаження як і чоловіки.

О.М. Кайтмазова і В.П. Теннов [59] рекомендують застосовувати засоби, специфічні для жінок-бігунок, і будувати тренувальний процес для жінок як і для чоловіків. При цьому В.М. Платонов [130-133] пропонує враховувати в побудові мезоциклів тренування оваріально-менструальний цикл жінок. Група

вчених вважає, що варто враховувати особливості жіночого організму. У цьому плані очевидна актуальність основних співвідношень бігових структур у жінок-марафонек на етапі високої кваліфікації.

Побудова навчально-тренувальних занять у річному циклі пов'язана з вибором планування бігових навантажень. З даного питання існують різні підходи: послідовний розвиток якості в річному циклі, при цьому спочатку закладається база загальної витривалості, а потім розвивається спеціальна (П.М. Ангелов [4], М. Боген [16], В.В. Івочкин [55], С.Ф. Лежненко [97]).

Значна кількість фахівців (А. Баталов [13], Ю.В. Верхошанський [23-25], Л.П. Матвеев [105-107], М.М. Шабір [186]) притримуються паралельного з почергово-акцентованим використанням навантаження. Тренування бігунів на 800 м у підготовчому періоді, спрямоване на одночасний розвиток загальної і спеціальної витривалості, ефективніше тренування з поетапним розвитком цих якостей. Паралельного розвитку загальної і спеціальної витривалості притримується і П.Б. Каробліс [61]).

Аналогічної спрямованості притримуються і тренери Ефіопії Р. Нігусі, М. Волде і О. Алі. У цьому плані Ф.П. Суслов, Г.М. Максименко, В.Г. Нікітушкін [134], В.В. Брейзер [19,20], С.А. Тихонов [14] пропонують паралельний підхід при плануванні навантажень.

Автор вказує, що бігове навантаження, яке відповідає анаеробному порогу, необхідно розподіляти на 2-3 базових мезоцикли і через кожні 4-5 тижні варто підвищувати швидкість бігу. Такий розподіл сприяє розвитку аеробних і силових якостей і виключає можливість їх негативного впливу.

Силові навантаження бігунам пропонують за 2 варіантами: розподільний і зосереджений. Деякі бігуни використовують обидва варіанти такого планування (В.А. Сіренко [151-152]).

В.А. Сіренко [151-152] вказує на недоліки такого планування і підкреслює, що концентроване виконання роботи силової спрямованості здатне забезпечити високий рівень розвитку силових можливостей, але не вирішує завдання його утримання у змагальному періоді. Цілорічне використання

силових вправ зі збільшенням їх обсягу до середини підготовчого і зниженням у змагальному періоді не здатне створити умови для підтримання в змагальному періоді необхідного рівня силових можливостей. У зв'язку з цим пропонують використовувати двоциклове планування силової підготовки (Л.П. Матвеев [105-107], В.М. Платонов [130-133], В.А. Сіренко [151-152], І.Ф. Леоненко [151], І.А. Фатьянов [174]). При цьому варіанті передбачається поступове збільшення обсягу засобів силової спрямованості в перші 3 місяці підготовчого періоду, його зниження до мінімуму протягом 4-го місяця і вторинне, ще більше підвищення до кінця періоду.

Використання вказаного розподілу засобів силової підготовки сприяє забезпеченню високого приросту спеціальної витривалості бігунів і тривалості збереження досягнутого рівня у змагальному періоді. Цей період за своєю суттю збігається з точкою зору інших фахівців (Ю.В. Верхошанський [23-25], М.Я. Набатникова [114-115,159]), які висловлюються за комбінацію розподільного і зосередженого варіантів. Вони пропонують силову підготовку проводити на фоні цілорічного використання 2-3 тижні.

Разом з тим, з даного питання у спеціальній літературі є різні підходи. В.С. Гетманець [35] вважає раціональним розподіл обсягу засобів спеціальної силової підготовки в річному циклі: 45-50% у перші 90-100 днів, 25-30% в останні 60-70 днів підготовчого періоду і 25-30% рівномірно розподіляються на решту 160-180 днів цілорічного тренування.

П.Б. Каробліс [61] рекомендує використовувати від загального обсягу бігового навантаження: у втягувальному – 2%, у першому базовому – 3,5%, у зимньому змагальному – 1%, у другому базовому – 4,5%, у першому змагальному – 3,5%, у другому змагальному – 2,5%, у перехідному – 1%.

Ф.П. Суслов [161-163] вважає, що на всіх етапах річного циклу розвиток витривалості не вступає у протиріччя із розвитком силових якостей при умові, якщо обсяг засобів силового впливу складає не більше 20% від загального обсягу часу, спрямованого на розвиток витривалості і швидкості.

Таким чином, дослідження свідчать про створення загальнотеоретичних передумов нормування навантажень, співвідношення засобів бігової підготовки. Разом з тим, більшість дослідників, які займаються проблемою співвідношення засобів бігової підготовки жінок-марафонець на етапі високої кваліфікації, не давали підстав вважати, що особливості та їх специфіка зобов'язані своїм походженням одному якому-небудь чиннику із числа тих, які були опрацьовані вище.

Таким чином, вирішення проблеми дослідження в теорії і практиці спортивного тренування жінок-бігунок на марафонську дистанцію пов'язані з інтегративною сферою освіти, науки, культури, соціальної політики.

Необхідність розробки проблеми співвідношення засобів бігової підготовки в жінок у бігу на 42 км 195 метрів диктується, перш за все, тим, що ефективно і раціональне застосування їх у навчально-тренувальному процесі дозволить їм успішно виступати і показувати високі результати на світовій арені спорту.

Одне із провідних місць у підготовці найсильніших бігунів-марафонців належить умовам середньогір'я і високогір'я. В умовах рівнинної підготовки досягнення високих спортивних результатів у бігу забезпечується головним чином за рахунок збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень. Проте застосування гірських умов здатне підвищити ефективність виконуваної роботи без збільшення об'ємних і часових параметрів бігових навантажень (В.М. Баранов [11], В.Д. Дев'яткін [41], Ф.П. Суслов [161-163], В.В. Брейзер [19,20], С.А. Тихонов [14], В.І. Федоров [175], В.Г. Данилов [40], В.І. Пивоварова [128]).

Дані про тренування провідних бігунів Кенії, Ефіопії, Тунісу і Марокко свідчать, що загальний обсяг бігу і кількість тренувальних занять у них менші, ніж у бігунів Європи, Америки, Океанії.

Тренер Ма з Китаю серед основних своїх секретів відзначає “мало не піврічне” тренування бігунок у горах на висоті 2000-2500 м, чергуючи місяць тренувань “на висоті” з місяцем на рівнині (А.В. Якимов [197]).

При цьому бігунки використовують інтенсивні бігові навантаження. Їх обсяг бігу за тиждень (навіть у горах) складає до 250 км. Результати медико-біологічних досліджень свідчать про те, що тренування в гірських умовах стали невід'ємною частиною системи підготовки висококваліфікованих бігунів.

Разом з тим, проблема адаптації, акліматизації, реакліматизації бігунів на марафонську дистанцію не вирішена. Хоча наразі в спеціальній літературі є незначна кількість робіт, присвячених проблемі адаптації організму бігунів до гірських умов. Л.С. Хоменков [185] відзначає, що адаптація бігунів до умов середньогір'я залежить від оптимальної динаміки бігових навантажень. Необхідною умовою ефективності занять у гірських умовах є високий рівень тренуваності перед виїздом у гори та освоєння бігунами значних бігових навантажень. Аналогічної думки дотримується В.М. Платонов [130-133]. Він відзначає, що зміщення акцентів у тренувальному процесі, обумовлене умовами гір, деяка корекція параметрів тренувальної роботи повинні компенсуватися відповідними заходами в процесі підготовки в горах, і під час попереднього або наступного тренування на рівнині.

Навчально-тренувальні заняття в бігу в умовах середньогір'я можуть застосовуватися від двох до п'яти разів на рік. При цьому виїзд у середньогір'я може збігатися за тривалістю із відповідним етапом тренування (ударний, передзмагальний), періодом (перехідний), чи бути складовою частиною більш тривалого етапу (базового, безпосередньої підготовки до відповідальних змагань).

Побудову тренувального процесу в горах пов'язують з етапами акліматизації. М.М. Булатова [111] вважає, що в основі раціонального планування гірських гіпоксичних тренувань лежить принцип планомірного проходження початкової стадії адаптації (гострої адаптації), подовженість під час другої стадії (перехідної адаптації) формування структурних і функціональних змін, а також підтримання комплексу адаптаційних змін на відносно стабільному рівні, характерних для третьої стадії (стійка адаптація).

Дослідження деяких авторів свідчать, що робота великої інтенсивності, яка проводиться на першому тижні перебування в умовах середньогір'я, надалі погіршує працездатність. Бігуни, у яких навантаження протягом першого тижня перебування в горах не перевищувало 85% обсягу попереднього навантаження на рівнині, найбільш успішно виступають у змаганнях відразу після закінчення збору, а спортсмени, що виконали в цей період 90% звичної роботи, показують результати нижче своїх можливостей (Г.С. Копилов [88]).

У зв'язку з цим дослідники пропонують таку схему застосування навантажень: на I етапі (5-7 днів) рекомендується значне зниження інтенсивності та обсягу (10-20%); на II етапі (5-7 днів) досягнення величин тренувальних навантажень, що мали місце до підйому в гори; на III етапі (10-15 днів) обсяг та інтенсивність даються з урахуванням підготовки до майбутніх змагань.

С.К. Фомін зі співавт. [179] рекомендують на першому тижневому циклі тренувань лижників-гонщиків високої кваліфікації в умовах середньогір'я знизити інтенсивність на 15-20% порівняно з інтенсивністю у мікроциклі, попередньому до підйому в гори. У другому тижневому циклі пропонують включати режим бігового навантаження. Третій тижневий цикл занять може бути повторенням другого тижневого циклу з різними варіаціями засобів в окремих тренувальних заняттях.

В.В. Фарбей, Є.А. Грозін, Л.С. Баранов [173] рекомендують сполучати виїзд у середньогір'я зі зниженням навантаження. У цьому плані період гострої акліматизації відбувається успішніше. А.М. Федотов [176] пропонує лижникам високої кваліфікації з перших же днів перебування в горах виконувати навантаження такого ж обсягу, що і на рівнині, але при швидкості 80% від звичайної. Навантаження розвивального характеру включаються уже з другого тижня.

Л.С. Хоменков [185] вважає, що загальний обсяг бігу в першому мікроциклі може бути повністю збережений (90-100% від освоєного), але

інтенсивність потрібно знизити за рахунок зменшення швидкості пробігання відрізків і кількості повторень і збільшення інтервалів відпочинку. У другому мікроциклі загальний обсяг бігу може бути збережений або збільшений (але не більше ніж на 10%). Зі збільшенням інтенсивності пробігання відрізків збільшується кількість повторень і зменшуються інтервали відпочинку. При цьому збільшується кількість тренувань у бігу на відрізках. У третьому і четвертому мікроциклах бігові навантаження використовують на рівнинному рівні. Загальний обсяг бігу зберігається, але збільшується інтенсивність пробігання.

Після тренувань у середньогір'ї при плануванні виступів у змаганнях (3-6-й дні) автор рекомендує провести останні 3-4 дні перед ними у підвідному режимі; знизити обсяг та інтенсивність навантаження, зменшивши тривалість кросового бігу, кількість повторень та інтервалів відпочинку. Після закінчення тренувань у горах перші 2-3 дні у звичних умовах використовують безперервний біг аеробного характеру. У підготовчому періоді проводять обсяжні мікроцикли, а в змагальному планують етап безпосередньої підготовки до відповідальних змагань.

Необхідно розмежувати завдання підготовки в умовах середньогір'я і високогір'я: виступи у змаганнях на такій же або близькій до неї висоті; підвищення спортивних досягнень на рівнині чи в передгір'ї. У процесі багаторічної роботи з бігунами визначена та апробована структура етапу безпосередньої підготовки до відповідальних змагань, яка складається із таких фаз: фаза підготовки на середньогір'ї – 2-3 тижні (підвищення спеціальної працездатності за принципом “ударного” тренування); фаза підведення до головного старту сезону – 2-3 тижні: тренування за принципом безпосередньої підготовки до відповідальних змагань (період реакліматизації) в адекватних висотних і кліматичних умовах; фаза виступу в головних змаганнях спортивного сезону – 18-25-й день після спуску з гір (В.Г. Нікітушкін, Г.М. Максименко, Ф.П. Суслов [134]).

Автори пропонують у фазі “гострої” акліматизації використовувати втягуючі мікроцикли (зниження інтенсивності при високому обсязі), а швидкісні і силові вправи застосовувати в меншому обсязі.

У другому мікроциклі поступово переходити до великих бігових навантажень, не підвищуючи загальний обсяг бігу і при цьому включати тренувальні старти і вправи з удосконалення окремих елементів вправ. У третьому і наступних мікроциклах інтенсивність занять не обмежувати. Проте в останні 2-4 дні перед спуском рекомендується загальний обсяг та обсяг інтенсивних засобів знизити, якщо планується участь у змаганнях на 1-ому тижні періоду реакліматизації. При проведенні змагань в умовах середньогір'я потрібно фазу підготовки продовжити 3-3,5 тижні, після чого варто планувати спуск не більше ніж на 2-3 дні для перельоту до місця змагань.

А.М. Якимов [197] розробив методику подолання різних тренувальних відрізків для бігунів на довгі дистанції, які тренуються в горах після 3-5 днів адаптації. Його програма дозволяє збалансувати за впливом на організм швидкості пробігання бігових відрізків.

Таким чином, багато досліджень дозволяють думати, що варто знижувати інтенсивність та обсяги бігу на першому тижні і поступово збільшувати до кінця другого і навіть третього тижнів. Разом з тим, ці рекомендації варто застосовувати молодим бігунам, які вперше тренуються в гірській місцевості. Високкокваліфіковані бігуни можуть виконати обсяг бігу не менше, а інколи і більше ніж при тренуваннях на рівні моря і лише незначно знизити інтенсивність навантаження.

Гірські умови висувають особливі вимоги до організму. Нестача кисню в горах призводить до зниження парціального тиску кисню в артеріальній крові. При цьому спостерігається поглиблення і прискорення дихання, пульсу, збільшення маси циркулюючої крові і числа еритроцитів, деяке зниження збудливості рецепторів.

Збільшення вмісту гемоглобіну і числа еритроцитів є результатом подразнення кровотворного апарату внаслідок нестачі кисню в артеріальній

крові. Під час бігу в горах виникає прискорена робота серця з одночасним поглибленням серцевих скорочень, у механізмі якого лежать компенсаторні і паралельні подразнення парасимпатичної системи.

Вимоги в горах викликає утворення більш удосконаленого біохімічного і функціонального рівня організму: встановлюється новий більш стійкий ритм роботи організму, що є основою спортивного тренування.

Аналіз літературних джерел показав, що наразі існують розбіжності з питання акліматизації в гірській місцевості. Умови гіпоксії викликають в організмі людини певні зрушення, пов'язані зі змінами клімату в горах. Останні знаходять своє відображення у функціональних показниках серцево-судинної системи і в працездатності.

Варто зазначити, що майже немає робіт про вплив перебування в гірській місцевості бігунів-марафонців. Враховуючи актуальність цього питання, були проведені дослідження із вивчення впливу гірської місцевості (м. Пржевальськ) на співвідношення засобів бігової підготовки у жінок-марафонець.

Висновки до I розділу

Наведений у I розділі матеріал, заснований на різнобічному й комплексному аналізі спеціальної літератури, дозволяє сформулювати такі висновки:

1) Узагальнення досвіду підготовки найсильніших марафонців світу виявило, що не обов'язкові однакові вимоги й тренувальні схеми для всіх. На сучасному етапі підготовки найсильніших марафонців надзвичайно необхідно диференціювати співвідношення засобів бігової підготовки залежно від індивідуальних особливостей бігуна-марафонця.

2) Розробка ефективності співвідношення засобів бігової підготовки в бігунів на наддовгі дистанції полягає в раціональній методичній спрямованості річного циклу тренування. Разом з тим, проблема підготовки жінок-марафонець до змагань світового масштабу в чотирирічному циклі висвітлена недостатньо.

3) Установлено, що у видатних бігунів побудова й співвідношення засобів бігової підготовки з кожним роком зазнає значних змін. У цьому плані необхідне складання індивідуальної системи підготовки до відповідальних змагань.

4) Пошук ефективних форм співвідношення засобів бігової підготовки відбувається за рахунок підвищення ефективності її змісту й організації. Актуальним залишається теоретичне обґрунтування й практична апробація моделей від тренувального заняття до багаторічних циклів. У цей час домінує комплексне співвідношення засобів бігової підготовки й подальше вдосконалювання методики тренування бігунів-марафонців у поєднанні із пошуком нових засобів і методів тренування, з їхньою систематизацією й системою реалізації.

5) Недостатнє вивчення й узагальнення передового педагогічного досвіду є і за методикою тренування жінок-марафонець. Існують різні підходи в їхній методиці тренування й при цьому актуальним залишається проблема співвідношення засобів бігової підготовки в жінок-марафонець на етапі високої кваліфікації.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення теоретичних та експериментальних результатів дослідження проблеми системи підготовки спортсменів в олімпійському спорті в літературних джерелах.

Емпіричні – анкетування, опитування тренерів та бігунів на марафонські дистанції, бесіди, спостереження, тестування; вивчення документації та узагальнення перспективного педагогічного досвіду за методикою спортивного тренування; експеримент (констатувальний та формувальний).

Статистичні – кількісний та якісний аналіз емпіричних даних та узагальнення, методи математичної обробки даних.

Для узагальнення передового педагогічного досвіду були проаналізовані понад 70 тренувальних циклів із співвідношення засобів бігової підготовки у висококваліфікованих жінок-марафонець України, Росії, Африканських країн (МС і МСМК), які успішно виступали на міжнародних змаганнях, проаналізовані індивідуальні плани тренувальних занять і записи в спортивних щоденниках бігунок. У процесі педагогічних спостережень проводились узагальнення даних, отриманих при вивченні: конспектів і планів занять, таблиць обліку бігового навантаження; даних контрольних тестів; хронометражу бігового навантаження; медико-біологічних даних. У конспектах тренувальних занять враховувалися характер та обсяг бігу і бігових вправ, тобто кількість, час виконання, тривалість стрибкових та інших фізичних вправ. На заняттях фіксували в процесі і в кінці кожного заняття самопочуття тих, хто займається (хороше, бадьоре, мляве), бажання виконати бігову роботу.

Педагогічні спостереження проводили за бігунками різної кваліфікації з марафонського бігу. Спостереження здійснювали за членами збірних команд України, Росії, Білорусії, Казахстану, Криму і Запорізької області. Педагогічні

спостереження здійснювали під час педагогічного експерименту. При цьому реєстрували виконаний обсяг бігової роботи та інтенсивність фізичних навантажень, особливостей планування їх у тренувальному процесі залежно від періоду підготовки та їх результатів на контрольних тренуваннях, суміжних та основних дистанціях. Для вивчення проблеми співвідношення засобів бігової підготовки була розроблена й апробована форма обліку бігового навантаження, а також анкета. В анкетуванні взяли участь тренери, професіональні спортсмени і ветерани спорту, які в минулому були найсильнішими бігунами України, Японії, США, Росії, Білорусії, Казахстану, Ефіопії, Кенії. Анкетування проводили на навчально-тренувальних зборах, а також на міжнародних змаганнях із марафонського бігу.

Для визначення ефективності співвідношення засобів бігової підготовки у жінок-марафонець на етапі високої кваліфікації був проведений двоетапний педагогічний експеримент. Дана кількість етапів обумовлена участю марафонець протягом року. Аналіз тренувальних планів, щоденників, бесіди з тренерами і бігунами дозволили дійти висновку, що участь бігунець у двох марафонах протягом року є найбільш оптимальним і раціональним плануванням, оскільки збільшення стартів призводить до перенапруження всього організму.

Педагогічний експеримент дозволив установити зв'язок між чинниками, педагогічними умовами та їх взаємодією, була виявлена ефективність співвідношення засобів бігової підготовки на етапі високої кваліфікації.

За допомогою факторного аналізу різних методів інструментальної діагностики встановлено, що внутрішню структуру функціональних можливостей, яка визначає фізичну, аеробну та анаеробну працездатність, формують такі властивості організму: аеробна потужність, ємність, ефективність, мобілізованість, реалізованість, відновлюваність.

На етапі навчального експерименту визначені оптимальні навантаження жінок-марафонець у річному циклі. При цьому розкритий етап спортивного удосконалення. Крім того, визначені завдання і засоби для жінок-марафонець на кожному етапі тренування в річному циклі, а також рекомендуються контрольні

нормативи для них – біг на 10 і 5 км, розроблені рекомендації з раціональної організації спортивного тренування різної спрямованості та оцінений рівень підготовки марафонек ступінчатого методу. Всі заняття марафонек прокласифіковані на 12 напрямів: однотипні, комбіновані, навчальні, навчально-тренувальні і тренувальні, аеробні, аеробно-анаеробні, анаеробні, відновлювальні, підтримувальні, розвивальні, ударні.

На 2 етапі навчального експерименту була апробована програма побудови тренувального процесу марафонек до і після підготовки в умовах середньогір'я і високогір'я. Перші 2-3 дні відбувається рівномірне пристосування до умов рівнини. При цьому в ці дні на змаганнях не варто виступати. Після 25-30 днів зберігається підвищений енергетичний і пластичний обмін. У період реакліматизації на 15-21-й день відзначається збільшення показників аеробної та анаеробної продуктивності. На 5-й день після приїзду із середньогір'я відзначається значне зниження працездатності спортсменок. Тільки після місяця перебування в рівнинних умовах спеціальна працездатність починає підвищуватися і досягає вихідного рівня.

Однакова побудова режиму підготовки марафонек у тижневому циклі тренувань дозволяє протягом шести тижнів прослідкувати за зростанням спеціальної підготовленості марафонек у період реакліматизації.

Отримані дані дослідження були оброблені методами математико-статистичної обробки показників. Достовірність розходження середніх величин значень визначалася за t-критерієм Стьюдента і за стандартним відхиленням Пірсона із врахуванням довірчого інтервалу функціонального стану бігунів.

2.2 Організація дослідження

Дослідження проведені з 1992 р. по 2002 р. на базі ДЮСШОР з легкої атлетики СК “Металург”, ВФСТ “Колос”, СК “Стріла” заводу “Мотор Січ” і в Запорізькій обласній ШВСМ. Крім того, відповідно до мети і завдань

дослідження нами було проведено обстеження 10 жінок-марафонець у віковому діапазоні від 21 до 37 років.

Дослідження були проведені в чотири етапи:

Перший етап дослідження був присвячений теоретичному дослідженню проблеми, вивченню та узагальненню науково-методичної літератури, визначенню мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження, обґрунтовувалося ефективне співвідношення засобів бігової підготовки.

Проводився аналіз джерел літератури, збір матеріалів, результатів змагань, планів тренувальних занять, індивідуальних спортивних щоденників марафонців. Узагальнення та аналіз тренувальних програм 10 висококваліфікованих марафонців дозволили виявити особливості організації тренувального процесу та оптимальний варіант планування співвідношення засобів бігової підготовки в жінок-марафонець на етапі високої кваліфікації.

Паралельно до аналізу організації тренувального процесу і планування фізичних навантажень проводився медико-біологічний контроль на апаратно-програмному комплексі "Омега-спорт-2" під керівництвом доктора медичних наук, професора, зав.кафедри фізичної реабілітації Євгенія Леонідовича Михалюка та зав.кафедри нормальної фізіології, доктора медичних наук, професора Запорізького державного медичного університету Володимира Івановича Філімонова. Під час контролю виявлялися індивідуальні структурні чинники спеціальної підготовленості жінок-марафонець. Результати, отримані на першому етапі досліджень, дозволили виявити індивідуальні функціонально-морфологічні особливості організму бігунок. Отримані дані дозволили розробити план ефективного співвідношення засобів бігової підготовки на етапі високої кваліфікації.

На другому етапі дослідження, під час навчально-тренувальних зборів, що проводилися в різні періоди підготовки, вивчався практичний взаємозв'язок параметрів серцевого ритму та енергетичного метаболізму за розрахунковими показниками ЕКГ, омега-потенціалу з динамікою тренувальних навантажень

жінок-марафонек. Фактичний матеріал дозволив розробити модель співвідношення засобів бігової підготовки в жінок-марафонек.

На третьому етапі апробували розроблену модель тренувального процесу жінок-марафонек на етапі спеціальної підготовки з наступним виступом у змаганнях з марафонського бігу.

Четвертий етап дослідження полягав у систематизації отриманих даних з метою встановлення ефективності та обґрунтування розробленої методики тренувального процесу жінок-марафонек на етапі спеціальної підготовки.

Експеримент допоміг виявити оптимальне співвідношення бігових навантажень на етапі спеціальної підготовки зі врахуванням функціональних особливостей і режиму енергозабезпечення організму (аеробного, аеробно-анаеробного) кожної бігунки.

Отриманий фактичний матеріал дозволив контролювати та управляти функціональним станом спортсменів протягом усього етапу спеціальної підготовки, своєчасно вносити коректувальні зміни в план тренування: розподілення фізичного навантаження та інтенсивність його в кожному мікроциклі.

Крім того, з'ясували погодженості поглядів фахівців з методики підготовки бігунок високої кваліфікації в макроциклах і мезоциклах підготовки, узагальнювали досвід проведення навчально-тренувального процесу в умовах середньогір'я і високогір'я, а також вивчали питання, пов'язані з основами управління тренувальним процесом: моделювання, контроль та облік у бігу на марафонську дистанцію.

Педагогічні спостереження здійснювалися в процесі навчально-тренувальних занять і змагань, у ході яких фіксувалися виконані бігові навантаження і спортивно-технічні результати, а також характер і величини тренувальних і змагальних навантажень, спрямованість навчально-тренувального процесу і методичні особливості застосування бігових навантажень на різних етапах підготовки, методика оперативного і поточного контролю фізичного стану.

Аналіз протоколів змагань дозволив вивчити структуру індивідуальної змагальної діяльності і динаміку становлення спортивної майстерності в чотирирічному циклі підготовки. Оцінка ефективності змагальної діяльності в національних і міжнародних змаганнях здійснювалася за допомогою електронного хронометрування. На змаганнях більш високого рівня використовувалося ручне хронометрування за допомогою заздалегідь провірених секундомірів.

При класифікації змагань було використано їх розподілення, запропоноване І. А. Тер-Ованесяном [166] (табл. 2.2). За серію стартів була умовно прийнята змагальна практика протягом не менше 2 тижнів і 4 стартів.

Аналіз документів планування та обліку тренувального процесу.

Для виявлення індивідуальних моделей побудови тренувального процесу в олімпійському циклі підготовки статистичному і логічному аналізу були піддані особисті спортивні щоденники дисертантки, а також планування заслуженого тренера України А.І. Стрельця за період 1992-1996 рр.

Тренувальний процес був представлений найінформативнішими параметрами, а також спортивними досягненнями, показаними в офіційних змаганнях.

Зіставлення цих даних із результатами спортивних змагань дозволило оцінити ефективність використаних варіантів планування у співвідношенні засобів бігової підготовки тренувального процесу в різних структурних утвореннях (табл. 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.6).

Кваліметричний аналіз тренувальних навантажень і методика обробки параметрів тренувальної діяльності за допомогою комп'ютера.

Для визначення величини і спрямованості тренувальних навантажень бралися до уваги такі компоненти навантаження, як тривалість вправ, їх інтенсивність, час і характер відпочинку, кількість повторень. Визначення власних обсягів навантаження здійснювалося за методом М.Р. Смирнова зі врахуванням особливостей метричних і часових параметрів метаболічних режимів у жінок-бігунок високої кваліфікації.

Для забезпечення стандартизованого обліку і наступного формалізованого аналізу тренувальних навантажень за даними індивідуальних щоденників була використана автоматизована система, розроблена О.М. Блещуною зі співавт. на основі реляційної бази Access 2000.

Для класифікації тренувальних завдань у СУБД Access були використані такі зовнішні (педагогічні) ознаки навантаження: характер вправи; просторові, часові та просторово-часові параметри вправи, а також одиниці виміру тренувального завдання: метри (кілометри), хвилини (години), кілограми або кількість повторень.

Такий підхід дозволив домогтися, щоб кожна група вправ мала єдину одиницю вимірювання. Усі циклічні навантаження мали лише одну одиницю вимірювання – метри. Використання у цій групі такої одиниці вимірювання, як хвилини, вносить плутанину і не дозволяє чітко визначити обсяг тренувальних навантажень (табл. 2.7).

Висновки про переважну спрямованість того чи іншого тренувального завдання приймалися зі врахуванням лінійного зв'язку між внутрішніми і зовнішніми показниками тренувальних навантажень при певних режимах м'язової діяльності і діапазонних швидкостях.

Використання цієї програми дозволило: здійснити уніфікований збір інформації і створювати архіви (бази даних); виявляти склад тренувальних засобів, використовуваних на тому чи іншому етапі підготовки; обчислювати похідні показники і здійснювати статистичну обробку даних; відображати динаміку основних параметрів тренувальних і змагальних навантажень; виявляти варіанти побудови різних циклів тренувального процесу, що найчастіше зустрічаються.

Природний педагогічний експеримент (автоексперимент) – основний метод дослідження – дозволив здійснити перевірку ефективності використання індивідуальної системи тренувальних впливів в олімпійському циклі підготовки.

Сезони	Рівень значущості	Ранг змагань			Всього -го	
		контрольні	підвідні	значущі		
1992/1993		6	6	3	15	
з них:	зима	1. Кубок Союзу – марафон – Ужгород (Україна); 2. ЦС «Урожай» – Адлер (Росія); 3. ВЦРПС – крос – Мукачево (Україна); 4. ВЦРПС, пробіг – Євпаторія (Україна); 5. Чемпіонат СРСР – Єсентуки (Росія); 6. Кубок СРСР – пробіг – Алушта (Україна); 7. Міжнародний крос – Брюссель (Бельгія).	3	3	1	7
	літо	1. Міжнародний марафон – Женева (Швейцарія); 2. Чемпіонат СРСР, пробіг – Могильов, Білорусія; 3. Чемпіонат Запорізької області – «Стріла» (Україна); 4. Чемпіонат СРСР, пробіг – Калуга (Росія); 5. Чемпіонат УРСР з кросу Житомир (Україна); 6. Чемпіонат УРСР – Київ (Україна); 7. Кубок СРСР – марафон – Біла Церква (Україна); 8. Кубок СРСР марафонська естафета – Житомир (Україна).	3	3	2	8
1993/1994		3	5	2	10	
з них:	зима	1. Міжнародний крос – Париж (Франція); 2. Міжнародний марафон Клівленд (США); 3. Чемпіонат України, пробіг – Алушта (Україна); 4. Чемпіонат України з кросу – Вінниця (Україна); 5. Кубок України, пробіг – Сімферополь (Україна).	2	2	1	5
	літо	1. Кубок України, Житомир (Україна); 2. Кубок України, Житомир (Україна); 3. Чемпіонат України, Київ (Україна); 4. Чемпіонат Європи – марафон, Гельсінкі (Фінляндія); 5. Традиційний пробіг, Калуга (Росія).	1	3	1	5

1994/1995			4	4	3	11
із них:	зима	1. Чемпіонат Запорізької області, пробіг – Запоріжжя (Україна); 2. Кубок Туркменістану, марафон – Ашхабад (Туркменістан); 3. Міжнародний марафон, Кальвія де Мальорка (Іспанія); 4. Традиційний крос – Ашхабад (Туркменістан); 5. Міжнародний пробіг – Сочі (Росія); 6. Міжнародний пробіг – Нагоя, (Японія); 7. Лос-Анджелеський марафон - Лос-Анджелес (США).	1	4	2	7
	літо	1. Традиційний пробіг – Володимир (Росія); 2. Чемпіонат України – Київ (Україна); 3. Чемпіонат України – Київ (Україна); 4. Чемпіонат України, марафон – Біла Церква (Україна).	3	–	1	4
1995/1996			1	3	3	7
із них:	зима	1. Токійський марафон – Токіо (Японія); 2. Міжнародний пробіг – Джокарда (Індонезія); 3. Лос-Анджелеський марафон – Лос-Анджелес (США).	–	1	2	3
	літо	1. Першість міста «Локомотив» – Запоріжжя (Україна); 2. Традиційний пробіг – Черкаси (Україна); 3. XXVI Ігри Олімпіади, марафон – Атланта (США); 4. Чемпіонат області, пробіг – Запоріжжя (Україна).	1	2	1	4
Всього:			14	18	11	43

Сезони	Дистанції, ранги змагань																				Разом					
	5 000 м				10 000 м			15 000 м			20 000 м			30 000 м				42 км 195 м				кон-трольні	під-від-ні	зна-чу-щі	всьо-го	
	кон-трольні	під-від-ні	зна-чу-щі	всьо-го	кон-трольні	під-від-ні	всьо-го	кон-трольні	під-від-ні	всьо-го	кон-трольні	під-від-ні	всьо-го	кон-трольні	під-від-ні	зна-чу-щі	всьо-го	кон-трольні	під-від-ні	зна-чу-щі	всьо-го					
1992/1993	3	2	-	5	1	2	3		1	1	2	1	3	-	-	-	-	-	-	3	3	6	6	3	15	
із них:	зима	2	2	-	4	-	-	-	-	-	1	1	2	-	-	-	-	-	-	1	1	3	3	1	7	
	літо	1	-	-	1	1	2	3	-	1	1	1	-	1	-	-	-	-	-	2	2	3	3	2	8	
1993/1994	1	2	-	3	-	2	2	2	-	2	-	1	1	-	-	-	-	-	-	2	2	3	5	2	10	
із них:	зима	1	1	-	2	-	-	-	1	-	1	-	1	1	-	-	-	-	-	1	1	2	2	1	5	
	літо	-	1	-	1	-	2	2	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	3	1	5	
1994/1995	1	1	-	2	1	-	1	1	-	1	-	1	1	1	1	-	2	-	1	3	4	4	4	3	11	
із них:	зима	-	1	-	1	-	-	-	1	-	1	-	1	1	-	1	-	1	-	1	2	3	1	4	2	7
	літо	1	-	-	1	1		1	-	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	1	3	-	1	4	
1995/1996	-	1	-	1	-	1	1	-	-	-	-	1	1	1	-	-	1	-	-	3	3	1	3	3	7	
із них:	зима	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	2	2	-	1	2	3	
	літо	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	1	1	2	1	4	
Всього:	5	7	-	11	2	5	7	3	1	4	2	4	6	2	1	-	3	-	1	-	12	14	18	11	43	

Найменування змагань	Дата	Місто/країна	Відбір	Дистанція	Результат			Місце	Значущість змагань
					Год. хв, с	с	% від кращого		
1. Кубок Союзу з марафону	06.10.92	Ужгород (Україна)	фінал	42.195	2.36'18"50	9378,50	653,33	3	значущі
2. ЦС «Урожай»	23.11.92	Адлер (Росія)	фінал	5.000	0.18'20"09	1100.09	152.92	5	підвідні
3. Всесоюзна ЦРПС – крос	06.12.92	Мукачево (Україна)	фінал	5.000	0.17'55"32	1075.32	128.15	9	контрольні
4. Всесоюзна ЦРПС – пробіг	31.01.93	Євпаторія (Україна)	фінал	20.000	1.12'07"00	4327.00	201.63	8	підвідні
5. Чемпіонат СРСР – крос	28.02.93	Єсентуки (Росія)	фінал	5.000	0.17'14"40	1034.40	87.23	12	підвідні
6. Кубок СРСР по шосе	21.03.93	Алушта (Україна)	фінал	20.000	1.10'20"73	4220.73	95.36	14	контрольні
7. Міжнародні змагання	28.03.93	Брюссель (Бельгія)	фінал	5.000	0.16'30"59	990.59	43.42	4	контрольні
8. Міжнародний марафон	09.05.93	Женева (Швейцарія)	фінал	42.195	2.44'08"21	9848,21	1123,04	III	значущі
9. Чемпіонат СРСР	06.06.93	Могильов (Білорусія)	фінал	20.000	1.11'55"05	4315.05	189.68	5	контрольні
10. Чемпіонат області	19.06.93	Запоріжжя (Україна)	фінал	10.000	0.34'50"21	2090.21	35.60	I	підвідні
11. Чемпіонат СРСР по шосе	01.07.93	Калуга (Росія)	фінал	15.000	0.54'03"78	3243.78	185.69	10	підвідні
12. Кубок України – крос	24.07.93	Житомир, (Україна)	фінал	10.000	0.35'18"84	2118.84	64.23	III	контрольні
13. Чемпіонат УРСР	31.08.93	Київ (Україна)	фінал	5.000	0.16'37"67	997.67	50.50	II	контрольні
14. Кубок України – марафон	05.09.93	Біла Церква (Україна)	фінал	42.195	2.34'46"43	9286,43	561,26	4	значущі
15. Кубок України - марафонська естафета	12.09.93	Житомир (Україна)	фінал	10.000	0.36'00"80	2160.80	106.19-	I	підвідні

Найменування змагань	Дата	Місто/країна	Відбір	Дистанція	Результат			Місце	Значущість змагань
					Год. хв, с	с	% від кращого		
16. Міжнародний крос	21.11.93	Париж (Франція)	фінал	5.000	0.16'51"19	1011.19	64.02	I	контрольні
17. Міжнародний марафон	05.12.93	Клівленд (США)	фінал	42.195	2.28'47"35	8927.35	202.18	I	значущі
18. Чемпіонат України, пробіг	29.01.94	Алушта (Україна)	фінал	15.000	0.51'20"64	3080.64	22.55	7	контрольні
19. Чемпіонат України з кросу	27.02.94	Вінниця (Україна)	фінал	5.000	0.18'30"09	1110.09	162.92	15	підвідні
20. Чемпіонат України, пробіг	25.03.94	Сімферополь (Україна)	фінал	20.000	1.13'07"27	4387.27	261.90	15	підвідні
21. Кубок України	25.06.94	Житомир (Україна)	фінал	5.000	0.17'08"39	1028.39	81.22	I	підвідні
22. Кубок України	26.06.94	Житомир (Україна)	фінал	10.000	0.35'50"25	2150.25	99.64	I	підвідні
23. Чемпіонат України	01.08.94	Київ (Україна)	фінал	10.000	0.34'40"21	2080.21	25.60	10	підвідні
24. Чемпіонат Європи – марафон	07.08.94	Гельсінкі (Фінляндія)	фінал	42.195	2.32' 07"14	9127.14	397.83	25	значущі
25. Традиційний пробіг	14.08.94	Калуга (Росія)	фінал	15.000	0.53'58"51	3238.51	180.42	8	контрольні

Найменування змагань	Дата	Місто/країна	Відбір	Дистанція	Результат			Місце	Значущість змагань
					Год. хв, с	с	% від кращого		
26. Чемпіонат області, Запоріжжя (Україна)	16.10.94	Запоріжжя (Україна)	фінал	20.000	1.08'45"37	4125.37	–	1	підвідні
27. Чемпіонат Ашхабада – марафон	27.11.94	Ашхабад (Туркменістан)	фінал	42.195	2.56'07"03	10567.03	1841.86	1	підвідні
28. Міжнародний марафон	11.12.94	Мальорка (Іспанія)	фінал	42.195	2.35'26"00	9326.00	600.83	1	значущі
29. Традиційний крос	18.12.94	Ашхабад (Туркменістан)	фінал	5.000	0.17'40"85	1060.85	113.68	19	підвідні
30. Міжнародний пробіг	29.01.95	Сочі (Росія)	фінал	15.000	0.50'58"09	3058.09	–	7	контрольні
31. Міжнародний пробіг	05.03.95	Нагоя (Японія)	фінал	30.000	1.53'42"11	6822.11	296.90	3	підвідні
32. Міжнародний марафон	23.04.95	Лос-Анджелес (США)	фінал	42.195	2.38'22"07	9502.07	776.90	1	значущі
33. Традиційний пробіг	28.05.95	Володимир (Росія)	фінал	30.000	1.51'07"03	6667.03	141.82	3	контрольні
34. Чемпіонат України	29.06.95	Київ (Україна)	фінал	10.000	0.34'14"61	2054.61	–	2	контрольні
35. Чемпіонат України	30.06.95	Київ (Україна)	фінал	5.000	0.15'47"17	947.17	–	2	контрольні
36. Чемпіонат України з марафону	09.09.95	Біла Церква (Україна)	фінал	42.195	2.25'25"17	8725.17	–	1	значущі

Спортивно-технічні результати за сезон 1994/1995 рр.

Таблиця 2.5

Найменування змагань	Дата	Місто/країна	Відбір	Дистанція	Результат			Місце	Значущість змагань
					Год. хв, с	с	% від кращого		
37. Міжнародний марафон	19.11.95	Токіо (Японія)	фінал	42.195	2.31'33"29	9093.29	368.12	1	значущі
38. Міжнародний пробіг	11.02.96	Джокарда (Індонезія)	фінал	10.000	0.36'18"52	2178.52	123.91	10	підвідні
39. Міжнародний марафон	21.04.96	Лос-Анджелес (США)	фінал	42.195	2.30'30"05	9030.05	304.88	1	значущі
40. Чемпіонат області	05.05.96	Запоріжжя (Україна)	фінал	5.000	0.16'45"31	1005.31	58.14	1	підвідні
41. Традиційний пробіг	26.05.96	Черкаси (Україна)	фінал	30.000	1.48'45"21	6525.21	-	1	контрольні
42. XXVI Ігри Олімпіади, марафон	26.08.96	Атланта (США)	фінал	42.195	2.32'03"00	9123.00	397.83	30	значущі
43. Чемпіонат області	13.10.96	Запоріжжя (Україна)	фінал	20.000	1.12'37"73	4357.73	232.36	1	підвідні

**Класифікація вправ, що використовуються в реляційній базі Access
(за О.М. Блещуною зі співавт.)**

Група	Переважаюча спрямованість	Тренувальний режим	Тип вправ	Одиниці вимірювання
1	2	3	4	5
Біг з інтенсивністю 95-100%	Анаеробна алактатна	Максимальний	Стартові вправи	метри
			Повторно до 100 м	метри
Біг з інтенсивністю 90-100%	Анаеробна гліколітична	Інтенсивний ЧСС до максимуму, лактат понад 8 ммоль/л	Повторно 120-300 м	метри
			Змінно 50-300 м	метри
Біг з інтенсивністю 80-90%	Анаеробна гліколітична	Екстенсивний ЧСС 160-190 уд/хв, лактат 4-8 ммоль/л	Повторно 350-1,5 км	метри
			Змінно 350-1,5 км	метри
			Гірки (серії) 350-1,5 км	метри
Біг з інтенсивністю до 80%	Анаеробно-аеробна (змішана) та аеробна	Розвивальний ЧСС 140-160-180 уд/хв, лактат 2-4 ммоль/л	Повторно понад 1,5 км	метри
			Змінно понад 1,5 км	метри
			Темповий біг	метри
			Крос змінний	метри
			Крос рівномірний	метри
Біг з малою інтенсивністю	Аеробна	Відновлювальний ЧСС до 140 уд/хв, лактат до 2 ммоль/л	Біг розминочний	метри
			Біг заминочний	метри
			Легкий біг	метри
Легкоатлетичні вправи	Змішана та анаеробна гліколітична	Розвивальний	Спеціальні вправи	метри
		Екстенсивний	Стрибкові вправи	метри
		Екстенсивний	Вправи з бар'єрами	метри

1	2	3	4	5
Інші циклічні види	Змішана та анаеробна гліколітична	–	Плавання	метри
			Пірнавання	метри
Швидкісно-силові вправи без обтяження	Анаболічна	–	Бар'єри	повтори
			Стрибки	повтори
			Вправи із власною вагою	повтори
Швидкісно-силові вправи з обтяженням	Анаболічна	–	Метання	кг
			Вправи з обтяженнями	кг
Засоби загальної фізичної підготовки	Аеробна і змішана	–	Загально-розвивальні вправи і вправи на гнучкість	хв
			Ігри	хв

Примітки: 1) У назвах груп бігових вправ вказана інтенсивність виконання завдань, виражена у відсотках від максимальних швидкісних можливостей. 2) Тренувальний режим визначався за методикою Ф. Сулова зі співавт. [162]. 3) Одиниці вимірювання відповідно переводилися: метри – в кілометри, хвилини – в години, кілограми – в тони, повтори – в десятки і сотні разів.

Критеріями ефективності слугували:

- динаміка особистих досягнень на основній і суміжних дистанціях;
- стабільність спортивних результатів;
- точність підведення до головних стартів сезону;
- обсяг роботи, що забезпечує зростання спортивних результатів.

У роботі були використані такі логічні методи: пояснення даних, вивчення зв'язків, залежностей і закономірностей, теоретичні узагальнення, аналіз і синтез.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ

Спортивні змагання в олімпійському спорті є центральним елементом, який визначає всю систему організації методики і підготовки спортсменів для результативної змагальної діяльності.

Спортивні змагання – це своєрідна модель людських відносин, реально існуючих у світі: боротьби, перемог і поразок, спрямованості до постійного вдосконалення і прагнення досягти найвищих результатів, досягнення творчих, престижних і матеріальних цілей. У змаганнях виявляється дієвість організаційних і матеріально-технічних основ підготовки, системи відбору та виховання резерву для олімпійського спорту, кваліфікація тренерських кадрів та ефективність системи підготовки фахівців, рівень спортивної науки та результативність системи науково-методичного і медичного забезпечення.

Спортивний результат як продукт змагальної діяльності, який має самостійну цінність для спортсмена, тренера, глядачів, спортивної організації, країни, обумовлюється великою кількістю чинників: індивідуальні особливості особистості спортсмена, ефективність системи підготовки, матеріально - технічні умови підготовки і змагань, кліматичні, географічні і спеціальні умови, в яких проводяться змагання.

Спортивний результат оцінюється самими спортсменами та суспільством з урахуванням рівня змагань, складу тих, хто займається, рівня конкуренції, сформованих умов змагальної боротьби.

Провідна роль змагальної діяльності в моделях стану кваліфікованих спортсменів визначає необхідність її поглибленого аналізу. Зокрема вирішення таких окремих завдань:

- 1) вивчити обсяг і структуру індивідуальної змагальної діяльності протягом олімпійського циклу підготовки;

- 2) дослідити темпи приросту, стабільність спортивних результатів і своєчасність придбання спортивної форми;
- 3) розрахувати коефіцієнти пропорційності спортивних результатів.

3.1 Обсяг і структура змагальної діяльності

Досягнення високого рівня спортивно-технічних результатів у марафонському бігу неможливе без використання певної кількості стартів. Це положення відображається в організації змагань і вони використовуються з відносно невеликою психічною напруженістю для ефективного підведення бігунів до головних стартів. Змагання можуть бути основними, в яких необхідно продемонструвати свої рекордні досягнення.

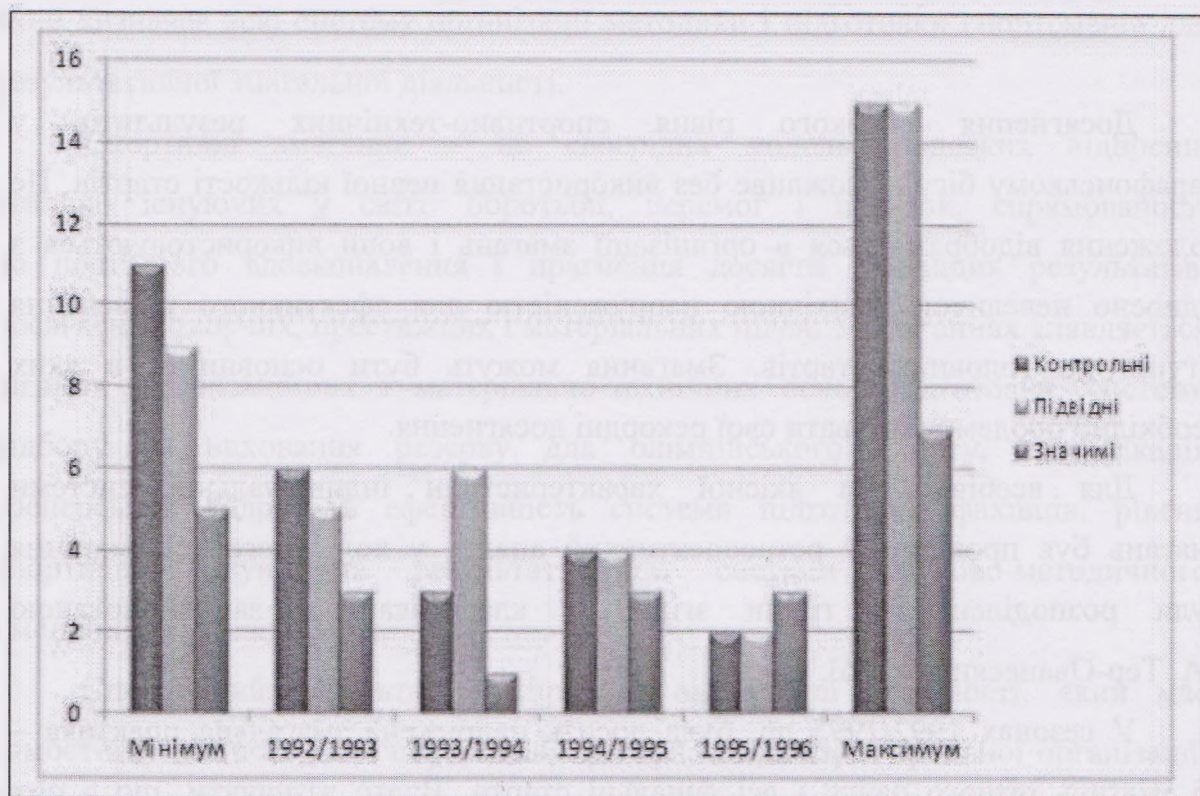
Для всебічної та якісної характеристики індивідуальної системи змагань був проведений ретроспективний аналіз, у ході якого всі змагання були розподілені на групи згідно з класифікацією, запропонованою І.А. Тер-Ованесяном [166].

У сезонах 1992/1993 рр. була досить напружена змагальна практика – 15 змагань різного рангу і всі фінальні старты. Варто зазначити, що з них 6 – контрольних, 6 – підвідних, 3 – значущих (табл. 3.1, 3.2). Найменша кількість змагань – 7, припала на рік Олімпійських ігор – сезон 1995/1996 рр. У попередні три роки кількість змагань у сезоні коливалася від 10 до 15 стартів. Дослідження свідчать про те, що за весь чотирирічний цикл підготовки було 43 старты, з них контрольних – 14, підвідних – 18, значущих – 11.

Порівняння індивідуальної структури змагальної діяльності з модельними величинами дозволяє помітити відмінності між ними (рис. 3.1). В усі роки олімпійського циклу (1992-1996) кількість значущих була менше рекомендованих, а в сезоні 1995/1996 рр. підвідних та значущих змагань було по 3 старты (Л.І. Клочко [69]).

Календар змагань змінюється після 1994/1995 рр., коли на п'яти змаганнях було зайнято п'ять перших місць. Після цього значно збільшилася

кількість значущих стартів, а контрольних і підвідних зменшувалася. Кількість значущих стартів – 3, була однаковою в 1992/1993, 1994/1995, 1995/1996 рр. Найбільше число стартів на підвідні змагання було зафіксовано в сезонах 1992/1993, 1993/1994 рр.; найменше їх було в передолімпійському сезоні 1995/1996 рр.



Примітка: Мінімум і максимум - величини, що рекомендуються І.А. Тер-Ованесяном як оптимальний діапазон змагальної діяльності кваліфікованих марафонців.

Рис. 3.1 Кількість стартів на змаганнях різного рангу в річних циклах тренування в період 1992-1996 рр.

Дослідження свідчать, що участь у змаганнях є необхідною умовою на всіх етапах підготовки марафонців. Разом з тим, ефіопські та кенійські бігунки –Фатума Роба, Ерба Тікі Гелана, Катрин Нямбура Ндереба, Флоренс Джебет Кіплагат і всі інші марафонки значну кількість стартів відводять на кроси, кросові підготовки та контрольні старты.

Дослідження дозволяють відзначити, що кількість стартів на марафонську дистанцію коливаються від 2 до 4. У перший рік олімпійського циклу

1992/1993 рр. із 15 стартів – 3 припадало на марафонську дистанцію, а в наступному році – 2 рази відбувся старт у марафоні. Найбільша кількість стартів - 4 на марафонську дистанцію була в 1994/1995 рр. В олімпійському році кількість стартів зменшилася до 7, з них 3 на марафонську дистанцію. На рис. 3.2 подані дані щодо кількості стартів на різні дистанції.

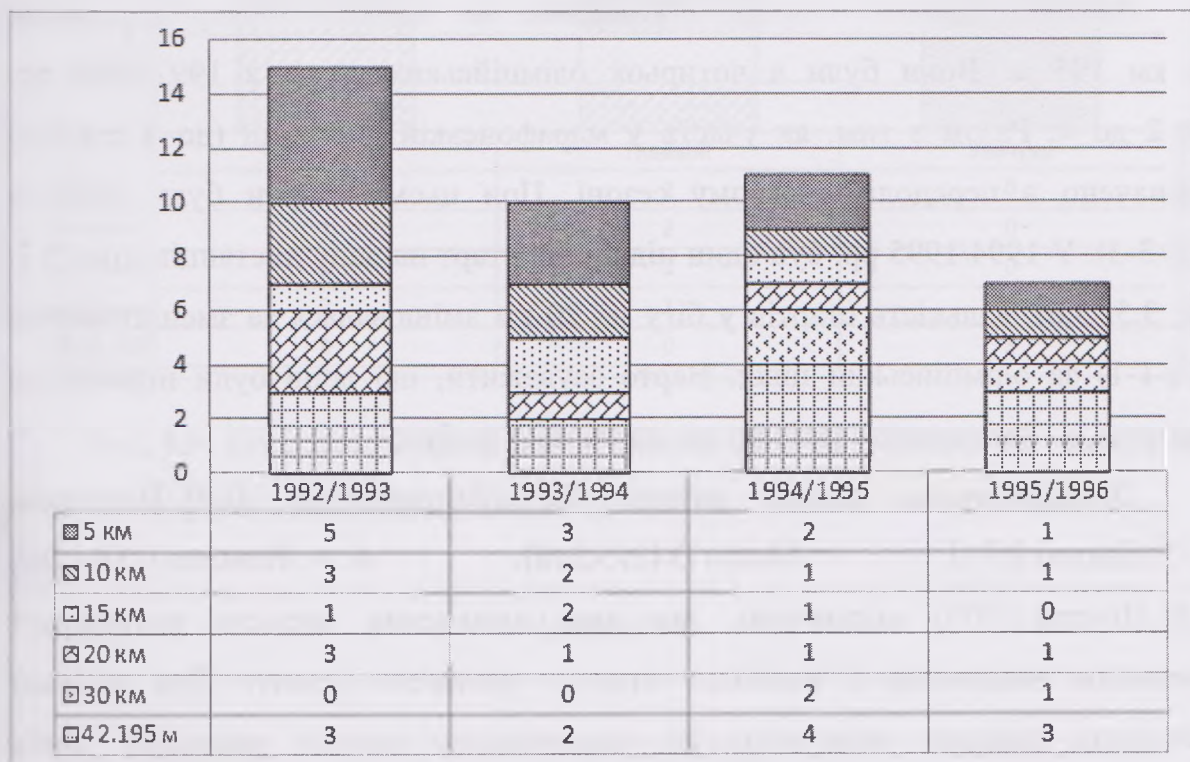


Рис. 3.2 Кількість стартів на різні дистанції в олімпійському циклі

Усього ж за олімпійський цикл було 3 старту на 30 кілометрів, на 20 км – 6 стартів, на 15 км – 4 старту, на 10 км – 7 стартів, на 5 км – 11 стартів, 12 стартів на основну дистанцію 42 км 195 метрів. Варто зазначити, що в перший рік олімпійського циклу 1992/1993 була найбільша кількість – 15 стартів на різні дистанції – 6 контрольних, 6 підвідних і 3 значущих, хоча на 5 км було 5 стартів у порівнянні з іншими дистанціями на рік олімпійського циклу. Від рангу змагань було по три старту на 42 км 195 м, 20 км, 10 км (3 контрольних, 5 підвідних і 2 значущих). Таким чином, у другий рік олімпійського циклу брала участь у 10 змаганнях. На третій рік – 4 контрольних стартів, 4 підвідних і 3 значущих змагання. Значна кількість стартів присвячена на олімпійський рік 1 контрольний 3 підвідних і 3 значущих.

Участь у змаганнях з бігу на 5000 метрів практикувалася від 1 до 5 стартів у 1992/1993 і 1995/1996 рр. (рис. 3.2). При цьому старты були контрольні та підвідні. До 5-ти стартів брала участь на початку олімпійського циклу, а в кінці 1995/1996 був тільки один контрольний старт на цю дистанцію.

Значна кількість стартів зафіксована на основну бігову дистанцію 42 км 195 м. Вони були в чотирьох олімпійських роках з 1992/1996 рр. від 2 до 4. Разом з тим, як участь у марафонській дистанції (до 4 стартів) відзначено в передолімпійському сезоні. При цьому старты були значущі (3-2-3-3). У 1994/1995 рр. був один підвідний старт на дану дистанцію (рис.3.3, 3.4, 3.5, 3.6). Кількість стартів у бігу на 20 км змінювалася за зменшенням (3-1-1-1) за олімпійський цикл. Варто зауважити, що вони були підвідні та контрольні. Значущих стартів на цю дистанцію не було.

Дослідженнями деяких авторів (В. А. Запорожанов, В. Н. Платонов, В. С. Келлер [171], Martin D [215,216], А. А. Новіков [118-120], Б. Н. Шустін [157]) відзначено, що для досягнення високих результатів важливим чинником є розподіл стартів протягом сезону. При великій щільності змагань, прагненні до максимально повної реалізації своїх можливостей у кожному старті організм може не впоратися з навантаженням, що призводить до перевтоми і, як наслідок, до травм. Варто зазначити, що значна кількість змагань проводиться в кінці спортивного сезону.

У зв'язку з цим інтенсивна змагальна діяльність у першій половині змагального періоду призводить до передчасного вичерпання психофункціонального стану організму. Ці чинники впливають надалі на високі спортивно-технічні результати.

Аналіз індивідуальної організації стартів протягом 1992/1996 рр. дозволив уточнити їх розподіл у річних макроциклах. Протягом усіх чотирьох років змагання були розподілені по – різному (1992/1993, – зима 7, літо 8; 1993/1994, – зима 5, літо 5; 1994/1995, – зима 7, літо 4; 1995/1996, – зима 3, літо 4).

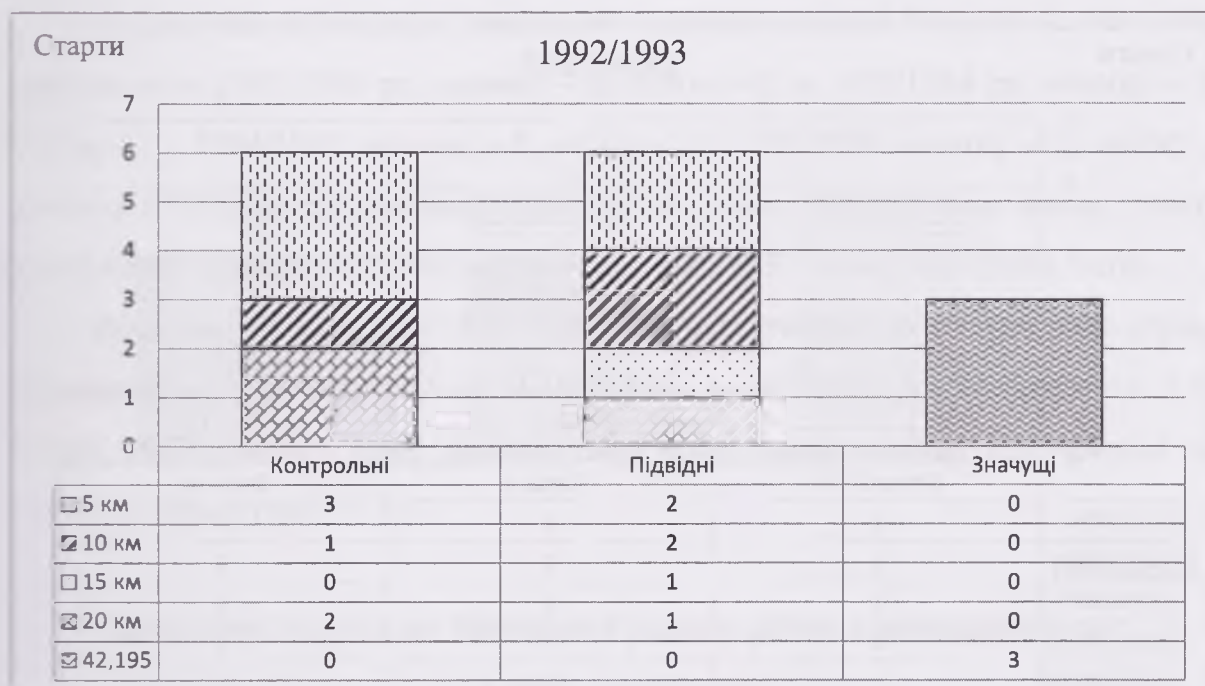


Рис. 3.3 Кількість стартів на різноманітних дистанціях на змаганнях різного рангу в чотирирічному циклі підготовки

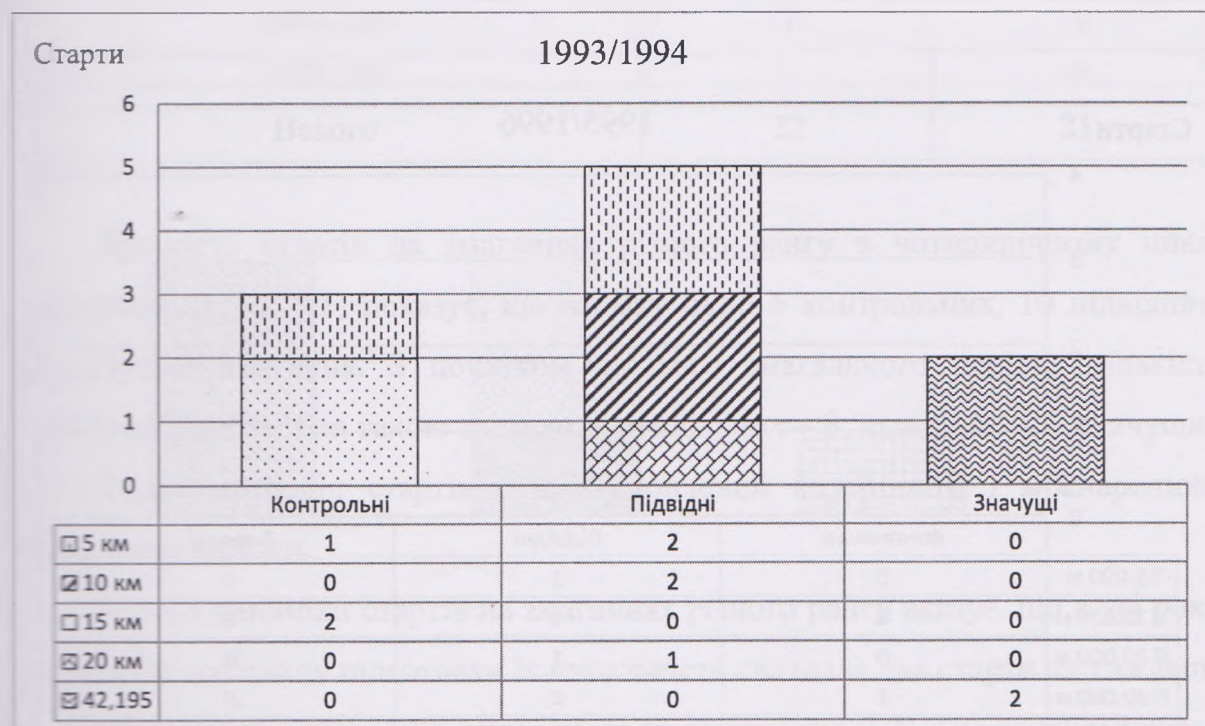


Рис. 3.4 Кількість стартів на різноманітних дистанціях на змаганнях різного рангу в чотирирічному циклі підготовки

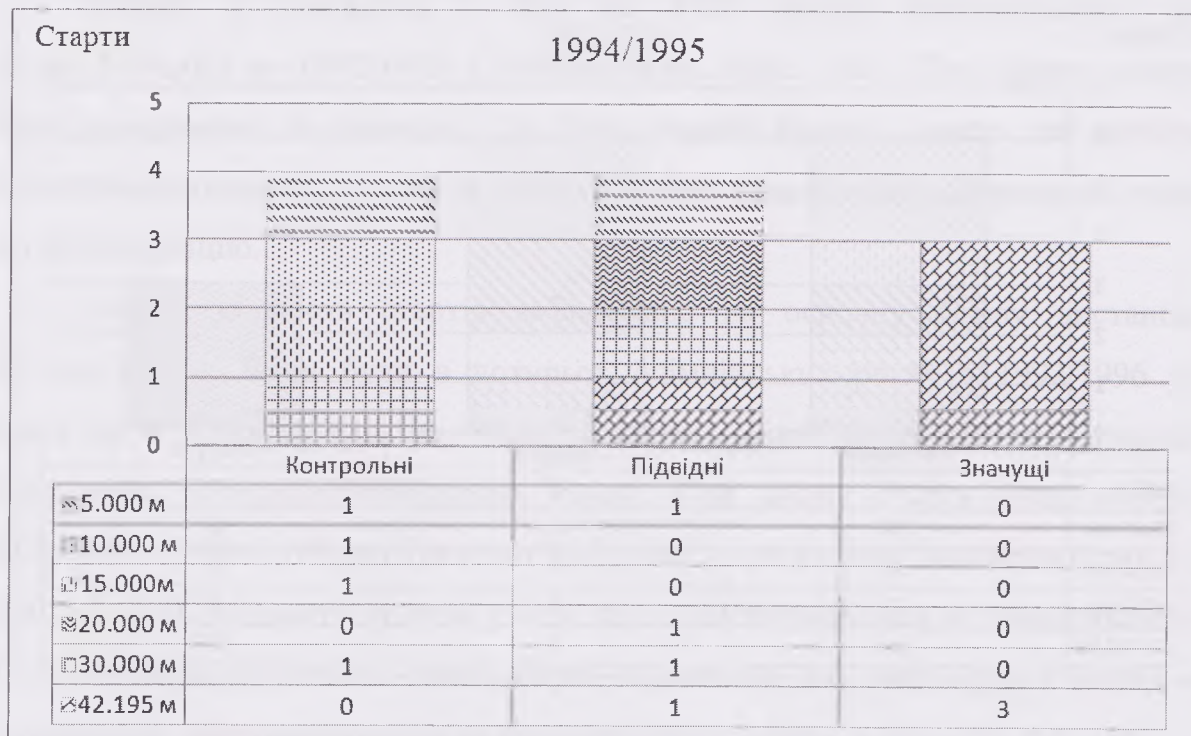


Рис. 3.5 Кількість стартів на різноманітних дистанціях на змаганнях різного рангу в чотирирічному циклі підготовки

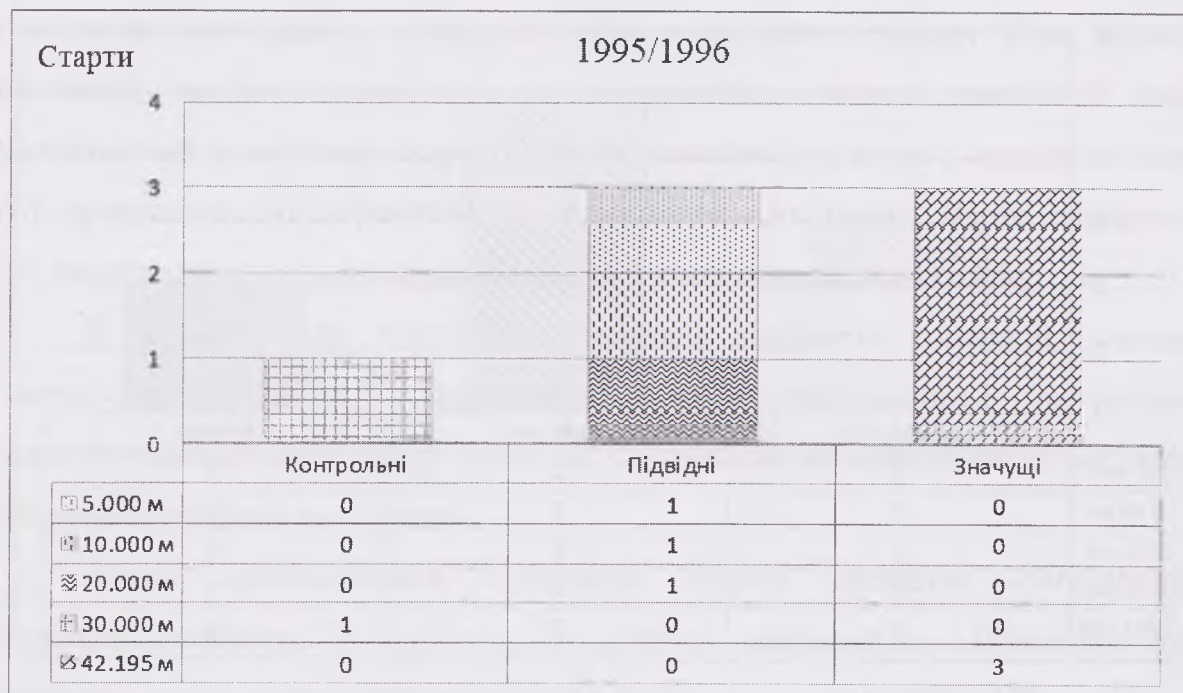


Рис. 3.6 Кількість стартів на різноманітних дистанціях на змаганнях різного рангу в чотирирічному циклі підготовки

У цей час міжнародні змагання з марафонського бігу на 42 км 195м проходили в 1992/1993 рр. взимку – 1, влітку –2; в 1993/1994 рр. взимку – 1, влітку – 1; 1994/1995 взимку – 3, влітку – 1; 1995/1996 взимку – 2, влітку – участь в XXVI Іграх Олімпіади, марафон - Атланта, США. Таким чином, участь у змаганнях була розподілена за схемою 1992/1993 – зима, 1992/1993 – літо.

Аналізуючи отримані дані, можна констатувати, що на зимовий період припадало в олімпійському циклі 1992/1993 – 1995/1996 рр. 22 змагання, а на літній період – 21. Отже, основне змагальне навантаження відводилося на зимовий період (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Кількість стартів на змаганнях різного рангу в чотирирічному циклі підготовки

Цикл підготовки, рр.	Зима	Літо
1992-1993	7	8
1993-1994	5	5
1994-1995	7	4
1995-1996	3	4
Всього	22	21

Кількість стартів на змаганнях різного рангу в чотирирічному циклі підготовки (табл. 3.1) показує, що взимку було 6 контрольних, 10 підвідних, 6 значущих змагання. З початком літнього змагального періоду кількість стартів визначалася за такою схемою: контрольних – 8, підвідних – 8, значущих – 5. Такий розподіл стартів був обумовлений внутрішнім і міжнародним календарем змагань.

Аналіз динаміки стартів на змаганнях різного рангу вказує, що в усі роки чотирирічного циклу підготовки їх чисельність складала два старту на тиждень. Змагальні старту проходили один раз на тиждень (рис. 3.7). Цю закономірність зберігали впродовж 45 тижнів (72,3%), в 12 тижнях стартувати доводилося двічі (18,3%); у 3 – х тижнях – тричі (9,5%) і лише один раз – чотири рази на тиждень (1,2%). Ці старту були на підвідних змаганнях.

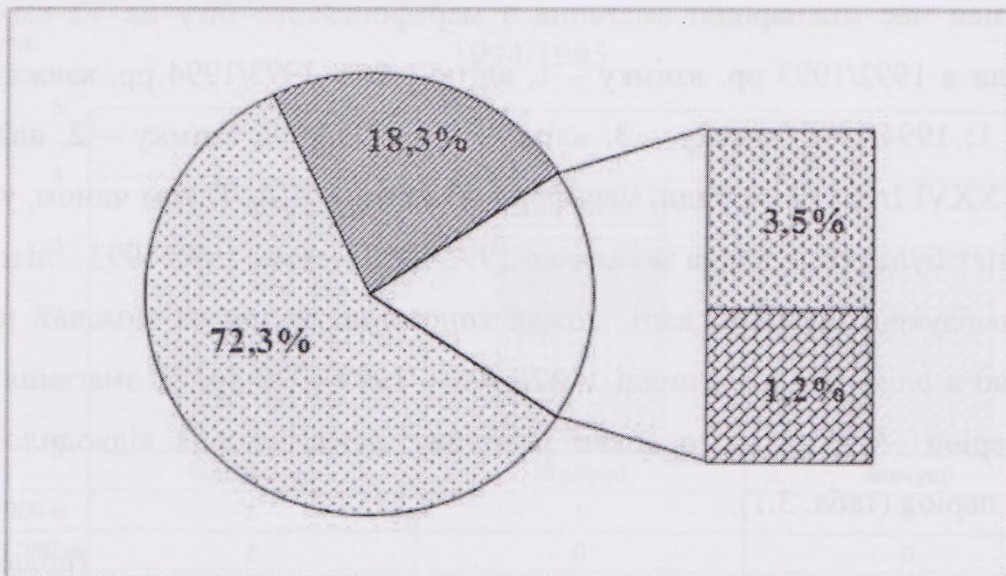


Рис. 3.7 Кількість і співвідношення стартів на тиждень на змаганнях різного рангу за чотирирічний цикл підготовки (1992/1993 – 1995/1996 рр.)

Проблему розподілу стартів в окремих мікроциклах при підготовці до основних змагань сезону вивчали за методикою В. Г. Нікітушкіна, Г. Н. Максименко, Ф. П. Суслова [134]. Цим дослідникам вдалося виявити відмінності при порівнянні різних систем змагальної підготовки. У теорії та практиці спортивного тренування марафоном існують різні підходи:

а) при підготовці до відповідальних змагань бігуни в останні три тижні скорочують кількість стартів;

б) при підготовці до світових, національних, власних рекордів протягом останніх шести тижнів старту розподіляються відносно рівномірно. Варто вказати що жінки-марафонки встановлювали рекорди різного рівня змагань.

Результати власних досліджень підтверджують дані про те, що існують тенденції у світовій практиці про зниження кількості стартів в останні тижні перед відповідальними змаганнями. Це узгоджується з даними при підготовці провідних бігунок: Пола Джейн Редкліфф (Англія), Джоан Бенуа Самуельсон (США), Роса Мота (Португалія), Валентина Єгорова (Росія), Ерба Тікі Гелана (Ефіопія), Фатуму Роба (Ефіопія), Катрин Нямбура Ндереба (Кенія), Мері Джекосгей Кейтані (Кенія), Наоко Такахасі (Японія), Мідзукі Ногуті

(Японія). Потрібно відзначити, що в цих бігунок не встановлені суттєві відмінності при порівнянні систем підготовки до відповідальних змагань сезону і до рекордів. Ці бігунки особисті рекорди встановлювали в найбільш значущих змаганнях сезону, а не в підвідних чи контрольних змаганнях. Перед рекордними досягненнями провідні марафонки світу, Європи стартували один раз на тиждень. Згідно з індивідуальними даними розподіл стартів в 1992/1993 – 1995/1996 представлено на табл. 3.2. Дослідження свідчать про те, що змагальна діяльність була варіативною.

Перед відповідальними змаганнями за 2-3 тижні знімали психофізичне напруження (за даними майстра спорту міжнародного класу Ключко Л.І.). У зв'язку з цим старту були відсутні або їхня кількість була мінімальною. Перед іграми XXVI олімпіади в Атланті (США) протягом шести тижнів було тільки 2 старту на другому і п'ятому тижні. За 11 тижнів проходив останній старт на чемпіонаті України в Черкасах до кращого результату в сезоні 2.30'30"05. Треба зазначити, що 2 старту в змаганнях передували чемпіонату Європи у 1994 році – Гельсінкі (Фінляндія); 2 виступи на міжнародному кросі в Єсентуках (Росія) і чемпіонаті України. В останні два тижні стартів не було. Разом з тим, на початку олімпійського циклу 1992/1993, щільність стартів була досить високою: 7 стартів перед міжнародним марафоном у Женеві, за 12 тижнів до основного старту спортсменка пробігла з результатом 2.44'08"21 і зайняла III місце.

Її напружений змагальний графік передував міжнародним змаганням у 1993 році в Парижі на 6-ому тижні (дистанція 5.000 м) з результатом 0.16'51"19, де вона посіла I місце. В 1994 році на 4-ому тижні встановлення у фіналі на міжнародних змаганнях в Іспанії, Кальвія де Мальорка, з результатом 2.35'26"00, посівши 1 місце на 42 км 195 метрів. За 6 тижнів у 1995 році в Токио в марафонському бігу посіла 1 місце з результатом 2.31'33"29.

Потрібно зазначити, що за шість тижнів до значущих змагань авторка цієї роботи виступала на змішаних дистанціях. У сезоні 1992/1993 рр. біг 5.000 метрів у Брюсселі з результатом 0.16'30"59 (4 місце), Кубок України з кросу (Житомир) 10 км (1 місце) з результатом 0.35'18"84.

Тижні	Сезони та найменування змагань																				
	1992/1993 рр.			1992/1993 рр.									1994/1995 рр.						1995/1996 рр.		
	Біла Церква			Клівленд			Житомир			Париж			Біла Церква			Мальорка			Ігри Олімпіади Атланта		
	Власний рекорд на 42.195 м.			Власний рекорд на 42.195 м			Власний рекорд на 10.000 м			Власний рекорд на 5.000 м			Власний рекорд на 42.195 м			Головний старт 42.195 м			Головний старт 42.195 м		
	п	%	М	п	%	М	п	%	М	п	%	М	п	%	М	п	%	М	п	%	М
I	1	-	-	1	98,7	2,28 47,35	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
II	1	99,0	2,34 46,43	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
III	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	96,0	0,16 51,19	-	-	-	-	-	-	-	-	-
IV	1	-	-	-	-	-	1	94,9	0,35 50,25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
V	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	91,9	2,35 26,0	-	-	-
VI	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	96	2,25 25,17	-	-	-	1	98,4	2,32 03,0
Середня напруженість	1	98,08	-	1	96,90	-	-	97,78	-	-	98,20	-	-	95,20	-	-	95,20	-	-	96,13	-

Примітки: 1. У графі «п» вказана кількість стартів, у графі «%» - ступінь напруженості, у графі «М» - довжина змагальної дистанції. 2. Відлік тижнів здійснюється у зворотному напрямку зі дня старту. 3. Для визначення ступеня напруженості стартів всі результати, досягнуті спортсменом протягом останніх шести тижнів на етапі безпосередньої підготовки до відповідальних змагань, були перераховані у відсотках від найкращого результату в сезоні.

Індивідуальна динаміка розподілу стартів у тижневих мікроциклах при підготовці до встановлення власних рекордів до відповідальних змагань

Динаміка розподілу та напруженості стартів
у тижневих мікроциклах у провідних жінок-марафонек

(А. І. Полунін, Ю. Д. Порін, В. Н. Кулаков, Г. Уїлсон.)

Тижні	При підготовці до головних змагань						При підготовці до головних змагань					
	Чемпіони та призери Олімпійських ігор		Чемпіони, призери та рекордсмени України		Власні дані		Чемпіони та призери Олімпійських ігор		Чемпіони, призери та рекордсмени України		Власні дані	
	M±m	%	M±m	%	M±m	%	M±m	%	M±m	%	M±m	%
I	-	-	-	-	-	-	1,43±0,14	97,0	0,79±0,03	97,6	0,12	97,44
II	0,29±0,26	97,3	0,34±0,28	97,4	0,25	98,1	1,39±0,12	97,1	0,95±0,04	97,6	0,85	97,79
III	0,58±0,31	96,7	0,48±0,2	97,4	0,50	96,63	1,39±0,1	97,6	1,00±0,1	97,8	0,69	97,01
IV	1,15±3,31	96,4	0,93±0,21	97,8	1,23	95,52	1,35±0,1	98,1	1,35±0,1	98,2	1,29	97,46
V	0,79±0,27	95,9	1,27±0,30	97,0	0,73	97,61	1,72±0,1	97,3	0,70±0,1	97,1	0,71	97,40
VI	0,78±0,70	95,1	0,52±0,31	97,1	1,00	96,15	1,14±0,1	97,1	1,04±0,1	97,3	1,28	96,31
Середня напруженість		97,04	-	96,68	-	96,90	-	97,20	-	97,88	-	97,40

Примітки: 1. У графі «M±m» вказана кількість стартів, у графі «%» - ступінь напруженості.

2. Відлік тижнів здійснювався у зворотному порядку від дня старту.

3. Для визначення ступеня напруженості стартів усі результати, досягнуті спортсменом протягом останніх шести тижнів на етапі безпосередньої підготовки до відповідальних змагань, були перераховані у відсотках від найкращого результату в сезоні.

У сезоні 1993/1994 рр. на міжнародних змаганнях у Франції в Парижі на 5 км з результатом 0.16'51"19 (1 місце), на кубку України у бігу на 10.000 метрів у Житомирі з результатом 0.35'50"25 (1 місце), в сезоні 1994/1995 рр. на чемпіонаті Запорізької області на дистанції 20.000 км з результатом 1.08'45"37 (1 місце), на традиційному пробігу у Володимирі в бігу на 30 км з результатом 1.51'07"11 (3 місце) і т.д. Разом з тим, ці виступи проходили не пізніше, ніж за чотири тижні до основного старту.

Перед установами рекордів і при підготовці до відповідальних змагань провідні бігунки виступають за 5-6 тижнів до основного старту з середньою напруженістю 97,24-97,5% (табл. 3.3).

З таблиці видно, що при підготовці до відповідальних змагань середня напруженість становила 96,90%, а при встановленні особистого рекорду в бігу 42 км 195 метрів – 97,40%. Отже, середня напруженість у 97,40% є оптимальною при підготовці до відповідальних змагань і рекордів.

Ступінь напруженості виступів на змаганнях розраховується у відсотках від кращого особистого результату в сезоні.

Він дозволяє визначити стан спортивної форми та виступів на фінальних змаганнях.

У світовій практиці виступів на змаганнях бігунки дотримуються двох варіантів побудови зимового змагального періоду:

- поєднання змагань і тренування;
- старту на кожному тижні (Ф.П. Суслов, С.П. Шекель).

При цьому бігунки стартують від 3 до 5 разів і їх результати укладаються під 3% -ву зону.

Однак влітку у цих бігунок розподіл сил у змагальному періоді різний: у 53% вони використовують дві серії стартів, у 25,4% застосовують одну серію, а решта взагалі не дотримуються. Утримання спортивно-технічних результатів коливалося від 5 до 23 тижнів.

У літньому періоді від 20 до 78% результати були показані в зоні 98% від кращого досягнення.

Кількісні характеристики зимових і літніх змагальних періодів

Сезони (роки)	Змагальний період	Кількість серій	Тривалість серії (тижні) та кількість стартів (у дужках)			Утримання результатів в 2 % зоні	
			1-а серія	2-а серія	3-я серія	Кількість тижнів	% стартів
1992/1993	зима	2	3(5)	-	-	4	29,0
	літо	2	2(6)	2(4)	-	8	49,2
1993/1994	зима	1	1(4)	-	-	3	30,3
	літо	1	2(3)	1(2)	2(3)	14	43,0
1994/1995	зима	1	1(3)	-	-	2	27,9
	літо	0	-	-	-	8	30,3
1995/1996	зима	1	1(2)	-	-	1	25,0
	літо	0	-	-	-	15	53,9

У сезонах 1992/1996 рр. запропоновані різні варіанти організації індивідуальних стартів (табл. 3.4). У зимовому змагальному сезоні були використані 2-і серії стартів:

- поєднання локальних і серійних змагань;
- єдина серія стартів.

Разом з тим, лише 25-40% вкладалися в 2%-ву зону. У цей період пріоритет віддавався навчально-тренувальному процесу.

Варто зазначити, що в літньому змагальному періоді в 1992/1993 роках були запропоновані 2 серії стартів, а в наступні роки це не використовувалось, але тривалість серій і кількість стартів становила від 4 до 5 тижнів із шістьма стартами. Стабільні спортивно-технічні результати в 2%-вій зоні здійснювали з 10 до 15 тижнів.

Таким чином, дослідження дозволяють відзначити, що в зимовому змагальному періоді – старти використовували без проміжних етапів, які ще більшою мірою покращували фізичну працездатність, у літньому змагальному

періоді чергували одиночні змагання і серійні старти із проміжними етапами, спрямованими на підготовку та участь у міжнародних змаганнях та олімпійських іграх.

При аналізі спортивної діяльності встановилося, що кількість стартів на змаганнях різного рангу була такою: з 1992/1993 року спортсменка брала участь в змаганнях від 5 до 30 км. Основними змагальними дистанціями були 5.000, 10.000 метрів, а додатковими 20.000, 30.000 метрів. Визначальним чинником при підготовці стала участь в чемпіонаті Європи – Гельсінкі, та перемога на міжнародних змаганнях з марафону в Лос-Анджелесі – 1 місце, на чемпіонаті в Ашхабаді – 1 місце, в Іспанії Кальвія де Мальорка – 1 місце, в Білій Церкві – 1 місце і при цьому виконавши норматив майстра спорту міжнародного класу.

У зв'язку з цим надалі здійснювалася підготовка до участі в Олімпійських іграх на дистанції 42 км 195 метрів, а участь у бігу на 5.000, 10.000. 20.000 метрів стала додатковою. Ці чинники вплинули не тільки на зростання спортивно-технічних результатів, а й на подальшу спортивну кар'єру дисертантки (табл. 3.5).

Дослідження свідчать про те, що особисті рекорди і досягнення були показані за олімпійський цикл підготовки в бігу на 30.000 метрів з результатом 1.48'45"21 у сезоні 1995/1996 рр. на чемпіонаті України в Черкасах; на 42 км 195 м на чемпіонаті України в Білій Церкві з результатом 2.25'25"17, а також на чемпіонаті області у бігу на 20 км – 1.08'45"37.

Дослідження дозволяють відзначити, що всі результати за олімпійський цикл покращилися. Найбільш високі і стабільні результати були показані в 1994/1995 рр. на дистанціях 42 км 195 метрів – 2.25'25"17, і в бігу на 30.000 метрів – 1.51'07"03.

Разом з тим, варто зазначити, що найбільш стабільні результати були показані в 1994/1995/1996 рр. Саме в 1994/1995 рр. зафіксовано краще значення середнього результату в бігу на 42 км 195 м – 2.28'18".

**Динаміка спортивних результатів на дистанціях 20.000, 30.000 м і на
42 км 195 м в Олімпійському циклі підготовки**

Дистанції	Сезони олімпійського циклу								
	1992/1993		1993/1994		1994/1995		1995/1996		За цикл
	t	Δt	t	Δt	t	Δt	t	Δt	Δt
20.000 м	1.11'55"05	+	1.13'07"27	+2.52'12"	1.08'45"37	-3.12'68"	1.12'37"73	+	-3.10'08"
30.000 м	-	-	-	-	1.53'42"11	-	1.48'45"21	4.96'90"	-4.96'90"
42.195 м	2.34'46"43	+	2.28'47"35	-7.09'08"	2.25'25"17	-3.22'18"	2.30'30"05	+	-3.22'18"

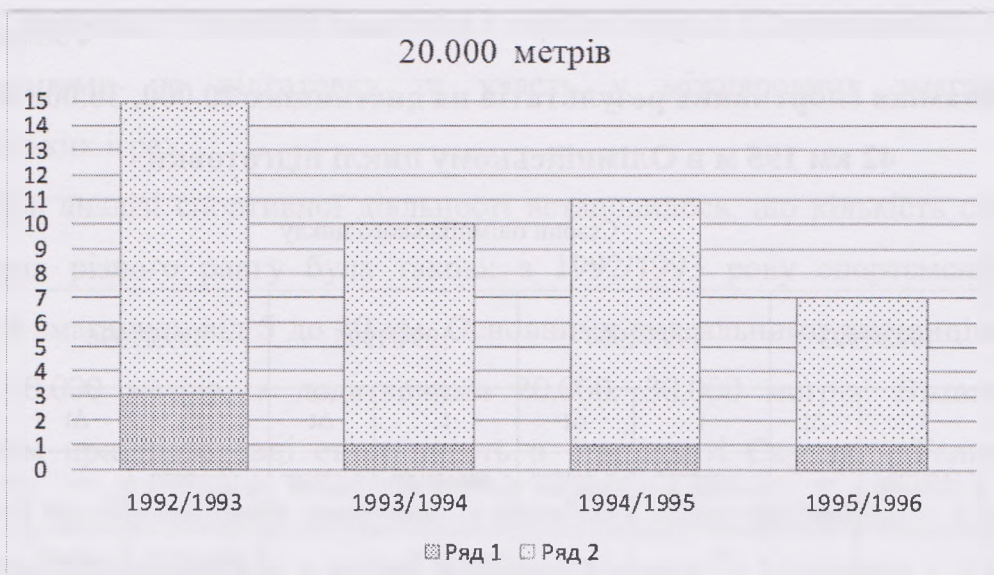
Примітка: Кращі результати за цикл підготовки виділені жирним шрифтом.

Умовні позначення: t - кращий результат у сезоні, циклі (година, хв, с); Δt - різниця в результатах між сезонами (с).

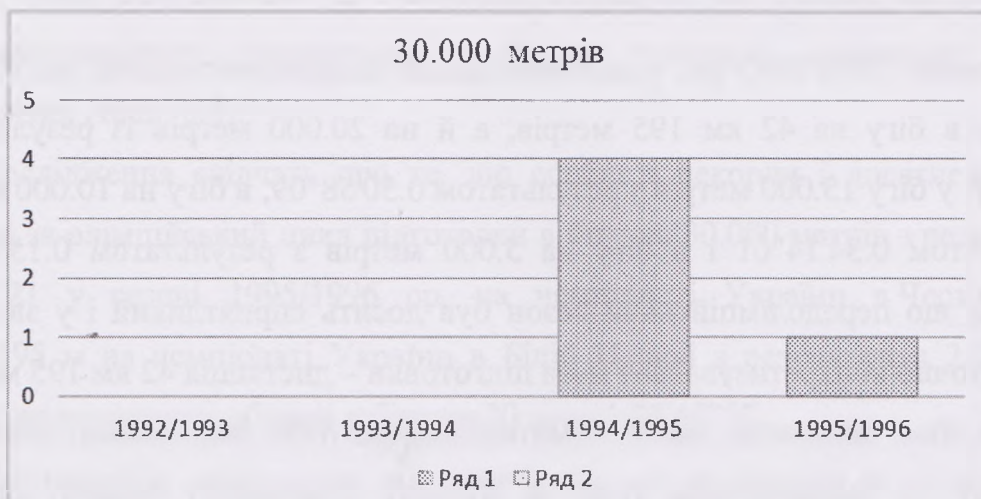
У сезоні 1994/1995 рр. відзначені високі спортивно-технічні результати не тільки в бігу на 42 км 195 метрів, а й на 20.000 метрів із результатом 1.08'45"37, у бігу 15.000 метрів з результатом 0.50'58"09, в бігу на 10.000 метрів з результатом 0.34'14"61 і в бігу на 5.000 метрів з результатом 0.15'47"17. Вважаємо, що передолімпійський сезон був досить сприятливий і у зв'язку з цим, остаточно конкретизувалася мета підготовки – дистанція 42 км 195 метрів.

Потрібно зазначити, що в олімпійський рік було зафіксовано зниження результатів на Олімпійських іграх в Атланті. Коефіцієнт варіації складав від 1,0 до 1,1 (рис. 3.8, 3.9).

Дослідження дозволяють зазначити, що між результатами, які були показані в олімпійському циклі, та їхньою стабільністю, взаємозв'язок негативний. Аналіз результатів жінок-марафонець в олімпійських циклах за даними літератури показує, що темпи приросту в них проявлялися по-різному (табл. 3.6).



Загальна кількість стартів	15/3	10/1	11/1	7/1
Найгірший результат, м	1.12'07"00	0	0	0
Найкращий результат, м	1.10'20"73	1.13'07"27	1.08'45"37	1.12'37"73
Середній результат, м	1.11'15"83	0	0	0
V, %	1,01	1,2	0	0



Загальна кількість стартів	15/0	10/0	11/2	7/1
Найгірший результат, м	0	0	1.53'42"11	0
Найкращий результат, м	0	0	1.51'07"03	1.48'45"21
Середній результат, м	0	0	1.52'24"57	0
V, %	0	0	2.0	0.7

Рис. 3.8 Динаміка та варіативність результатів на дистанції 20.000 та 30.000 м в Олімпійському циклі підготовки

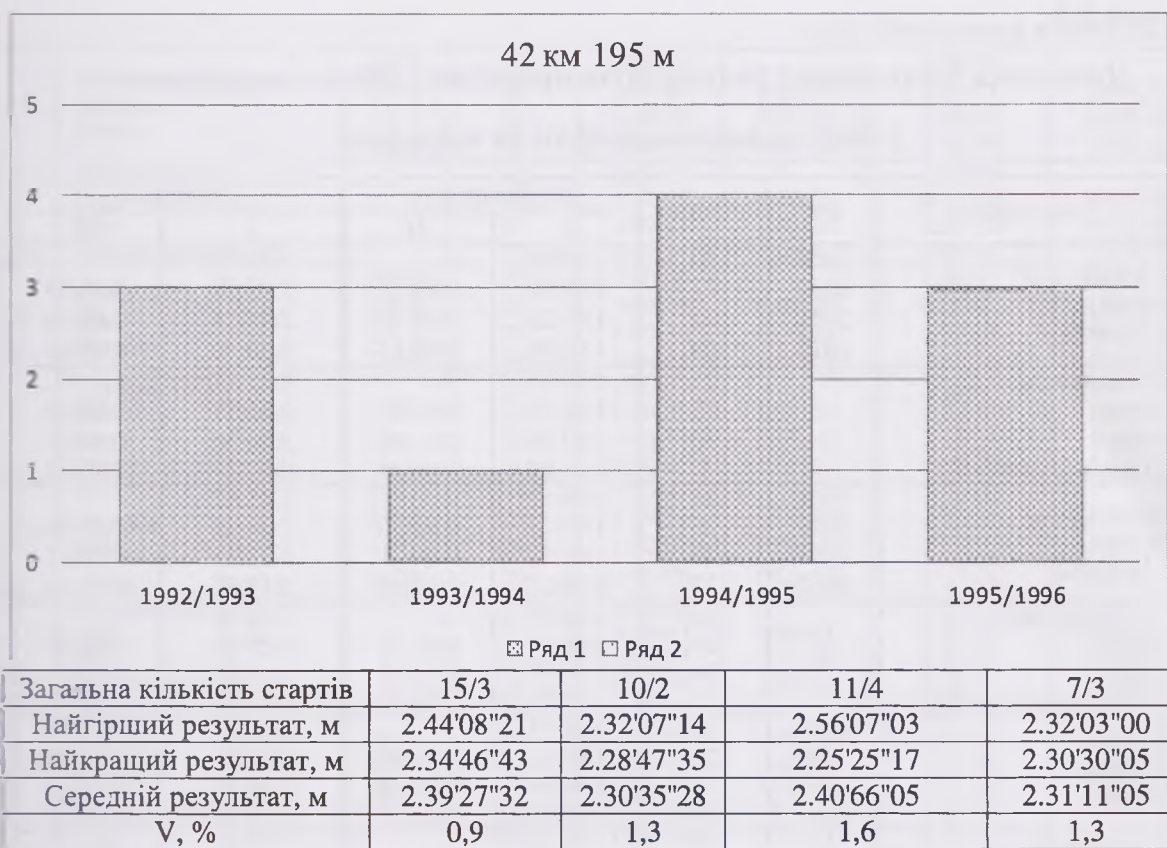


Рис. 3.9 Динаміка та варіативність результатів на дистанції 42 км 195 метрів

Нами був проведений статистичний аналіз спортивно-технічних результатів провідних марафонів світу на дистанціях напівмарафон, марафон. Дослідження свідчать про те, що середньорічні зміни у найсильніших бігунок склали в середньому: на напівмарафоні – 7; марафоні – 12. У порівнянні з нашими дослідженнями цей діапазон знаходився в таких межах: на напівмарафоні – 7; марафоні – 12. Отже, в марафоні темпи приросту відповідали середньостатистичним даним, хоча ці результати були нижче за світові.

Варто зазначити, що значний прогрес був відзначений у бігу на 42 км 195 метрів. Ієрусалем Кума з 2 год 31 хв 32с до 2 год 24 хв 55 с. Ерба Тікі Гелана з 2 год 30 хв 37 с до 2 год 18 хв 58 с. Лорна Джебивот Кіплагат з 2 год 27 хв 36 с до 2 год 23 хв 55 с. Флоренс Джебет Кіплагат з 2 год 27 хв 42 с до 2 год 19 хв 44 с.

Таблиця 3.6

**Динаміка спортивних результатів провідних жінок-марафонець
у бігу на напівмарафон та марафон**

№	Спортсменки	Рік	Вік	Напівмарафон		Марафон	
				t	Δt	t	Δt
1	Аберу	2009	20	1:07:39		2:30:53	
	Кебеде	2010	21	1:07:56	0:00:17	2:23:58	0:06:55
	Шевайе	2011	22	1:08:28	0:00:32	2:25:34	0:01:36
		2012	23	1:08:39	0:00:11	2:20:30	0:05:04
	Середнє (M)		21	1:08:11		2:25:14	
	Мах		23	1:08:39	0:00:28	2:30:53	0:05:39
	Мін		20	1:07:39	0:01:00	2:20:30	0:10:23
	Розмах варіації (R)		3	0:01:00	1:06:39	0:10:23	2:10:07
2	Аселефеш	2009	24	1:09:57		2:25:02	
	Мергіа	2010	25	1:07:21	0:02:36	2:22:38	0:02:24
	Медесса	2011	26	1:07:52	0:00:31	2:22:45	0:00:07
		2012	27	1:08:38	0:00:46	2:19:31	0:03:14
	Середнє (M)		25	1:08:27		2:22:29	
	Мах		27	1:09:57	0:01:30	2:25:02	0:02:33
	Мін		24	1:07:21	0:02:36	2:19:31	0:05:31
	Розмах варіації (R)		3	0:02:36	1:04:45	0:05:31	2:14:00
3	Ашу	2009	25	1:08:51		2:29:54	
	Касим	2010	26	1:08:12	0:00:39	2:30:23	0:00:29
	Рабо	2011	27	1:10:05	0:01:53	2:26:34	0:03:49
		2012	28	1:08:42	0:01:23	2:23:09	0:03:25
	Середнє (M)		26	1:08:58		2:27:30	
	Мах		28	1:10:05	0:01:08	2:30:23	0:02:53
	Мін		25	1:08:12	0:01:53	2:23:09	0:07:14
	Розмах варіації (R)		3	0:01:53	1:06:19	0:07:14	2:15:55
4	Безунеш	2009	26	1:11:56		2:31:37	
	Бекеле	2010	27	1:10:20	0:01:36	2:24:58	0:06:39
	Сергсу	2011	28	1:10:08	0:00:12	2:29:21	0:04:23
		2012	29	1:10:40	0:00:32	2:20:30	0:08:51
	Середнє (M)		27	1:10:46		2:26:36	
	Мах		29	1:11:56	0:01:10	2:31:37	0:05:00
	Мін		26	1:10:08	0:01:48	2:20:30	0:11:07
	Розмах варіації (R)		3	0:01:48	1:08:20	0:11:07	2:09:23
5	Берхане	2005	32	1:09:06		2:27:24	
	Адере	2006	33	1:10:04	0:00:58	2:29:49	0:02:25
	Дебала	2007	34	1:09:56	0:00:08	2:20:42	0:09:07
		2008	35	1:09:23	0:00:33	2:24:32	0:03:50
	Середнє (M)		33	1:09:37		2:25:37	
	Мах		35	1:10:04	0:00:27	2:29:49	0:04:12
	Мін		32	1:09:06	0:00:58	2:20:42	0:09:07
	Розмах варіації (R)		3	0:00:58	1:08:08	0:09:07	2:11:35
6	Дире	2005	20	1:08:51		2:27:08	
	Туне	2006	21	1:08:32	0:00:19	2:30:27	0:03:19
		2007	22	1:07:07	0:01:25	2:28:45	0:01:42
		2008	23	1:07:18	0:00:11	2:25:25	0:03:20
	Середнє (M)		21	1:07:57		2:27:56	
	Мах		23	1:08:51	0:00:54	2:30:27	0:02:31
	Мін		20	1:07:07	0:01:44	2:25:25	0:05:02
	Розмах варіації (R)		3	0:01:44	1:05:23	0:05:02	2:20:23
7	Іерусалем	2001	20	1:11:47		2:31:32	
	Кума	2002	21	1:11:34	0:00:13	2:24:55	0:06:37
		2003	22	1:11:12	0:00:22	2:30:31	0:09:36
		2004	23	1:10:42	0:00:30	2:27:43	0:06:48
	Середнє (M)		21	1:11:19		2:29:40	
	Мах		23	1:11:47	0:00:28	2:34:31	0:04:51
	Мін		20	1:10:42	0:01:05	2:24:55	0:09:36
	Розмах варіації (R)		3	0:01:05	1:09:37	0:09:36	2:15:19

8	Тейба	2009	27	1:09:35		2:30:35	
	Еркессо	2010	28	1:07:41	0:01:54	2:26:11	0:04:24
	Вако	2011	29	1:08:56	0:01:15	2:23:53	0:02:18
		2012	30	1:08:44	0:00:12	2:28:19	0:04:26
	Середнє (М)		28	1:08:44		2:27:14	
	Мах		30	1:09:35	0:00:51	2:30:35	0:03:20
	Міп		27	1:07:41	0:01:54	2:23:53	0:06:42
	Розмах варіації (R)		3	0:01:54	1:05:47	0:06:42	2:17:11
9	Ерба	2009	22	1:10:53		2:30:37	
	Тікі	2010	23	1:09:45	0:01:08	2:29:27	0:01:10
	Гелана	2011	24	1:09:37	0:00:08	2:22:08	0:07:19
		2012	25	1:08:53	0:00:44	2:18:58	0:03:10
	Середнє (М)		23	1:09:47		2:25:17	
	Мах		25	1:10:53	0:01:06	2:30:37	0:05:19
	Міп		22	1:08:53	0:02:00	2:18:58	0:11:39
	Розмах варіації (R)		3	0:02:00	1:06:53	0:11:39	2:07:19
10	Фагума	1997	24	1:08:47		2:26:23	
	Роба	1998	25	1:09:33	0:00:46	2:23:21	0:03:02
		1999	26	1:08:07	0:01:26	2:23:25	0:00:04
		2000	27	1:09:01	0:00:54	2:27:38	0:04:13
	Середнє (М)		25	1:08:52		2:25:12	
	Мах		27	1:09:33	0:00:41	2:27:38	0:02:26
	Міп		24	1:08:07	0:01:26	2:23:21	0:04:17
	Розмах варіації (R)		3	0:01:26	1:06:41	0:04:17	2:19:04
11	Люсі	2009	25	1:10:42		2:29:04	
	Вангуй	2010	26	1:11:05	0:00:23	2:23:23	0:05:41
	Кабуу	2011	27	1:07:42	0:03:23	2:21:19	0:02:04
		2012	28	1:10:07	0:02:25	2:21:39	0:00:20
	Середнє (М)		26	1:09:54		2:23:51	
	Мах		28	1:11:05	0:01:11	2:29:04	0:05:13
	Міп		25	1:07:42	0:03:23	2:21:19	0:07:45
	Розмах варіації (R)		4	0:03:23	1:04:19	0:07:45	2:13:34
12	Мері	2009	21	1:10:15		2:29:37	
	Джекосгей	2010	22	1:09:34	0:00:41	2:21:42	0:07:55
	Кейтані	2011	23	1:08:35	0:00:59	2:21:06	0:00:36
		2012	24	1:08:56	0:00:21	2:23:26	0:02:20
	Середнє (М)		22	1:09:20		2:23:58	
	Мах		24	1:10:15	0:00:55	2:29:37	0:05:39
	Міп		21	1:08:35	0:01:40	2:21:06	0:08:31
	Розмах варіації (R)		3	0:01:40	1:06:55	0:08:31	2:12:35
13	Лорна	2005	31	1:12:29		2:27:36	
	Джебивот	2006	32	1:03:21	0:09:08	2:23:55	0:03:41
	Кіплагат	2007	33	1:08:37	0:05:16	2:25:30	0:01:35
		2008	34	1:08:52	0:00:15	2:25:52	0:00:22
	Середнє (М)		32	1:08:20		2:25:43	
	Мах		34	1:12:29	0:04:09	2:27:36	0:01:53
	Міп		31	1:03:21	0:09:08	2:23:55	0:03:41
	Розмах варіації (R)		3	0:09:08	0:54:13	0:03:41	2:20:14
14	Флоренс	2009	22	1:10:18		2:27:42	
	Джебет	2010	23	1:08:24	0:01:54	2:26:34	0:01:08
	Кіплагат	2011	24	1:08:56	0:00:32	2:19:44	0:06:50
		2012	25	1:05:12	0:03:44	2:20:24	0:00:40
	Середнє (М)		23	1:08:13		2:23:36	
	Мах		25	1:10:18	0:02:06	2:27:42	0:04:06
	Міп		22	1:05:12	0:05:06	2:19:44	0:07:58
	Розмах варіації (R)		3	0:05:06	1:00:06	0:07:58	2:11:46
15	Катрін	2009	30	1:10:20		2:28:20	
	Елмбура	2010	31	1:09:43	0:00:37	2:25:38	0:02:42
	Елереба	2011	32	1:09:00	0:00:43	2:20:46	0:04:52
		2012	33	1:09:38	0:00:38	2:20:21	0:00:25
	Середнє (М)		31	1:09:40		2:23:46	
	Мах		33	1:10:20	0:00:40	2:28:20	0:04:34
	Міп		30	1:09:00	0:01:20	2:20:21	0:07:59
	Розмах варіації (R)		3	0:01:20	1:07:40	0:07:59	2:12:22

16	Тегла	1997	24	1:08:14		2:22:07	
	Чепкіте	1998	25	1:08:29	0:00:15	2:20:47	0:01:20
	Лорупе	1999	26	1:07:53	0:00:36	2:20:43	0:00:04
		2000	27	1:07:23	0:00:30	2:24:33	0:03:50
	Середнє (М)		25	1:08:00		2:22:02	
	Мах		27	1:08:29	0:00:29	2:24:33	0:02:31
	Мін		24	1:07:23	0:01:06	2:20:43	0:03:50
	Розмах варіації (R)		3	0:01:06	1:06:17	0:03:50	2:16:53
17	Валентина	1993	29	1:08:45		2:26:40	
	Михайлівна	1994	30	1:08:17	0:00:28	2:23:33	0:03:07
	Єгорова	1995	31	1:09:58	0:01:41	2:29:46	0:06:13
		1996	32	1:08:05	0:01:53	2:28:05	0:01:41
	Середнє (М)		30	1:08:46		2:27:01	
	Мах		32	1:09:58	0:01:12	2:29:46	0:02:45
	Мін		29	1:08:05	0:01:53	2:23:33	0:06:13
	Розмах варіації (R)		3	0:01:53	1:06:12	0:06:13	2:17:20
18	Пола	2001	28	1:06:47		2:20:57	
	Джейн	2002	29	1:09:07	0:02:20	2:23:56	0:02:59
	Редкліфф	2003	30	1:07:35	0:01:32	2:15:25	0:08:31
		2004	31	1:08:50	0:01:15	2:23:10	0:07:45
	Середнє (М)		29	1:08:05		2:20:52	
	Мах		31	1:09:07	0:01:02	2:23:56	0:03:04
	Мін		28	1:06:47	0:02:20	2:15:25	0:08:31
	Розмах варіації (R)		3	0:02:20	1:04:27	0:08:31	2:06:54
	Любов	1993	34	1:09:45		2:34:46	
	Іванівна	1994	35	1:10:17	0:03:39	2:28:47	0:07:40
	Клочко	1995	36	1:09:58	0:02:12	2:25:25	0:05:27
		1996	37	1:10:05	0:02:32	2:30:30	0:09:56
	Середнє (М)		35	1:09:45		2:29:37	
	Мах		37	1:10:17	0:02:10	2:34:46	0:06:09
	Мін		34	1:09:45	0:02:48	2:25:25	0:12:08
	Розмах варіації (R)		3	0:02:10	1:09:20	0:08:21	2:13:25

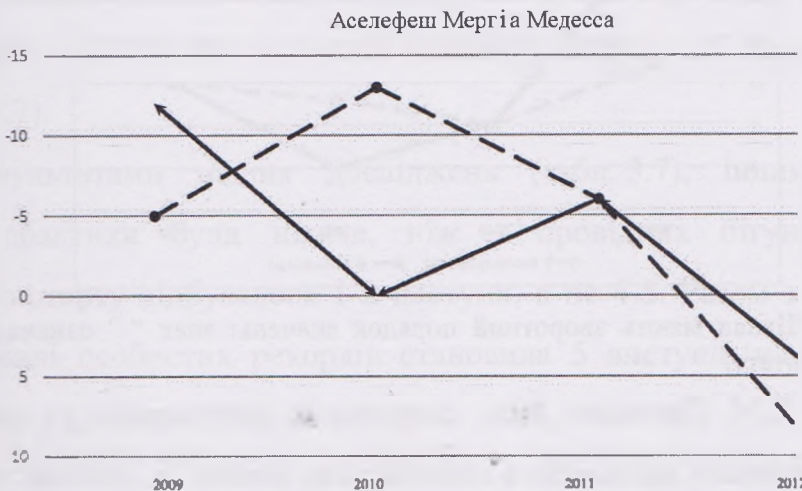
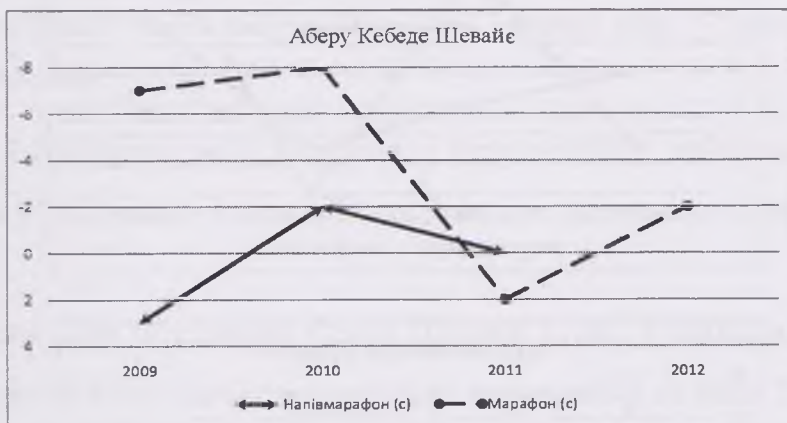
Умовні позначення: t- кращий результат у сезоні, Δt – різниця в результатах між сезонами.

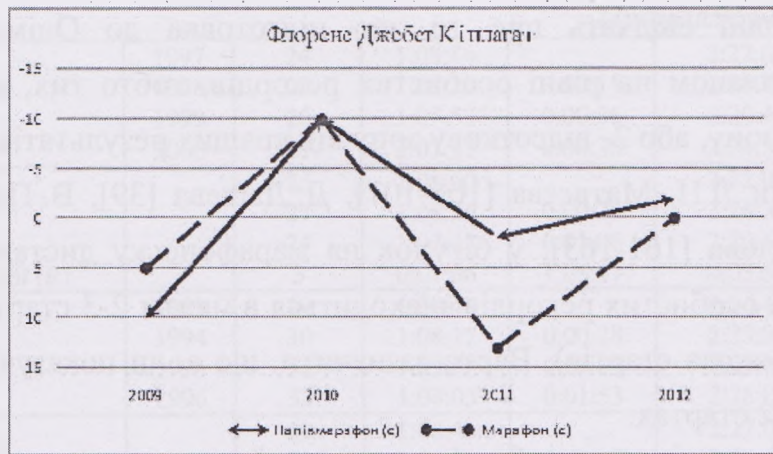
Таким чином, дані автоекспериментів і вивчення спортивних біографій лідерів світового спорту підтверджують, що у всіх були відзначені стабілізація або зниження результатів. Треба зазначити, що у всіх бігунок відзначається зростання результатів у бігу на 42 км 195 м. Проте у всіх спостерігали зниження результату за один або два роки до Олімпіади (рис. 3.10, 3.11, 3.12). У наших дослідженнях в 1992-1996 рр. спостерігали безперервне зростання в спортивно-технічних результатах. Разом з тим, за рік Олімпіади в сезоні 1994/1995 рр. були показані кращі результати в бігу на 20 км – 1 год 08 хв 45 с, 37; на 10 км – 34 хв 14 с, 61; на 5 км – 15 хв 47 с, 17; і рекорд України у марафонському бігу з результатом 2 год 25 хв 25 с, 17.

Усі ці дані свідчать про те, що підготовка до Олімпійських ігор проходила за планом на рівні особистих рекордів, тобто тих, що потрапили в 1-відсоткову зону, або 2- відсоткову зону від кращих результатів сезону.

За даними Л.П. Матвеева [105-107], Д. Дашева [39], В. Платонова [130-133], Ф.П. Сулова [161-163], у бігунок на марафонську дистанцію кількість стартів на рівні особистих рекордів знаходиться в межах 2-3 стартів (або 8-12% від загального числа стартів). Варто зазначити, що вони показують аналогічні результати в 1-2 стартах.

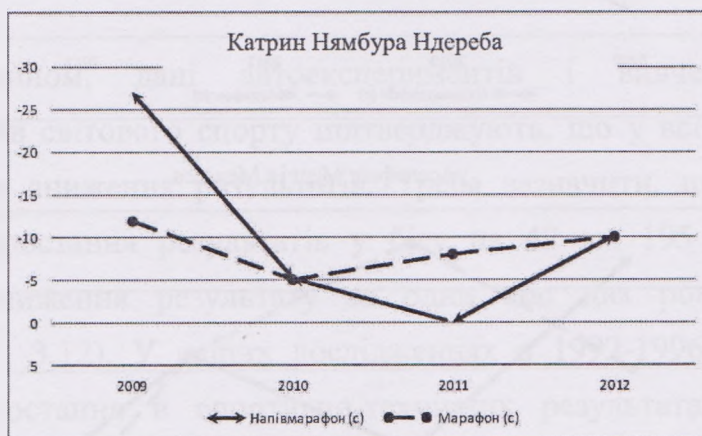
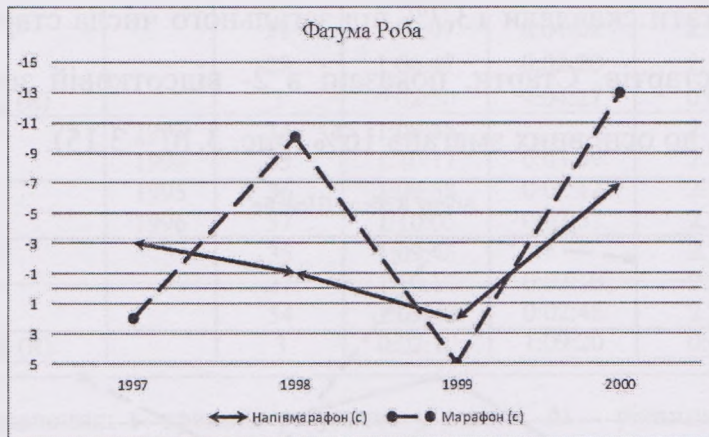
При порівнянні даних обсягів змагальної практики провідних бігунок світу і наших виявилось, що в них більше було на 5-6 стартів. Кількість особистих рекордів виявилася високою – 3-4 старту, але до основних змагань вони показували результати в 1- відсотковій зоні від кращого результату сезону. Ці результати склали 13,7% від загального числа стартів і вони були показані у 8,7% стартів. Старту, показані в 2- відсотковій зоні від кращого склали в рік 21% і до основних змагань 16% (рис. 3.10 – 3.15).





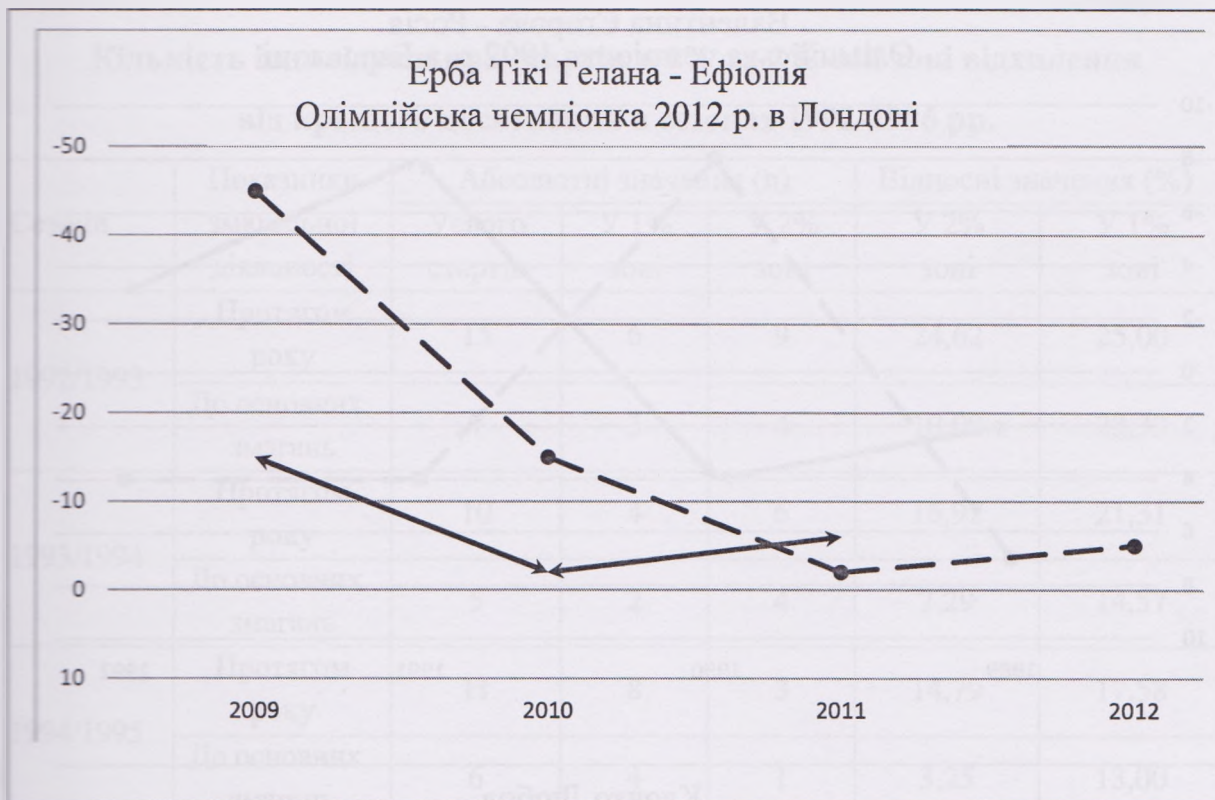
Примітка: Шкали мають зворотний порядок значень: знак “-” означає покращення спортивного результату.

Рис. 3.10, 3.11, 3.12 – Динаміка змін спортивних результатів у найсильніших бігунок на марафонську дистанцію в олімпійських циклах (за даними літератури)



Примітка: Шкали мають зворотний порядок значень: знак “-” означає покращення спортивного результату.

Рис. 3.13, 3.14 Динаміка змін спортивних результатів у найсильніших бігунок на марафонську дистанцію в олімпійських циклах (за даними літератури)

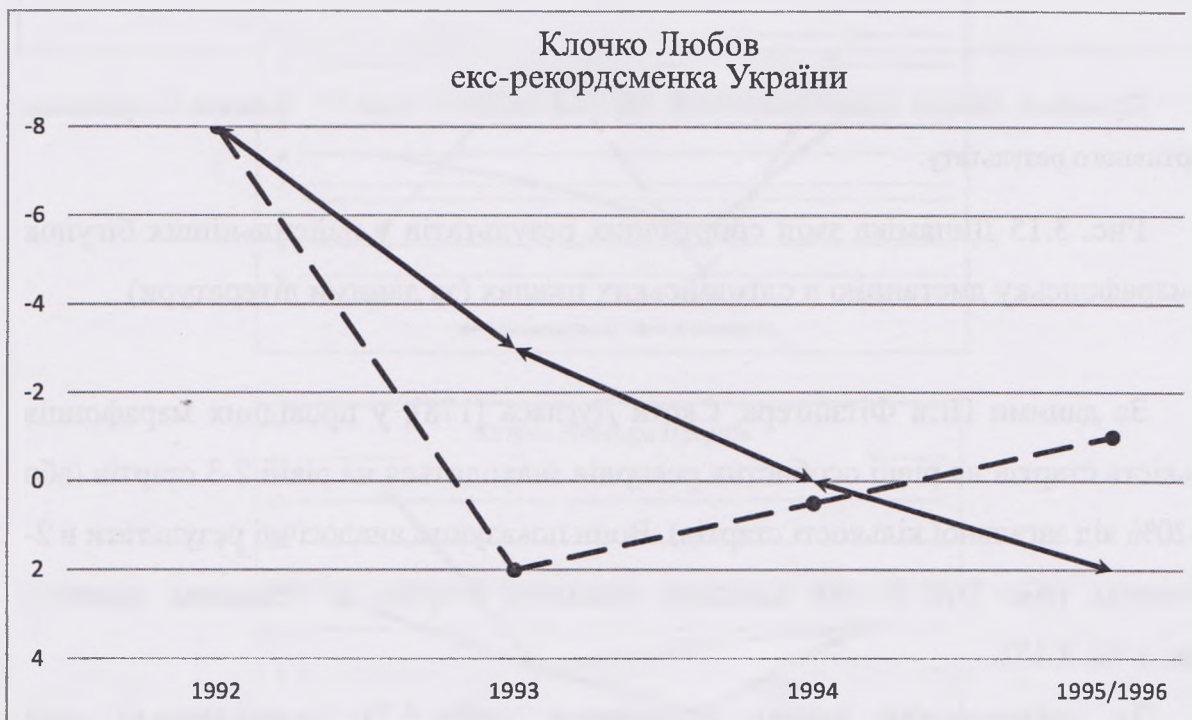


Примітка: Шкали мають зворотний порядок значень: знак “-” означає покращення спортивного результату.

Рис. 3.15 Динаміка змін спортивних результатів у найсильніших бігунок на марафонську дистанцію в олімпійських циклах (за даними літератури)

За даними Піта Фітзінгера, Скота Дугласа [178], у провідних марафонців кількість стартів на рівні особистих рекордів знаходиться на рівні 2-3 стартів (або 17-20% від загальної кількості стартів). Вони показують аналогічні результати в 2-3 стартах (або 7-10 % від загальної кількості стартів до основних змагань) (рис. 3.16, 3.17).

За результатами наших досліджень (табл. 3.7), індивідуальні дані загальної практики були нижче, ніж у провідних бігунів-марафонців. До головного старту відбувалося 1-2 виступи, а не 4-5. Разом з тим, кількість стартів на рівні особистих рекордів становила 5 виступів на різноманітних дистанціях від 5 до 42 км 195 м.



Примітка: Шкали мають зворотний порядок значень: знак “-” означає покращення спортивного результату.

Рис. 3.16, 3.17 Динаміка змін спортивних результатів у найсильніших бігунок на марафонську дистанцію в олімпійських циклах (за даними літератури)

**Кількість індивідуальних стартів в 1% та 2%-вій зоні відхилення
від кращого досягнення в сезонах 1992-1996 рр.**

Сезони	Показники змагальної діяльності	Абсолютні значення (n)			Відносні значення (%)	
		Усього стартів	У 1% зоні	У 2% зоні	У 2% зоні	У 1% зоні
1992/1993	Протягом року	15	6	9	24,62	25,00
	До основних змагань	7	3	4	10,00	23,33
1993/1994	Протягом року	10	4	6	16,92	21,31
	До основних змагань	5	2	4	7,29	14,57
1994/1995	Протягом року	11	8	3	14,79	17,58
	До основних змагань	6	4	1	3,25	13,00
1995/1996	Протягом року	7	4	3	14,67	23,67
	До основних змагань	3	1	1	8,38	19,35
Середнє (М)	Протягом року	10,9	5,2	5,1	13,74	21,02
	До основних змагань	5,2	7,3	2,3	8,78	16,03

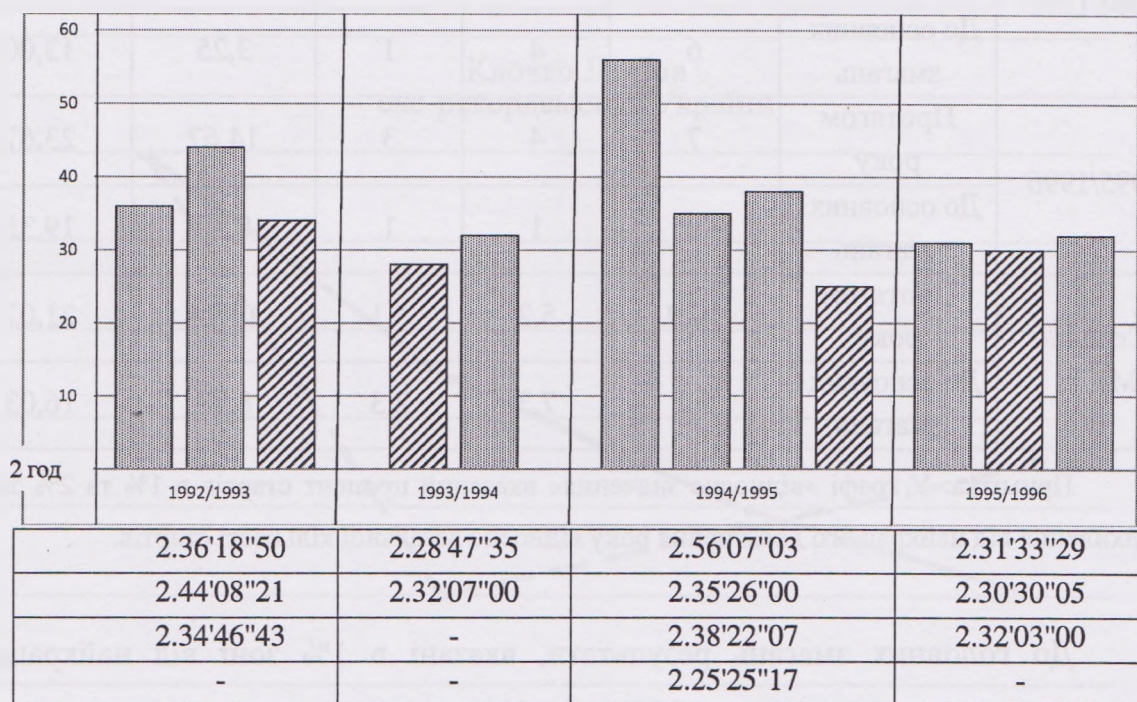
Примітка: У графі «відносне значення» вказаний процент стартів в 1% та 2% зонах відхилення від найкращого досягнення року відносно загальної кількості стартів.

До головних змагань результати, вказані в 1% зоні від найкращого результату сезону, становили 5,2%, а в 2% зоні результати становили за рік 5,1%, до основних змагань 2,3%.

Критеріями успішності тренувальної та змагальної діяльності є не тільки темпи приросту результату, а також і вихід на «пик» досягнень в основних стартах сезону та чотирирічного циклу. На рис 3.18 подані дані управління спортивною формою в 4-х річному циклі та в окремих сезонах.

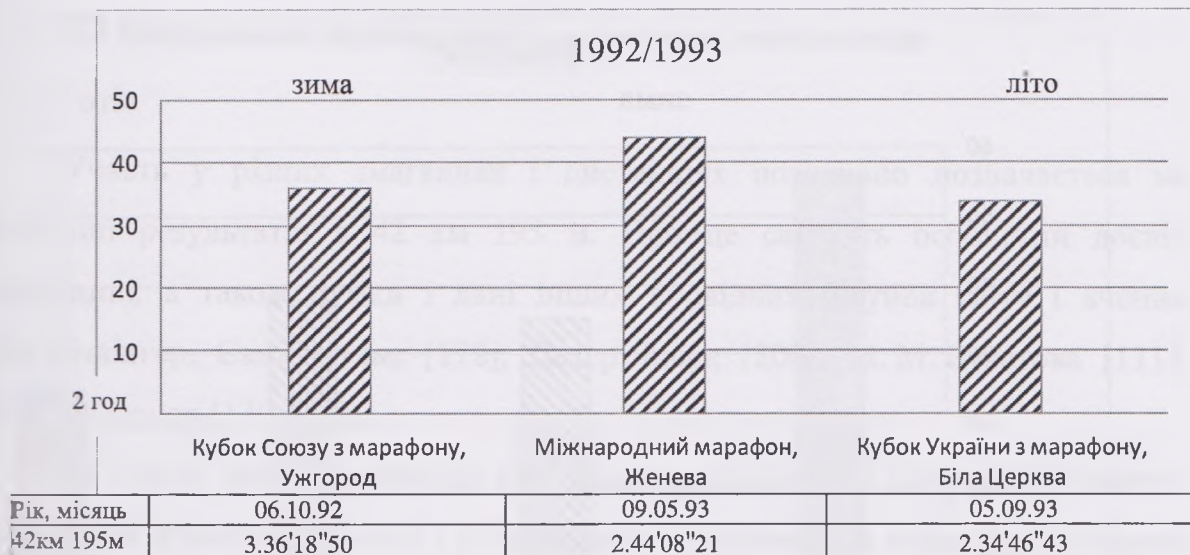
Фактичний матеріал, поданий на рис. 3.18, дозволяє констатувати, що в зимових стартах (січень-лютий) та в червні результати в бігу на марафонську дистанцію невисокі, але наприкінці сезону вони значно покращуються. Високі спортивно-технічні результати були показані на більш визначних змаганнях сезону.

На фінальних змаганнях на чемпіонаті України 09.09.95 р. у Білій Церкві був установлений рекорд на 42 км 195 м з результатом 2.25'25"17, а на Олімпійських іграх в Атланті був показаний результат 2.32'03"00. Погіршення склало сім хвилин. Ці дані варто співвідносити не тільки з нераціональним і неефективним плануванням, але й високою конкуренцією на Олімпійських іграх. Разом з тим, результати протягом чотирирічного олімпійського циклу поліпшувалися.



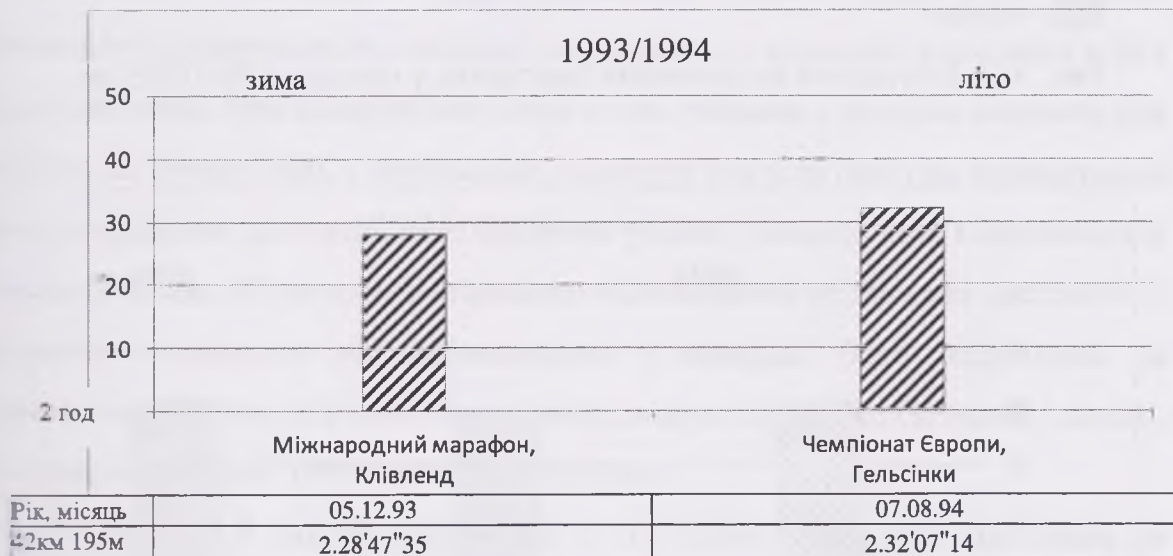
▨ - найкращий результат за рік

Рис. 3.18 Динаміка спортивних результатів на 42 км 195 м у чотирирічному циклі підготовки



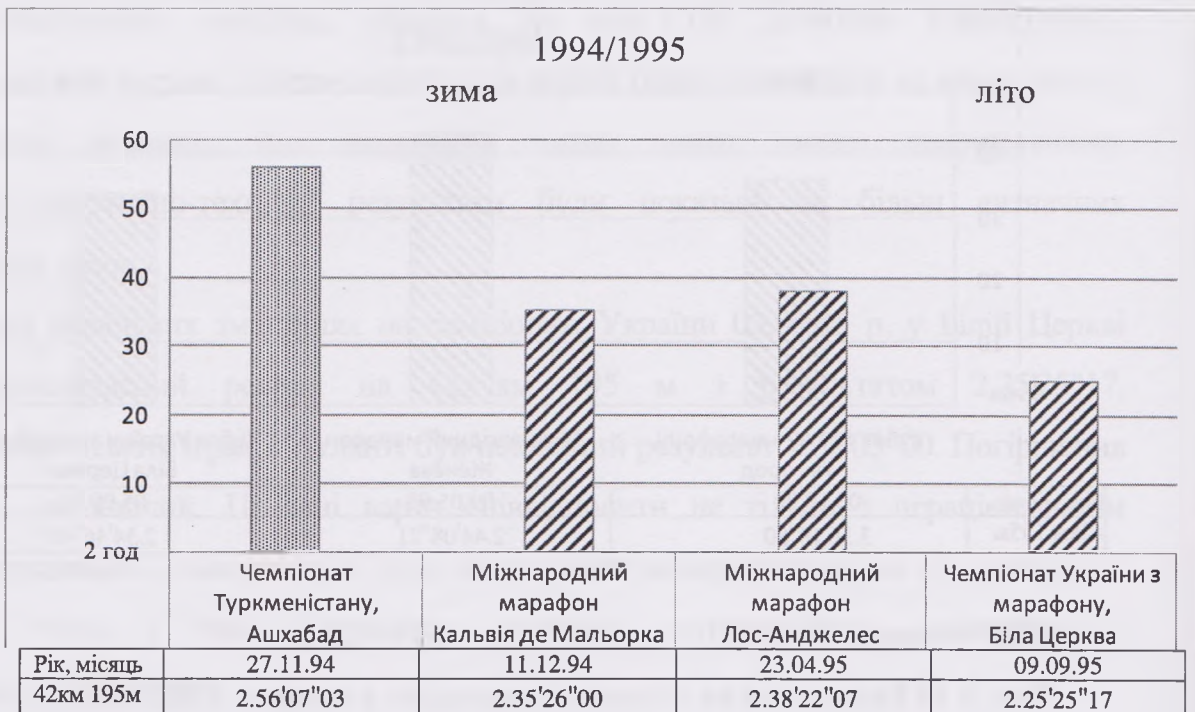
- значущі

Рис. 3.19 Результати на основних змаганнях у сезонах 1992/1993 рр.



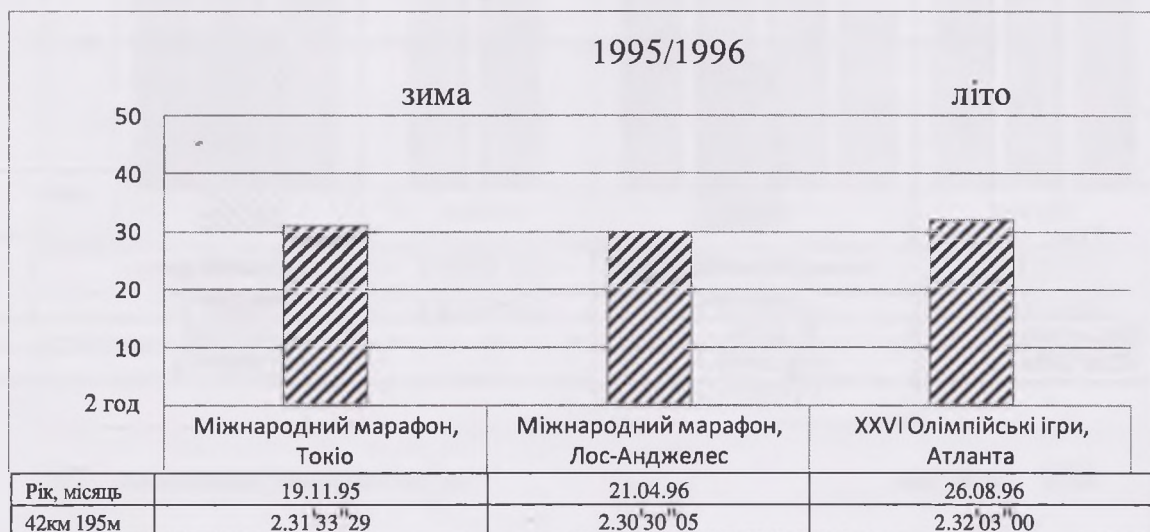
- значущі

Рис. 3.20 Результати на основних змаганнях у сезонах 1993/1994 рр.



- значущі
 - підвідні

Рис. 3.21 Результати на основних змаганнях у сезонах 1994/1995 рр.



- значущі

Рис. 3.22 Результати на основних змаганнях у сезонах 1995/1996 рр.

3.2 Коефіцієнти відповідності спортивних результатів

Участь у різних змаганнях і дистанціях позитивно позначається на зростанні результатів в 42 км 195 м. Про це свідчить особистий досвід дослідниці, а також думки і дані інших провідних бігунок світу і вчених (Піт Фітзінгер, Скотт Дуглас [178], Петер Янсен [200], М. М. Булатова [111], В. Н. Платонов [130-133]).

За їхніми даними, виступи на суміжних дистанціях сприяють розвитку необхідних фізичних якостей і розширюють можливості в подоланні основної дистанції. Це варіювання сприяє розвитку спеціальної швидкісної підготовки. Взаємозумовленість спортивно-технічних результатів дозволяє оцінити інтегральну підготовленість бігунок на довгі дистанції від 5.000 до 30.000 метрів (Піт Фітзінгер, Скотт Дуглас [178]).

Результати досліджень ретроспективного аналізу дозволили зробити висновки про пропорційність досягнень на основній та суміжних дистанціях в бігу на різні дистанції. При цьому встановлена вікова динаміка і діапазон коливань цих коефіцієнтів. Разом з тим, у спеціальній літературі відсутні дані про індивідуальні норми коефіцієнта пропорційності протягом річних і багаторічних макроциклів у бігунок на 42 км 195 метрів. Коефіцієнти відповідності пробігання дистанцій зі змагальною швидкістю на напівмарафоні і марафоні були розраховані за окремими змаганнями, серіями стартів, змагальними періодами (зимовий і літній), за чотирирічний цикл: 1992/1993-1995/1996 роки.

У таблиці 3.8. подані дані участі у підвідних і значущих змаганнях на суміжних дистанціях. Коефіцієнти пропорційності змагальних швидкостей змінилися в процесі змагань. Варто вказати, що відповідність у бігу на напівмарафоні і марафоні має такі характеристики: діапазон від 92,58% до 93,64%, середня величина – 93,37%. Високий рівень коефіцієнта пропорційності було зафіксовано на міжнародних змаганнях у Брюсселі, де спортсменка посіла 4 місце на 5 км які проходили 28 березня 1993 року. Через 2 місяці в Женеві на міжнародних змаганнях

9 травня 1993 у фіналі був показаний результат у бігу на 42 км 195 м – 2.44'08"21. Потім на марафонській естафеті в Житомирі 12 вересня в бігу на 10.000 метрів був установлений особистий рекорд 0.36'00"80.

Таблиця 3.8

**Індивідуальні коефіцієнти пропорційності змагальних швидкостей
на різних змаганнях**

Рік, місяць	Найменування змагань	Дистанції, м	
		20.000/30.000	42, 195
1992.06.10	Кубок СРСР із марафону	–	93.42
1992.06.12	Всесоюзна ЦРПС із кросу #	90.25	–
1993.31.01.	Всесоюзна ЦРПС – пробіг #	90.55	–
1993.09.05	Міжнародний марафон	–	94.15
1993.05.09	Кубок України з марафону	–	94.18
1994.25.03	Чемпіонат України по шосе	–	94.32.
1994. 07.08	Чемпіонат Європи з марафону	–	93.23
1994.16.10	Чемпіонат області	92.20**	–
1994.27.11	Чемпіонат Туркменістану	–	94.15
1994.11.12	Міжнародний марафон #	–	89.58*
1995.09.09	Чемпіонат України з марафону	–	94.88**
1995.23.04	Міжнародний марафон	–	93,39
1995.19.11	Міжнародний марафон #	–	92.11
1996.21.04	Міжнародний марафон	91,56	–
1996.26.05	Традиційний пробіг	89,85*	–
1996.26.08	Олімпійські ігри XXVI	–	92,88
1996.13.10	Чемпіонат області	89.85	–
Середнє значення (М)		91,97	93,20
Коефіцієнт варіації (V, %)		1,52	1,36

Умовні позначки: # - змагання, які проводилися в зимовому змагальному періоді; * - мінімальне значення показника; ** - максимальне значення показника.

Примітка: У таблиці наведені дані тільки тих змагань, в яких відбулися старту більш ніж на одній дистанції.

Мінімальне значення коефіцієнта пропорційності було зафіксовано в Парижі на дистанції 5 км з результатом 0.16'51"19, хоча спортсменка зайняла 1 місце на міжнародних змаганнях у Клівленді в бігу на 42 км 195 метрів 05.12.93 року, був установлений особистий рекорд 2.28'47"35. При зіставленні швидкостей подолання дистанції 42 км 195 метрів і 20 км були зафіксовані досить високі показники коефіцієнта пропорційності: діапазон від 92,37% до 94,00%, середній розмір 93,37%. Мінімальне і максимальне значення коефіцієнта пропорційності розділяє декілька місяців. У 1994/1995 роках були показані особисті рекорди в бігу на 20 км з результатом 1.08'45"37, у бігу на 15 км з результатом 0.50'58"09, у бігу на 10 км з результатом 0.34'14"61, у бігу на 5.000 метрів з результатом 0.15'47"17, у бігу на 42 км 195 метрів з результатом 2.25'25"17, у 1994/1995 роках в бігу на 30 км особистий рекорд – 1.48'45"21.

При зіставленні коефіцієнтів варіації даного показника виявлено, що співвідношення швидкостей у бігу на дистанціях 42 км 195 метрів було більш стабільним ($V=1,39\%$). Отже, в бігу на 42 км 195 метрів вдавалося наблизитися до швидкості подолання дистанції 30.000 метрів (різниця швидкостей 0,58 м/с).

Дані індивідуальних коефіцієнтів пропорційності змагальних швидкостей свідчать про те, що за чотирирічний цикл підготовки вдалося виділити декілька таких серій: по 3 серії в 1992-1993 роках, по 2 серії в сезонах у 1993-1994 роках та 1994-1995 роках (табл. 3.9).

Дослідження дозволяють відзначити, що в серії стартів мінімальні, максимальні і середні значення коефіцієнта пропорційності на дистанціях дещо інші: 5.000 та 10.000 метрів – мінімальне і максимальне значення зафіксовані більш низькі: 85,96 і 92,11.

Варто вказати, що всі максимальні і мінімальні значення коефіцієнтів пропорційності припадають на такі серії стартів: 25-26 тиждень 1993 р., зимовий змагальний період, де зафіксовані: мінімальне значення коефіцієнтів пропорційності на дистанціях 5.000 і 10.000 м (85,96) і максимальне значення цього коефіцієнта на дистанціях 42 км 195 м (94,22). У цій серії стартів

спостерігали значний прогрес на дистанції 42 км 195 м. Проаналізовані коефіцієнти пропорційності результатів у таких серіях змагань (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

**Індивідуальні коефіцієнти домірності змагальних швидкостей
у серії стартів**

Рік тижні	Найменування змагань, які входили до серії	Дистанції, м		
		5000/ 10000	15000/20000/ 30000	42,195
1992 40-43	Кубок СРСР із марафону, Ужгород (Україна)	-	-	95,17**
1992 49-50	ЦС «Урожай» Адлер (Росія)	89,45	-	-
1993 2-4	Чемпіонат СРСР – крос, Єсентуки (Росія)	87,43	-	-
1993 2-4	Кубок СРСР по шосе, Алушта (Україна)	-	94,70**	-
1993 19-22	Міжнародний марафон (Женева), Чемпіонат Росії	-	-	91,70
1993 19-22	Чемпіонат області, Запоріжжя (Україна)	-	94,32	-
1993 25-26	Кубок України з марафону, Біла Церква (Україна) Кубок України	-	-	93,33
1993 25-26	Кубок України, марафонська естафета Житомир (Україна)	85,96*	-	-
1994 3-8	Чемпіонат України з кросу Вінниця, Чемпіонат СРСР по шосе Сімферополь	91,18	85,91	94,22
1995 5-10	Міжнародний пробіг (Сочі), Міжнародні змагання (Нагоя), Міжнародні змагання (Лос-Анджелес)	-	93,21	91,65
1996 7-16	Міжнародні змагання, (Лос- Анджелес), Традиційний пробіг Черкаси, XXVI Олімпійські ігри	92,11**	85,15*	85,19*
Середнє значення		89,23	90,02	91,88
Коефіцієнт варіації (V,%)		2,86	5,77	3,87

Успішна серія змагань відбулася в 1993 р. – 09.05.93, 06.06.93, де в Женеві на 42 км 195 метрів був показаний результат 2.44'08"21, а через місяць у Могильові у фінальних змаганнях на 20 км був установлений особистий рекорд із результатом 1.11'55"05. Коефіцієнт пропорційності спортивно-технічних результатів у цій серії стартів склав 91,70.

Друга серія стартів відбулася в 1994-1995 рр. – 16.10.94, 27.11.94, 11.12.94 де на чемпіонаті області пробігла 20 км з особистим рекордом 1.08'45"37, в Ашхабаді на 42 км 195 метрів посіла 1 місце на 42 км 195 метрів, в Іспанії Кальвія де Мальорка також посіла 1 місце на 42 км 195 метрів із результатом 2.35'26"00.

Третя успішна серія виступів завершилася на чемпіонаті України 29.06.95, 30.06.95 у бігу на 10 км був показаний особистий рекорд 0.34'14"61, і на 5 км також були показані особисті досягнення 0.15'47"17. Перемога на дистанції 42 км 195 метрів 09.09.95 з особистим рекордом та рекордом України 2.25'25"17 і 1 місце на чемпіонаті України стали можливі при високих швидкостях бігу.

Коефіцієнт пропорційності спортивних результатів склав 92,88.

Групування за серіями змагань дозволило вивчити математичні моделі графік спортивних результатів у бігу на особисті дистанції і за допомогою регресивного аналізу було виявлено, що всі ці залежності є лінійними (табл. 3.10).

Дослідження дозволили зробити висновок, що рівень результатів у бігу на 15.000 метрів залежить від запасу швидкості, а також і досягнення у бігу на 10.000 метрів, а в бігу на 20 км результати більшою мірою пов'язані з рівнем досягнень у бігу на 42 км 195 метрів. Отже, для високого рівня спортивно-технічного результату в бігу на 42 км 195 метрів необхідний високий рівень базової швидкості і витривалості.

Для прогнозу результатів на 20.000 метрів варто використовувати відомості про досягнення у бігу на 20.000 метрів. Це дозволить зменшити діапазон імовірнісних відхилень значень стандартної помилки передбачення в середньому у 2 рази. Ці дані переконливо свідчать, що підвищення швидкості

пробігання дистанцій на 5.000 і 10.000 метрів позитивно впливає на результати в бігу на 20.000 метрів і 42 км 195 метрів. Разом з тим, взаємозв'язок спостерігається між результатами в бігу на 15.000 метрів і 42 км 195 м.

Таблиця 3.10

**Моделі регресії між спортивними результатами Л. Ключко
в бігу на різноманітні дистанції**

Рівняння регресії	Станд. помилка, С	R ² , %	P - значення
15.000(м)=32,5494+0,354561 15000	0,512	98,05	0,0001
10.000(м)=28,73+0,175173 3000	1,636	82,08	0,0341
20.000(м)=85,1695+2,76539 15000	1,430	98,05	0,0001
20.000(м)=-36,7871+0,539763 42,195	2,534	92,87	0,0001
42 км 195 (м)=-39.7449+4.68586 15000	8, 460	82,08	0,0341
42 км 195 (м)=100.689+1.72055 20000	4,525	92,87	0,0001

Умовні позначення: 15.000 (м) – результат у бігу на 15.000 метрів; 20.000 (м) – результат у бігу на 20.000 метрів; 42 км 195 (м) – результат у бігу на 42 км 195 метрів (усі результати виражені у хвилинах). R² - коефіцієнт детермінації.

Величина P – значення вказує, що між дистанціями 10.000 і 20.000 метрів є статистично значущий зв'язок спортивних результатів на рівні значущості (R² – 82,08%), а між дистанціями 20.000 і 30.000 метрів (R² = 98,05%), також 20.000 і 42 км 195 метрів - тіснота взаємозв'язку на 97% рівні значимості (R² = 92,87%).

Таблиця 3.11

**Взаємозв'язок результатів, показаних у серіях стартів на дистанціях
5.000 м та 42 км 195 м у 1992-1996 рр.**

Дистанції	Статистичний метод та показник						
	Множинна регресія (P-значення)			Індивідуальна кореляція (r)			
	15.000	20.000	42 км 195 м	10.000	15.000	20.000	42 км 195 м
10.000	0,930	0,4379	0,5907	-	0,1419 (n=7)	-0,2272 (n=11)	-0,1480 (n=8)
15.000	-	0,0163	0,8283	0,1419 (n=7)	-	0,752 (n=7)	0,4108 (n=9)
20.000	0,0163	-	0,3192	-0,2272 (n=7)	0,0752 (n=10)	-	0,1046 (n=8)
42 км 195 м	0,8283	0,3192	-	-0,1480 (n=7)	0,4108 (n=10)	0,1046 (n=9)	-

Таким чином, результати досліджень свідчать про те, що запас швидкості пробігання і високий рівень спеціальної витривалості дозволяє показувати високі спортивно-технічні результати в бігу на 42 км 195 метрів.

Аналіз індивідуальних коефіцієнтів пропорційності змагальних спортивно-технічних результатів та їх групування за змагальними періодами, сезонами і за весь чотирирічний цикл підготовки поданий у табл. 3.12.

Таблиця 3.12

**Коефіцієнт пропорційності найкращих досягнень Л. Ключко
на різноманітних дистанціях (у %)**

Сезони, періоди та статистичні показники		Дистанції, км		
		5.000 м 10.000 м	15.000 м 20.000 м	42 км 195 м
1992/1993	зима	89,45*	85,13*	95,17**
	літо	91,7	-	-
	М	90,58	-	-
1993/1994	зима	97,34**	91,81**	94,17
	літо	92,56	85,96	92,1
	М	94,95	88,89	93,14
1994/1995	зима	91,25	85,91	94,15
	літо	89,58	88,1	92,11
	М	90,42	87,01	93,13
1995/1996	зима	-	-	91,98*
	літо	90,62	85,15	93,96
	М	-	-	92,97
Зима	М	92,68	87,62	93,87
	V, %	4,76	4,17	1,43
Літо	М	91,12	86,90	92,72
	V, %	1,42	1,76	1,16
Сезон	М	91,64	86,54	93,60
	V, %	2,41	2,07	1,12
За 4-річний цикл	М	91,79	87,01	93,38
	V, %	2,93	2,98	1,38

Умовні позначення: зима – зимовий змагальний період; літо – літній змагальний період; * – мінімальне значення показника; ** – максимальне значення показника; М – середня величина показника; V – коефіцієнт варіації.

Дані таблиці 3.12 свідчать, що низькі показники коефіцієнта пропорційності характерні для співвідношення швидкостей 42 км 195 м та 10.000 метрів: діапазон від 86,23 до 92,0%, середня величина взимку – 88,62%, влітку – 87,20%, у сезоні 87,50%, за 4-річний цикл – 98,01%. Високі показники коефіцієнта пропорційності – при зіставленні змагальних швидкостей на дистанціях 42 км 195 м / 20.000 метрів: діапазон від 92,98 до 95,17%, середня величина взимку 94,97%, влітку – 93,74%, у сезоні 94,60%, за 4-річний цикл 94,28%. При зіставленні дистанцій 20.000 і 15.000 метрів коефіцієнти пропорційності займають перемінне положення; діапазон від 90,15 до 98,14%, середня величина взимку – 91,18%, влітку – 91,12%, у сезоні 91,14%, за 4-річний цикл – 92,19%.

Це дозволяє зробити висновок, що чим більша різниця в довжині дистанцій, тим менше коефіцієнт пропорційності досягнень на цих дистанціях. Таким чином, виступи на широкому спектрі дистанцій не дозволяють показувати високі стабільні спортивно-технічні результати, а лише 42 км 195 метрів або напівмарафон. Коефіцієнти пропорційності в зимовому змагальному періоді вище, ніж у літньому. Разом з тим, на зимовий змагальний період припадають усі мінімальні і максимальні величини коефіцієнтів пропорційності. Вони більш стабільні в літньому змагальному періоді і схильні до більшої варіації в зимовому змагальному періоді.

Коефіцієнти пропорційності змінюються і за роками. Ці дані дозволили виявити їх односпрямовану динаміку при зіставленні швидкості подолання дистанцій 10.000 і 15.000 метрів, та 20.000 і 42 км 195 метрів (рис. 3.23).

Дослідження дозволили зробити висновок, що змагальна швидкість на 42 км 195 метрів і 20.000 метрів характеризується абсолютною протилежністю.

Таким чином, дослідження дозволили встановити, що розмір коефіцієнта пропорційності змінюється під впливом таких чинників: довжини порівнюваних дистанцій, змагального періоду підготовки (зимового або літнього) та річного макроциклу.

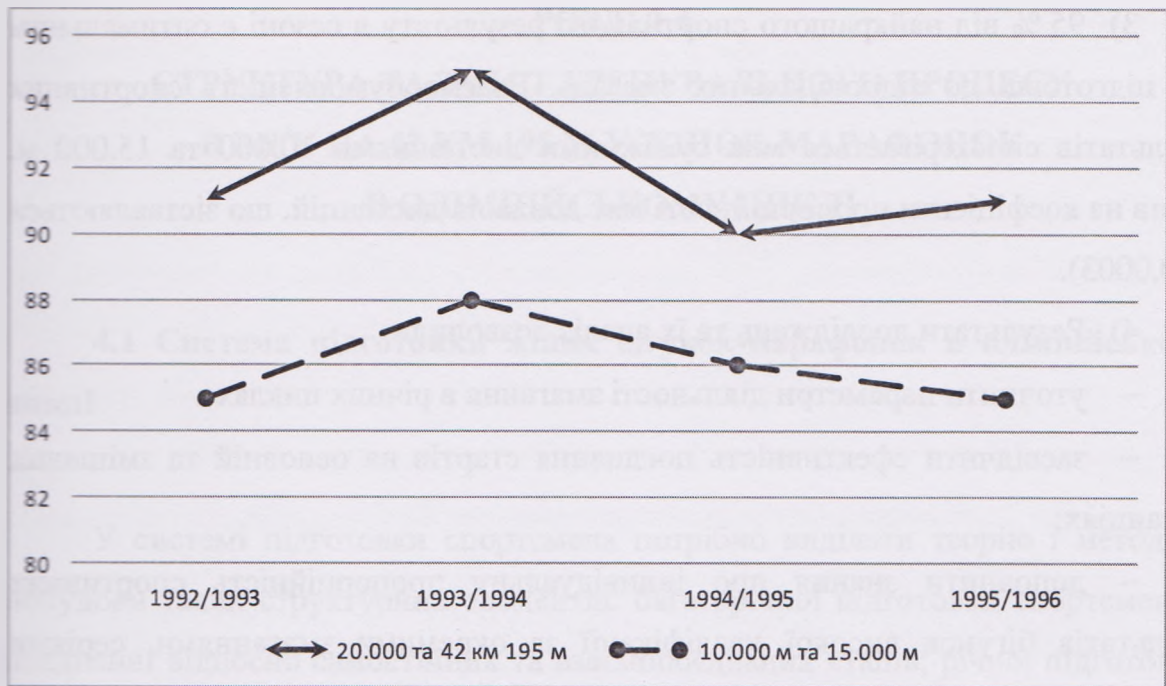


Рис. 3.23 Середнє значення коефіцієнтів пропорційності (КП) спортивно-технічних результатів спортсменки за роками чотирирічного циклу

Висновки до 3 розділу

Змагальна діяльність в Олімпійському циклі підготовки має такі особливості:

1) Розширення діапазону змагальних дистанцій сприяє значному підвищенню функціональних можливостей та спортивних досягнень. Стабільність виступів ($V=0,9 - 2,6\%$) створює сприятливі передумови для покращення спортивно-технічних результатів у наступному сезоні.

2) Обсяг і структура змагальної діяльності варіативні. Зниження змагальної активності згідно з графіком проведення Чемпіонатів Європи та Олімпійських ігор дозволяє інтенсифікувати навчально-тренувальний процес. Рациональний розподіл 1-2 стартів допомагає планомірно вирішувати завдання спеціальної підготовки. Перед головним стартом сезону відбувається 7-8 виступів протягом від 4-х до 5-6 тижнів. Напередодні значущих змагань кількість стартів необхідно зменшувати. Вони повинні проходити за три – чотири тижні до основного старту.

3) 95 % від найкращого спортивного результату в сезоні є оптимальним при підготовці до відповідальних змагань. Взаємообумовленість спортивних результатів спостерігається між суміжними дистанціями 10.000 та 15.000 м. Вплив на коефіцієнти пропорційності має довжина дистанцій, що зіставляються ($P=0,0003$).

4) Результати досліджень та їх аналіз дозволили:

- уточнити параметри діяльності змагання в річних циклах;
- засвідчити ефективність поєднання стартів на основній та змішаних дистанціях;

- доповнити знання про індивідуальну пропорційність спортивних результатів бігунок високої кваліфікації за окремими змаганнями, серіями стартів, періодами змагань, сезонами і за увесь чотирирічний цикл підготовки.

РОЗДІЛ 4

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В БІГУ НА 42 КМ 195 М У ЖІНОК-МАРАФОНОК В ОЛІМПІЙСЬКОМУ ЦИКЛІ

4.1 Система підготовки жінок бігунок-марафенок в олімпійському циклі

У системі підготовки спортсмена потрібно виділяти теорію і методику побудови таких структурних елементів: багаторічної підготовки спортсмена в поєднанні відносно самостійних та взаємопоєднаних етапів; річної підготовки, макроциклів та періодів підготовки; середніх циклів (мезоциклів); малих циклів (мікроциклів); окремих тренувальних днів; тренувальних занять та їх частин.

Удосконалення наукових основ спортивної підготовки, досягнення передової практики призвели до суттєвого збільшення тривалості виступу спортсменів на рівні вищих досягнень. Таким чином, багато видатних спортсменів мають можливість брати участь у стартах 2 чи 4 Олімпійських ігор. Збільшення спортивного довголіття спричинило відокремлення в структурі підготовки спортсменів олімпійських (чотирирічних) циклів. Цьому ж сприяє і політика розвитку спорту вищих досягнень у різних країнах, згідно з якою Олімпійські ігри вважаються найважливішими змаганнями, та великою мірою визначають міжнародний престиж країн. Тому вся система організації та управління спортом вищих досягнень у країнах з високим рівнем розвитку спорту здійснюється на основі чотирирічних олімпійських циклів.

За даними досліджень Ю. В. Верхошанського [23-25], П. Б. Каробліса [61], Л. П. Матвєєва [105-107], В. М. Платонова [130-133], В. Д. Дев'яткіна [41], встановлено, що багато фахівців недооцінюють педагогічні аспекти стратегії і методики підготовки в олімпійському циклі.

У зв'язку з цим у цьому розділі були поставлені і вирішені такі завдання:

1) Вивчити особливості розподілу узагальнених й особистих обсягів бігових навантажень у чотирирічному макроциклі підготовки.

2) Дослідити структуру навчально-тренувального процесу в річних і піврічних макроциклах із використанням середньогір'я та високогір'я.

3) Вивчити місячну і тижневу динаміку бігових навантажень, їх структуру і стан розподілу навантажень у чотирирічному циклі.

План підготовки в олімпійському циклі будувався шляхом чотирикратного повторення основної базової моделі двоциклового річного макроциклу. Перший рік вирішував завдання оцінки потенційних можливостей досягнення спортивно-технічних результатів міжнародного рівня.

У другий і третій роки ставилося завдання підвести підсумки і досягти максимально високих спортивно-технічних результатів на чемпіонатах України, Європи. Четвертий рік був підпорядкований підготовці й успішному виступу на XXVI Іграх Олімпіади в Атланті. У таблиці 4.1 подані дані кількості тренувальних днів, занять та часу.

Таблиця 4.1

**Динаміка показників навчально-тренувального процесу
в олімпійському циклі**

Показники	Сезони олімпійського циклу				Δ	Всього
	1992/1993	1993/1994	1994/1995	1995/1996		
Кількість тренувальних днів та змагань	329	336**	328	317*	19	1310
Кількість тренувальних занять	493*	520**	497	497	27	2007
Кількість тренувальних годин	923,5	909,5	859*	938**	79	3629,10

Умовні позначки: * - мінімальне значення показника; ** - максимальне значення показника.

Примітка: Різниця (Δ) вказана між максимальним та мінімальним значенням показника.

Дані, наведені в таблиці 4.1, свідчать про те, що у 1992/1993 році було 329 тренувальних днів та занять, а в 1994/1995 було зафіксовано 328 занять. Варто зазначити, що в 1994/1995 роках також було відведено 859 тренувальних годин. Це незначна кількість годин порівняно з іншими роками навчально-тренувальних занять. Значна кількість часу відводилася в рік проведення XXVI Ігор Олімпіади в Атланті – 938 тренувальних годин.

Установлені відмінності в кількості навчально-тренувальних днів між першим та четвертим роком Олімпійського циклу і різниця складала 19 занять та змагань, тренувальних занять – 27, навчально-тренувальних годин – 79. Разом з тим, спрямованість занять і показники бігових навантажень, обсягу та інтенсивності змінювалися за роками (табл. 4.2, 4.3). Показники тренувальних навантажень за сезонами Олімпійського циклу також змінювалися.

Таблиця 4.2

**Показники фізичних навантажень за роками
олімпійського циклу 1992-1996 рр.**

Спрямованість тренувального процесу	Основні засоби та види вправ	Абсолютні показники фізичного навантаження вправ у часі					
		1	2	3	4	5	6
		1992/1993	1993/1994	1994/1995	1995/1996	Δ	Всього
1. Підвищення загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	**172.45'00"	163.05'00"	139.25'00"	*136.00'00"	36.45	611.15'00"
	Спортивні ігри	*14.40'00"	**42.00'00"	41.30'00"	39.30'00"	27.60	137.40'00"
	Ходьба по: горах, дорозі	*41.00'00"	**115.00'00"	74.00'00"	69.00'00"	74.00	299.00'00"
	Усього: година (хв) с	*228.25'00"	**320.05'00"	254.55' 00"	244.30' 00"	91.80	1.047.55 '00"
2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	*2.06'00"	3.02'00"	13.36'00"	**28.30'00"	26.24	47.14'00"
	Вправи з обтяженнями	*5.00'00"	16.00'00"	**24.00'00"	18.00'00"	19.00	63.00'00"
	Вправи на прес	**85.00'00"	77.10'00"	73.10'00"	*66.20'00"	18.80	301.40'00"
	Усього: година (хв) с	*92.06'00"	96.12'00"	110.46'00"	**112.50'00"	20.44	411.54'00"
3. Сила	Усього: година (хв) с	*320.31'00"	**416.17'00"	365.41'00"	357.20'00"	95.86	1.459.49'00"
4. Удосконалення техніки бігу в спеціальних напрямках	Біг із приско - реннями -від 50 до 100 м	*45.650 2.34'40"	86.130 4.18'37"	112.880 5.37'45"	**136.400 5.50'35"	90.750 1.11'35"	381.060 18.21'37"
	Спеціально-бігові вправи	*35.560 3.48'00"	58.440 8.37'30"	73.680 11.57'00"	**91.400 16.24'00"	55.840 12.38	259.080 40.46'30"
	Усього: км (м), година (хв) с	*81.210 6.22'40"	144.570 12.56'07"	186.560 17.34'45"	**227.800 22.14'35"	146.590 15.52	640.140 59.08'07"

4. Розвиток загальної витривалості	Біг у повільному темпі	*385.700 40.38'00"	**579.450 55.53'10"	421.500 34.55'10"	390.900 34.02'40"	193.750 14.95	1.777.550 165.29'00"
	Рівномірний біг від 6 до 20 км	4.334.000 **353.35'05"	*4.076.000 319.48'30"	**4.493.000 343.51'05"	4.476.000 349.44'32"	417.000 33.87	17.379.000 1366.59'12"
	Біг по шосе від 20 до 50км	851.000 65.13'30"	*634.000 48.44'40"	967.000 71.23'45"	**1.107.000 83.09'40"	473.000 34.65	3.559.000 268.31'35"
	Усього: км(м), година (хв) с	5.570.700 459.26'35"	*5.289.450 424.26'20"	5.881.500 450.10'00"	**5.973.900 464.56'52"	684.450 42.30	22.715.550 1800.59'47"
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	*275.000 18.07'36"	**680.000 43.32'26"	479.000 31.21'52"	423.000 27.32'06"	405.000 25.25	1.857.000 120.34'00"
	Змінний біг (фартлек)	*81.000 6.10'30"	123.00 9.17'30"	165.600 11.57'20"	**170.000 12.29'45"	89.000 6.19	539.600 39.55'05"
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	184.600 10.24'28"	**278.200 15.19'22"	205.400 11.42'08"	*175.200 9.55'09"	103.000 10.29'19"	843.400 47.11'07"
	Біг змінний із змагальною швидкістю	*10.000 0.34'35"	35.800 2.04'53"	**77.200 4.21'53"	55.800 3.02'43"	67.200 3.87	178.800 10.04'04"
	Усього: км(м), година (хв) с	*550.600 35.17'09"	**1.117.000 70.14'11"	927.200 59.23'13"	824.000 52.59'43"	566.400 34.97	3.418.800 217.54'16"
6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	256.585 15.26'22"	*92.195 5.25'43"	**283.780 17.26'02"	171.585 10.15'54"	191.588 12.01	804.145 48.34'01"
Загальний обсяг основ - них засобів 3+4+5+6	Усього: км(м), година (хв) с	*6.458.095 516.32'46"	6.643.215 513.02'21"	**7.279.040 544.34'00"	7.196.700 552.30'04"	820.945 28.02	27.578.635 2126.36'01"
V. Загальний обсяг спеціальних засобів	○ I та II розділ	*320.31'00"	**416.17'00"	365.41'00"	357.20'00"	95.86	1.459.49'00
	⊗ III розділ	*81.210 6.22'40"	144.570 12.56'07"	186.560 17.34'45"	**227.800 22.14'35"	146.590 16.52	640.140 59.08'07"
	⊗ IV розділ	5.570.700 459.26'35"	*5.289.450 424.26'20"	5.881.500 450.10'00"	**5.973.900 466.56'52"	684.450 42.30	22.715.550 1800.59'47"
	⊗ V розділ	*550.600 35.17'09"	**1.117.000 70.14'11"	927.200 59.23'13"	824.000 52.59'43"	566.400 34.97	3.418.800 217.54'16"
	⊗ VI розділ	256.585 15.26'22"	*92.195 5.25'43"	**283.780 17.26'02"	171.585 10.15'54"	191.588 12.01	804.145 48.34'01"

Умовні позначення: * – мінімальне значення показника;

** – максимальне значення показника;

Примітка: 1) Цифрами 1-4 позначені річні макроцикли.

2) Різниця (Δ) вказана між максимальним та мінімальним значенням показника.

○ I та II розділ – загальна сума в годинах, хвиликах, секундах.

⊗ III - VI розділи – загальний кілометраж за годину;

загальна сума в годинах, хвиликах, секундах.

З метою підрахунку фізичного навантаження жінок-марафонек нами була розроблена форма обліку, яка була розподілена за напрямками навчально-тренувального процесу: I розділ – розвиток гнучкості, спритності.

У даний розділ віднесли загальнорозвивальні вправи, спортивні ігри, ходьбу по горах, середньогір'ю, високогір'ю, асфальту, пересіченій дорозі, ниві. Варто вказати, що за основу форми обліку були взяті показники збірної команди СРСР та Узбекистану за 1992-1996 рр., бігунів на марафонські дистанції Білорусії, Польщі, Угорщини, Молдови. Усе фізичне навантаження оброблене в часі (годинах, хвилинах, секундах). У другий розділ віднесли розвиток загальної та спеціальної сили: стрибкові вправи (км), вправи з обтяжуванням (кг), вправи на м'язи черевного пресу. Третій розділ складався із вправ на швидкість: біг із прискоренням від 50 до 100 м, спеціальних бігових вправ. До четвертого розділу віднесли розвиток загальної витривалості: повільний біг у розминці та заключній частині заняття, біг повільний між відрізками, біг рівномірний, біг по шосе від 20 до 50 км. У п'ятому розділі розвиток спеціальної витривалості здійснювали темповим бігом (км), перемінним бігом (фартлеком, км), повторно-змінним бігом на стадіоні з підвищеною швидкістю (км), повторно-змінним бігом на стадіоні зі змагальною швидкістю (км). У шостому розділі вказували участь у змаганні. У сьомому розділі визначали загальний обсяг спеціальних засобів.

На рис. 4.2 наведені дані з розвитку гнучкості, спритності за роками олімпійського циклу 1992-1996 рр. Дані фактичного матеріалу свідчать про те, що значний обсяг фізичного навантаження в кількості 320.05'00" припадав на другий рік олімпійського циклу 1993/94 рр. Фізичне навантаження, виконане у перший рік в кількості 228.25'00" найнезначніше протягом олімпійського циклу 1992/1993 рр. На 3 і 4 році олімпійського циклу фізичне навантаження на розвиток гнучкості, спритності складало відповідно 254.55'00" та 244.30'00".

Аналіз фактичного матеріалу з розвитку загальної та спеціальної сили дозволяє відзначити, що протягом усього олімпійського циклу вона коливалася в межах від 92.06'00" до 112.50'00". Ці дані свідчать про те, що розвиток сили відбувався поступово від першого до 4 року олімпійського циклу (рис. 4.2).

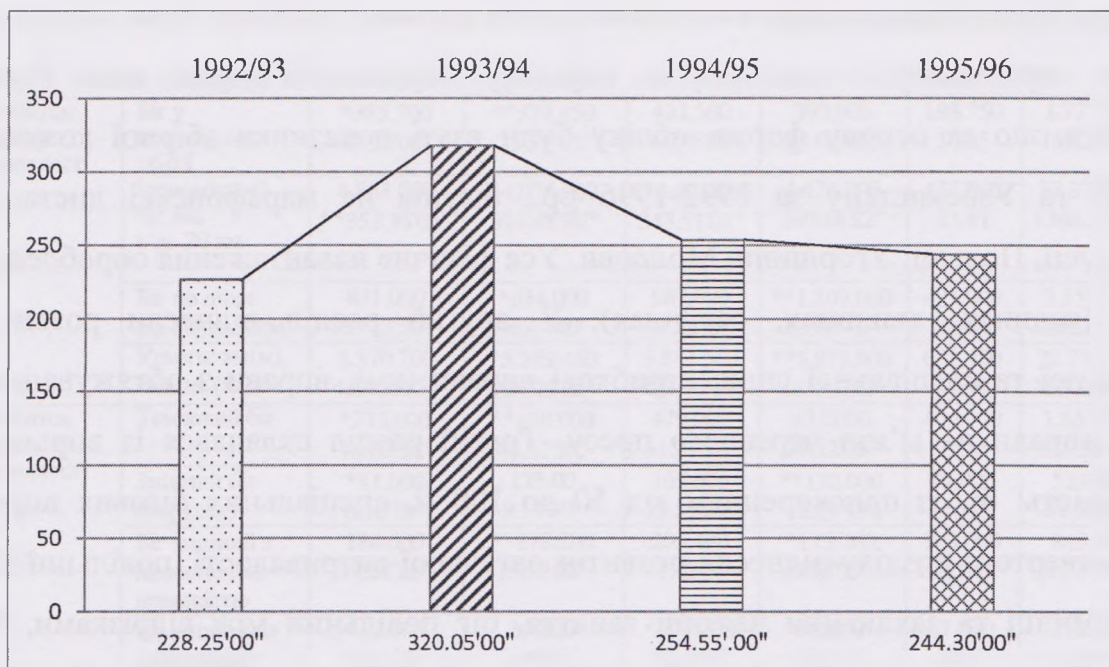


Рис. 4.1 Розвиток гнучкості, шпритності за роками олімпійського циклу – 1992-1996 рр.

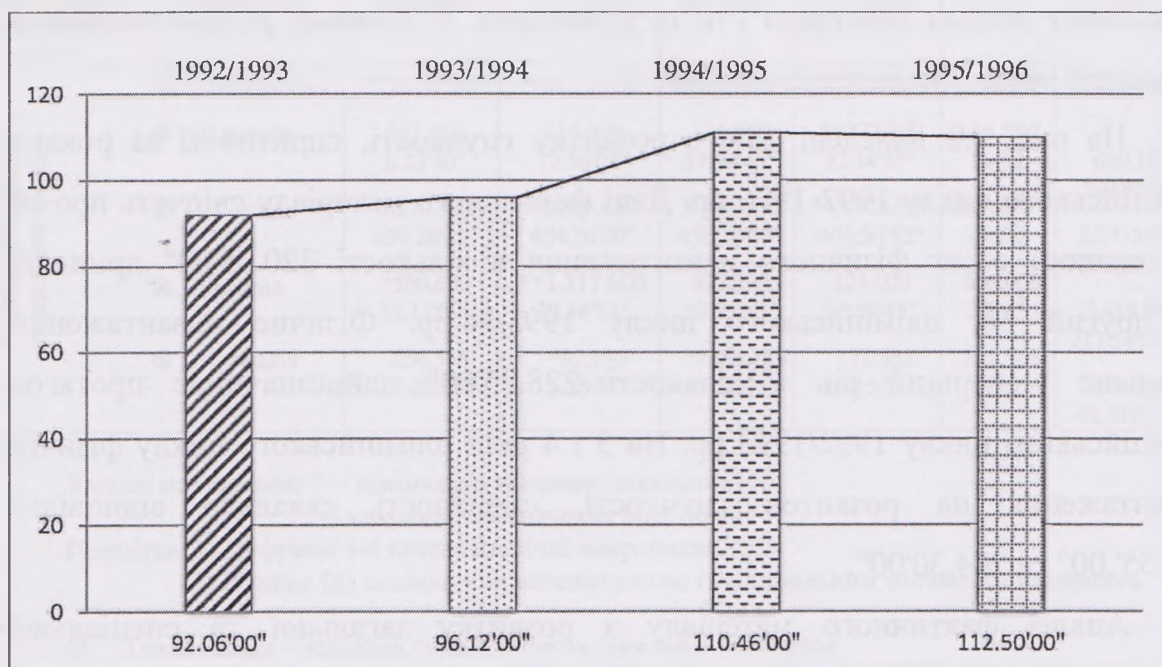


Рис. 4.2 Розвиток загальної та спеціальної сили за роками олімпійського циклу – 1992-1996 рр.

Варто вказати, що розбіжності в розвитку загальної та спеціальної сили між найвищими та найнижчими показниками в олімпійському циклі склали 20.44. Усього за 4 роки була виконана робота 411.54'00" (Л.І. Клочко [82]).

Розвиток швидкості здійснювали зі зростанням від першого олімпійського циклу до четвертого. Порівняно з 4 роком олімпійського циклу час виконання швидкості зріс від 6.22'40" до 22.14'35", а різниця між найвищими та найнижчими показниками складала 15.52 (рис. 4.3).

Таким чином, розвиток швидкості до четвертого року олімпійського циклу збільшився в 3,5 рази. Треба зазначити, що при розвитку швидкості виконували біг із прискоренням від 50 до 100 метрів. Ці бігові прийоми виконували в ранковому та вечірньому тренуванні. При цьому також пропонували спеціальні бігові вправи.

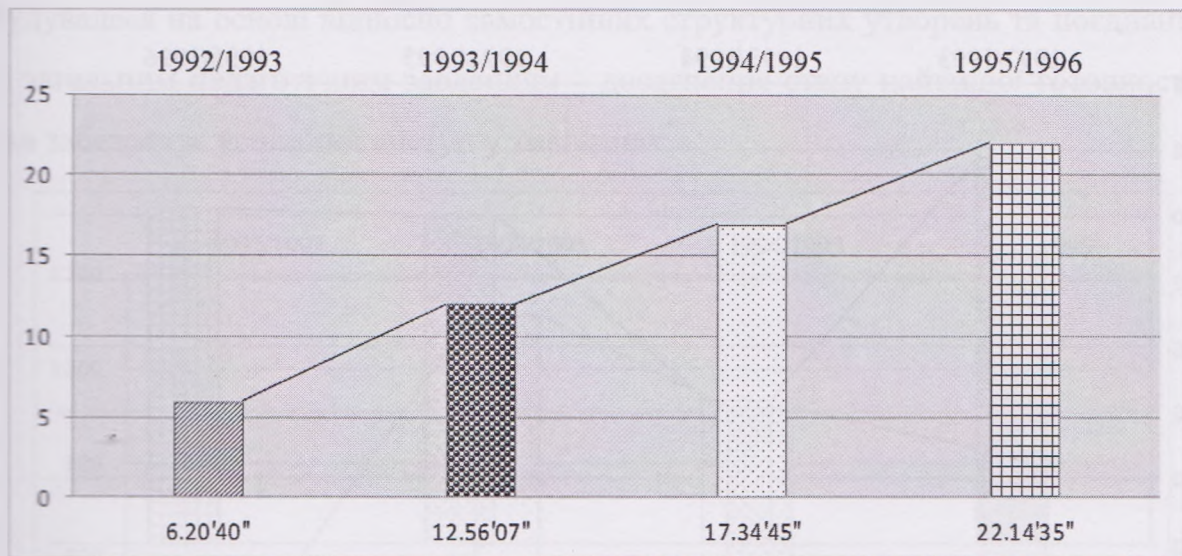
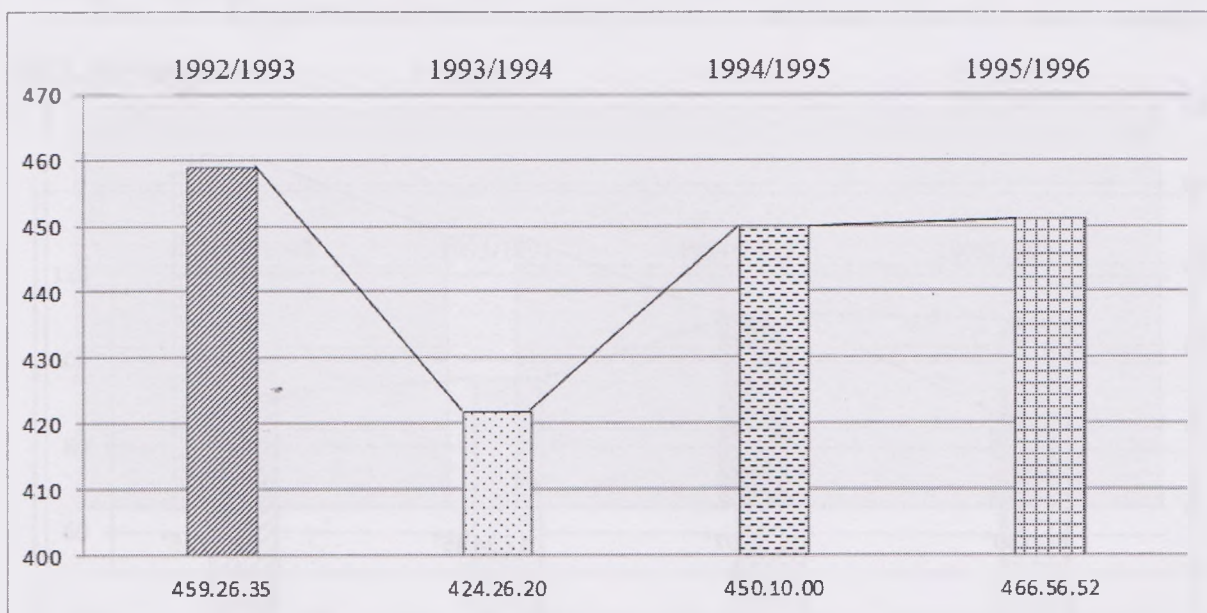


Рис. 4.3 Розвиток швидкості за роками олімпійського циклу – 1992-1996 рр.

Значний обсяг бігового навантаження припадав на розвиток загальної витривалості, що складало 1800.59'47" годин. Відмінності між найвищою та найменшою кількістю бігового навантаження в олімпійському циклі склали 42.30 годин. Разом з тим, протягом усього олімпійського циклу 1992-1996 рр. обсяг розвитку загальної витривалості перевищував 400 годин (рис. 4.4). При розвитку загальної витривалості використовували повільний біг у розминці і

заклучній частини заняття, а також рівномірний між відрізками. Окрім того, використовували біг по шосе від 20 до 50 км (рис. 4.5).

На розвиток спеціальної витривалості відводився значний обсяг усього бігового навантаження. У 1992/1993 роках обсяг усіх форм бігу склав 550 км 600 м за 35.17'09", у 1993/1994 роках він збільшився в 2 рази – 1117 км 000 м за 70.14'11", у 1994/1995 – 927 км 200 м за 59.23'13", а в 1995/1996 роках – 824 км 000 м за 52.59'43". Отже, перший рік олімпійського циклу був найнезначніший, а в другий рік результат був максимально збільшений (рис. 4.5). Розвиваючи спеціальну витривалість, використовували темповий біг. Він тривав 120 годин 34 хвилини. Змінний біг виконували за роками олімпійського циклу від 6.10'30" до 12.29'45". Таким чином, до четвертого року олімпійського циклу ця форма бігу була збільшена у 2 рази. Біг повторно-змінний з підвищеною швидкістю тривав 56 годин, а біг повторно-змінний на стадіоні зі швидкістю змагання відповідно до 10 годин.



Примітка: Рисунок 4.1 – 4.4 загальний обсяг фізичного навантаження поданий у часі (годинах, хвилинах, секундах).

Рисунок 4.4 Розвиток загальної витривалості за роками олімпійського циклу

Структура підготовки жінок-марафонець протягом 1992/1993 рр. була обумовлена головним завданням створення гармонійного фізичного розвитку і зміцнення технічних та функціональних передумов для їхнього ефективного вдосконалення в подальшому (табл. 4.3, рис. 4.6, 4.7).

На другому етапі олімпійського циклу 1993/1994 рр. передбачали вирішення завдань техніко-тактичної, фізичної, психологічної підготовки.

На наступних етапах 1994/1995, 1995/1996 рр. максимально розкривали індивідуальні можливості для досягнення найвищого спортивного результату в бігу на 42 км 195 метрів та успішного виступу в змаганнях (табл. 4.3, рис. 4.6, 4.7). При цьому структура річної підготовки була більш складною та обумовлена такими чинниками: підвищення МПК, обсягу навантаження та тренування, частоти тренувань, тривалості інтервалів, тривалості відновлення між інтервалами, підвищення базової швидкості, підвищення анаеробного порога і чистої витривалості, економічності бігу. Ці чинники були основними складовими підготовки до участі в чемпіонаті Європи та світу, Олімпійських іграх. Принциповою особливістю підготовки 1992-1996 рр. було те, що вона будувалася на основі відносно самостійних структурних утворень та поєднанні із загальним педагогічним завданням – досягнення стану найвищої готовності, яка забезпечує успішний виступ у змаганнях.

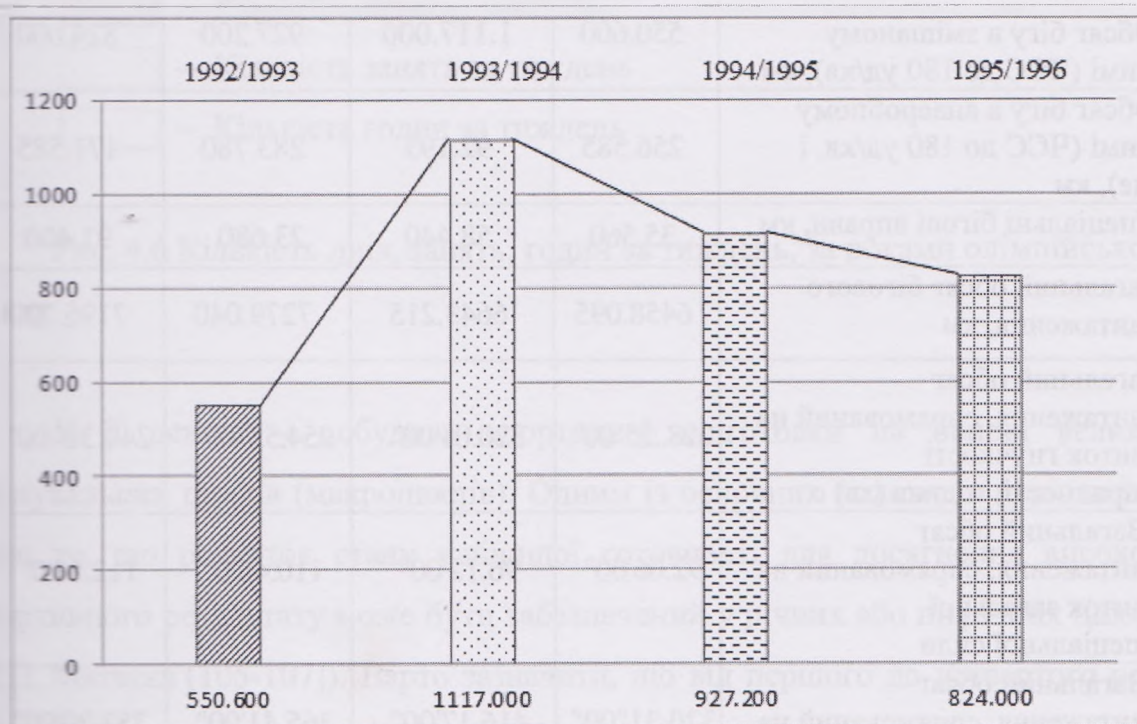


Рис. 4.5 Розвиток спеціальної витривалості за роками олімпійського циклу (в км)

За теоретико-методологічну основу побудови підготовки була взята теорія періодизації, узагальнена в роботах Л.П. Матвєєва [105-107], розвинена в роботах Н.І. Озоліна [121-124], В.М. Платонова [130-133], Smith D. J., Norris S. R. [221], Houtman S. [210], П. Фатзінгера, С. Дугласа [178].

Таблиця 4.3

**Показники навчально-тренувальних навантажень
за роками олімпійського циклу**

Спрямованість тренувального процесу	Показники фізичного навантаження			
	1992/1993	1993/1994	1994/1995	1995/1996
1. Кількість днів за тиждень	329	336	328	317
2. Кількість занять за тиждень	493	520	497	497
3. Кількість годин за тиждень	859	909,5	938	923,5
4. Обсяг бігу в аеробному режимі (ЧСС до 140-160 уд/хв) км	5.570.700	5.289.450	5.881.500	5.973.900
5. Обсяг бігу в змішаному режимі (ЧСС до 180 уд/хв), км	550.600	1.117.000	927.200	824.000
6. Обсяг бігу в анаеробному режимі (ЧСС до 180 уд/хв, і вище), км	256.585	92.195	283.780	171.585
7. Спеціальні бігові вправи, км	35.560	58.440	73.680	91.400
8. Загальний обсяг бігового навантаження, км	6458.095	6643.215	7279.040	7196.700
9. Загальний обсяг навантаження, спрямований на розвиток гнучкості та спритності, година (хв) с	228.25"00"	320.05'00"	254.55' 00"	244.30' 00"
10. Загальний обсяг навантаження, спрямований на розвиток загальної та спеціальної сили	92.06'00"	96.12'00"	110.46'0"	112.50'0"
11. Загальний обсяг навантаження, спрямований на гнучкість, спритність, силу	320.31"00"	416.17'00"	365.41'00"	357.20'00"

Примітка: обсяг бігового навантаження поданий на гнучкість, спритність у км; загальну та спеціальну силу в часі (год, хв).

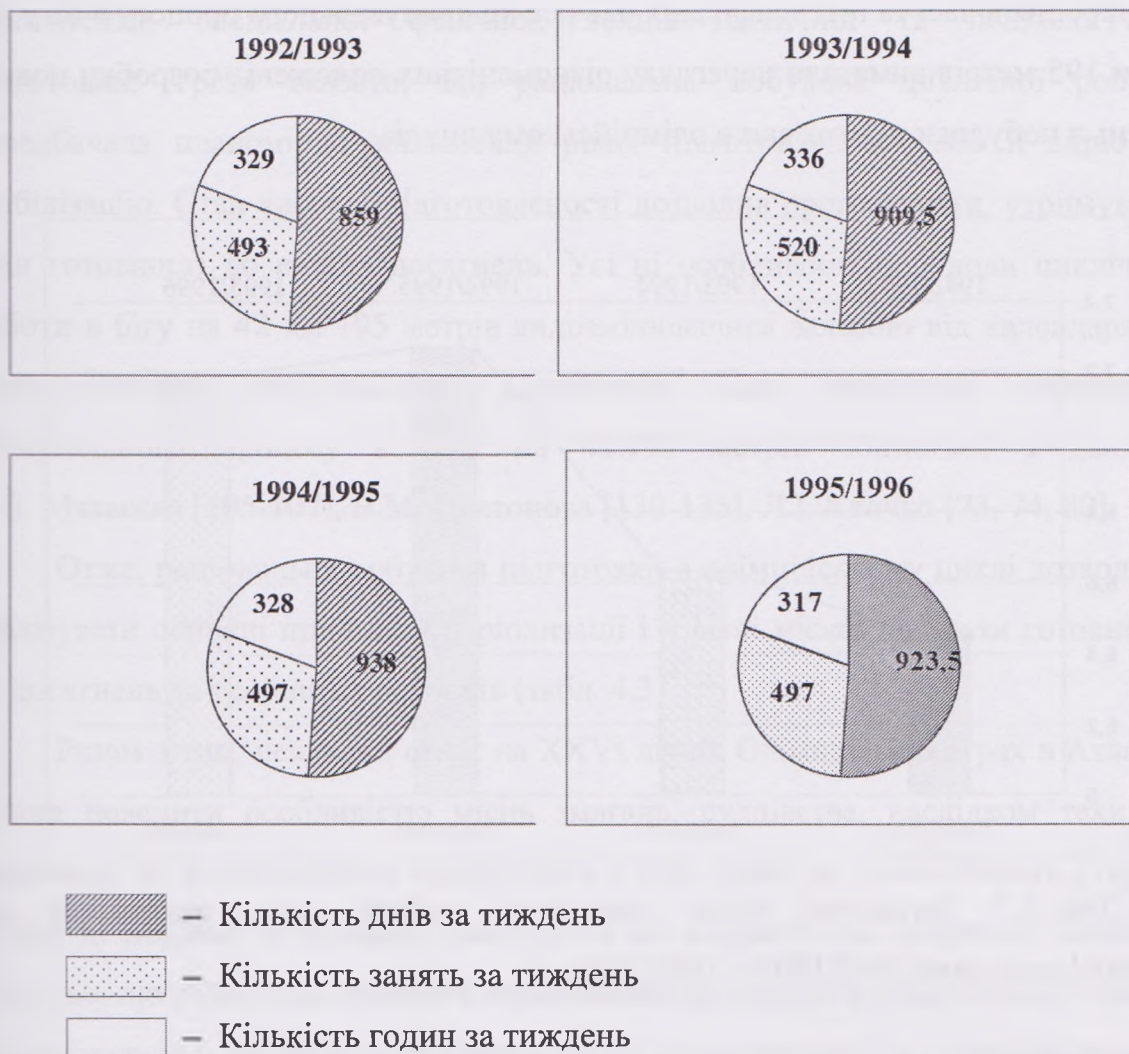


Рис. 4.6 Кількість днів, занять, годин за тиждень, за роками олімпійського циклу

В її основі – побудова спортивної підготовки на основі великих тренувальних циклів (макроциклів). Одним із основних положень періодизації було те, що розвиток стану найвищої готовності для досягнення високого спортивного результату може бути забезпечений у річних або піврічних циклах (Л.П. Матвеев [105-107]). Варто зазначити, що від першого до четвертого року олімпійського циклу кількість відповідальних змагань займала значну частину побудови підготовки. Крім того, була збільшена кількість різноманітних змагань, і тому нами була збільшена кількість тренувальних занять за тиждень.

Розширення в часі та інтенсифікація навчально-тренувального процесу в бігу на 42 км 195 метрів вимагали перегляду різноманітних положень, розробки нових рішень з побудови підготовки в олімпійському циклі.

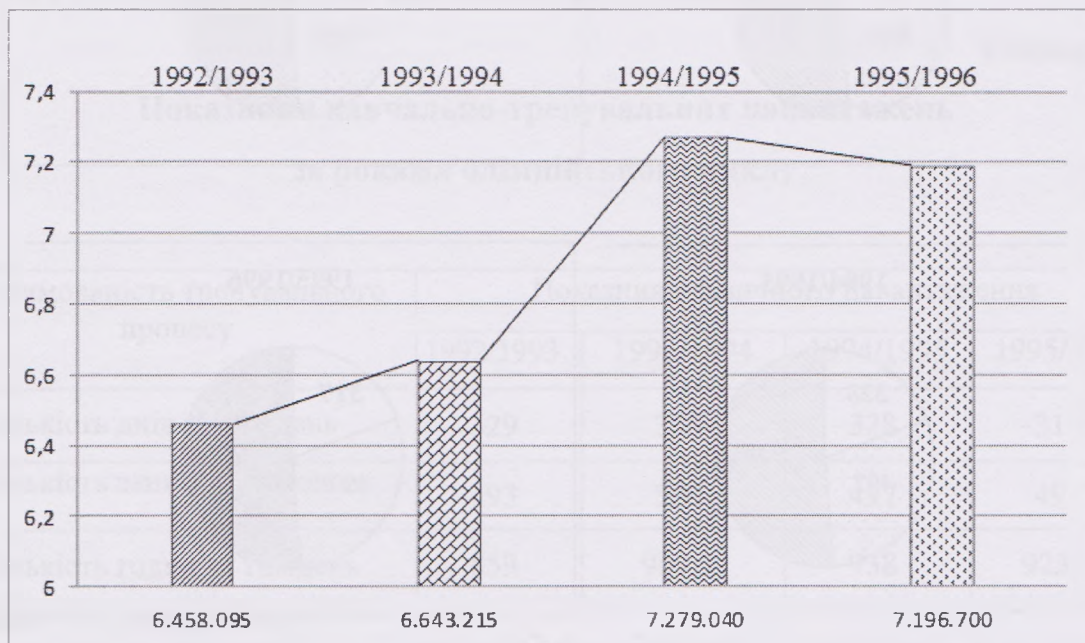


Рис. 4.7 Загальний обсяг циклічної роботи (км), виконаний за олімпійський цикл 1992/1993 – 1995/1996 рр.

У зв'язку з цим здійснювали пошук шляхів розвитку побудови олімпійського циклу, що дозволяє подолати суперечності між базовими положеннями теорії періодизації і календарем змагань. Ці чинники дозволили забезпечити значний обсяг циклічної роботи за олімпійський цикл 1992-1996 рр. Така побудова вимагала використання принципу єдності та взаємозв'язку структури підготовленості, а також єдності та поступовості збільшення навантаження, прагнення до максимальних навантажень, їхньої хвилеподібності і варіативності, циклічності процесу підготовки. У зв'язку з цим у системі підготовки в олімпійському циклі вимагалася тривале формування і розвиток рухових якостей, функціональних систем, загальний рівень технічної і тактичної підготовленості. При цьому стан готовності до вищих досягнень забезпечували на базі високого рівня підготовленості та всіх

компонентів спеціальної фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки. Треба вказати, що раціональна побудова циклічної роботи передбачала планомірне збільшення рівня підготовленості, або її відносну стабілізацію. Стан високої підготовленості дозволив прогресувати, утримувати стан готовності до вищих досягнень. Усі ці особливості побудови циклічної роботи в бігу на 42 км 195 метрів видозмінювалися залежно від календаря та умов змагань, особливостей підготовки. Така побудова навчально-тренувального процесу в бігу на 42.195 метрів збігається з даними Л.П. Матвєєва [105-107], В.М. Платонова [130-133], Л.І. Клочко [73, 74, 80].

Отже, раціональна побудова підготовки в олімпійському циклі дозволила реалізувати основні принципи періодизації і в різні місяці досягати готовності до досягнень та особистих рекордів (табл. 4.3).

Разом з тим, невдалий старт на XXVI літніх Олімпійських іграх в Атланті можна пояснити особливістю місць змагань, суддівства, наслідком техніко-тактичних чи психологічних прорахунків у підготовці до олімпійського старту. Однак ці поразки в жодному разі надалі не вплинуть на спортивну кар'єру. Важливо, що показники фізичних навантажень за сезонами олімпійського циклу теж змінилися в обсязі бігової роботи різної інтенсивності і в розподілі засобів підготовки. Дослідженнями встановлено, що максимальні значення показників фізичного навантаження припадали на четвертий сезон циклу (табл. 4.4).

У 1993/1994 роках величини цих показників були значно менші. Разом з тим, зниження обсягу бігового навантаження в цьому році дозволило збільшити обсяг спортивно-силових вправ із обтяженням – 27,7% від обсягу за весь цикл, та обсяг бігових вправ з бар'єрами – 38,1%. Варто вказати, що кількість спеціальних бігових вправ із бар'єрами зросла до 133,3%, але обсяг стрибкових вправ був значно знижений – 39,6%. У 1994/1995 роках був збільшений загальний обсяг бігу, але знижений обсяг бігових вправ з бар'єрами – 12,5%, у плаванні 78,9%, а також обсяг швидкісно-силових вправ із обтяженнями (76,7%). На спортивні відводилося 83,0%, однак зросли обсяги швидкісно-силових вправ (125,0%).

**Співвідношення засобів бігової підготовки в олімпійському циклі
1992/1993, 1993/1994, 1994/1995, 1995/1996 рр.**

Основні засоби, види вправ	0%	20%	40%	60%, 80%, 100%
1.Обсяг бігу. У тому числі	25,8	22,5	23,9	27,9
– Біг 95-100%	22,9	26,3	26,8	24,0
– Біг 90-100%	25,3	25,11	20,7	28,9
– Біг 80-90%	21,3	22,9	22,7	33,1
– Біг до 80%	27,2	23,9	24,6	24,4
– Біг з невеликою інтенсивністю	25,2	21,2	23,4	30,2
2. Обсяг л/а вправ. У тому числі:	24,1	21,4	23,1	31,4
– Вправи з бар'єрами	28,6	38,1	4,8	28,5
– Спеціальні вправи	21,9	20,9	26,4	30,8
– Стрибкові вправи	33,5	13,2	16,9	36,5
3. Обсяг плавання та пірнання	27,0	26,9	21,2	24,9
– Загальний обсяг циклічної роботи	25,7	22,6	23,8	27,9
4. Обсяг спортивно-силових вправ без навантаження. У тому числі:	24,7	20,2	22,0	33,1
– Бар'єри	24,4	17,8	22,2	35,6
– Стрибки	24,4	17,8	22,2	35,6
– Вправи з власною вагою	24,8	21,5	21,9	31,8
5. Обсяг швидко-силових вправ з навантаженням. У тому числі:	25,9	27,7	21,3	25,1
– Метання			100,0	
8. Вправи з навантаженням	25,3	27,9	21,4	25,3
– Обсяг ЗФП. У тому числі:	29,4	23,6	22,1	24,9
– Ігри	34,3	24,7	20,5	20,5
– ОРУ	26,5	22,9	23,1	27,5

Таким чином, за період 1992-1996 рр. були збільшені обсяги бігу з інтенсивністю 80-90% і 90-100% (145,8 і 140,0% від обсягу попереднього

сезону або 33,1% і 28,9% від обсягу за весь цикл), виконання стрибкових вправ і вправ із бар'єрами (216,3 і 600,0%) або 36,5 і 28,6% відповідно, швидкісно-силові вправи без обтяження (від 145 до 160%). У першому олімпійському році вдосконалювали функціональні можливості в поєднанні із силовою і технічною підготовкою. Функціональні можливості були збільшені при виконанні бігу з інтенсивністю до 80% і 90-100%, а також за допомогою запровадження швидкісно-силових вправ без обтяжень, метань, спеціальних та стрибкових вправ. У другому році олімпійського циклу навчально-тренувальний процес був спрямований на вдосконалення спеціальної витривалості на тлі значних навантажень силової спрямованості. При цьому був скорочений біг з інтенсивністю 80-90% і 95-100%. Пріоритетним напрямком були фізичні навантаження швидкісно-силових вправ з обтяженнями та вправи з бар'єрами. На третьому році олімпійського циклу фізичне навантаження було спрямоване на розвиток сили у поєднанні з розвитком швидкісної витривалості з інтенсивністю 95-100%. При цьому вдосконалювали функціональну підготовленість у бігу до 80% і в спеціальних бігових вправах. На заключному етапі олімпійського циклу навчально-тренувальний процес був спрямований на вдосконалення функціональної підготовленості з виконанням значно вищих обсягів з майже змагальною швидкістю 80-90%, 90-100%. У цьому плані поєднували відновлювальний біг із засобами загальної фізичної підготовки.

Аналізуючи отримані дані, треба вказати, що протягом усього олімпійського циклу фізичне навантаження змінювалося хвилеподібно, спостерігали коливання за обсягами різних форм бігу, послідовно вдосконалювали силову підготовленість, загальну і спеціальну витривалість. При цьому всі форми бігу в навчально-тренувальному процесі максимально наближали до змагальної діяльності. Розподіл обсягу бігового навантаження протягом олімпійського циклу склав 25,7-22,5-23,8-28,0% від його загального обсягу. Нами був використаний третій варіант підготовки, з хвилеподібною динамікою загального обсягу та інтенсивних засобів при підвищенні на останньому році циклу (рис. 4.8).

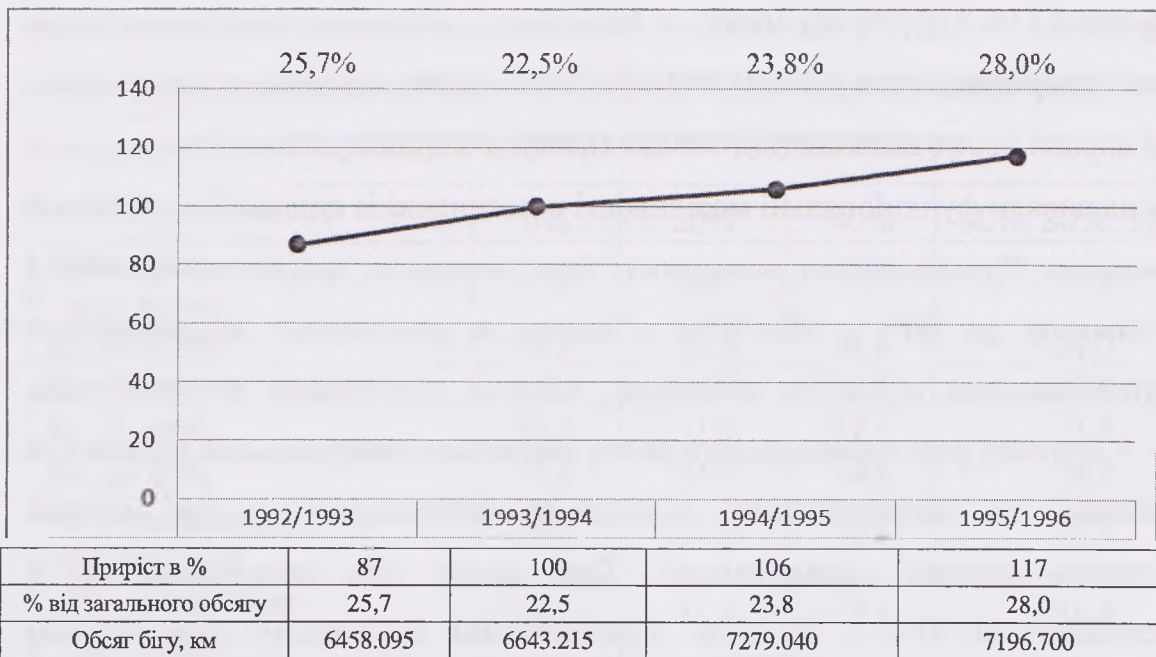


Рис. 4.8 Динаміка бігових навантажень при підготовці до олімпійських ігор

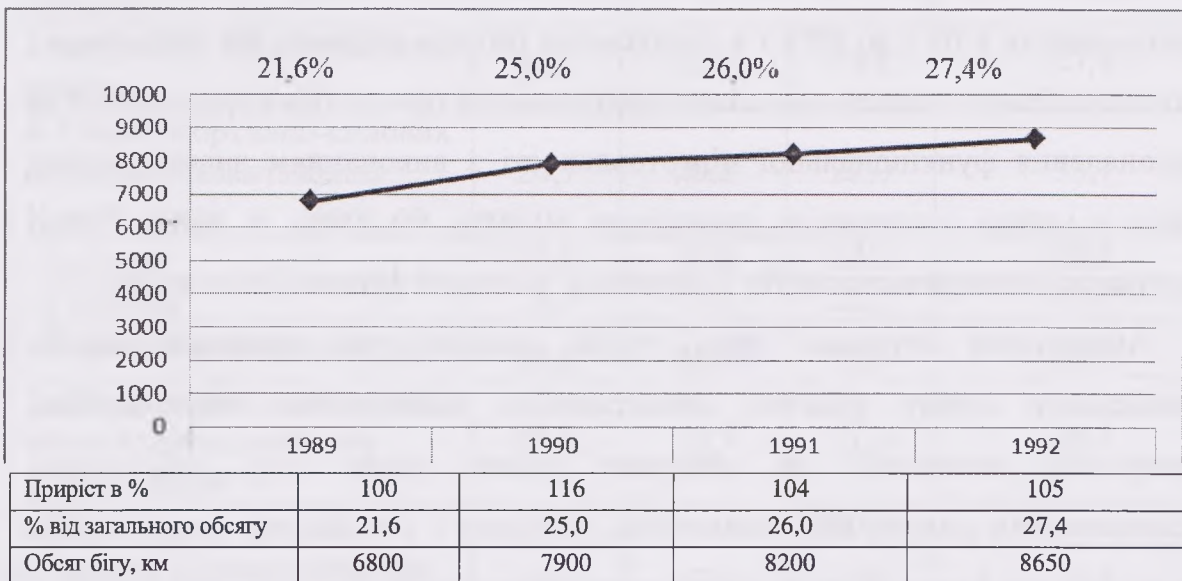


Рис. 4.9 Динаміка загального обсягу за даними В.М. Платонова (2004) – на прикладі спортсменок Німеччини

Разом з тим, у теорії та методиці спортивного тренування в марафонському бігу застосовують прямолінійне зростання обсягу бігового навантаження, а також стабілізацію на другому і четвертому році циклу.

Порівняння рекомендованих величин приросту обсягу роботи за даними літератури подане на рис. 4.10.

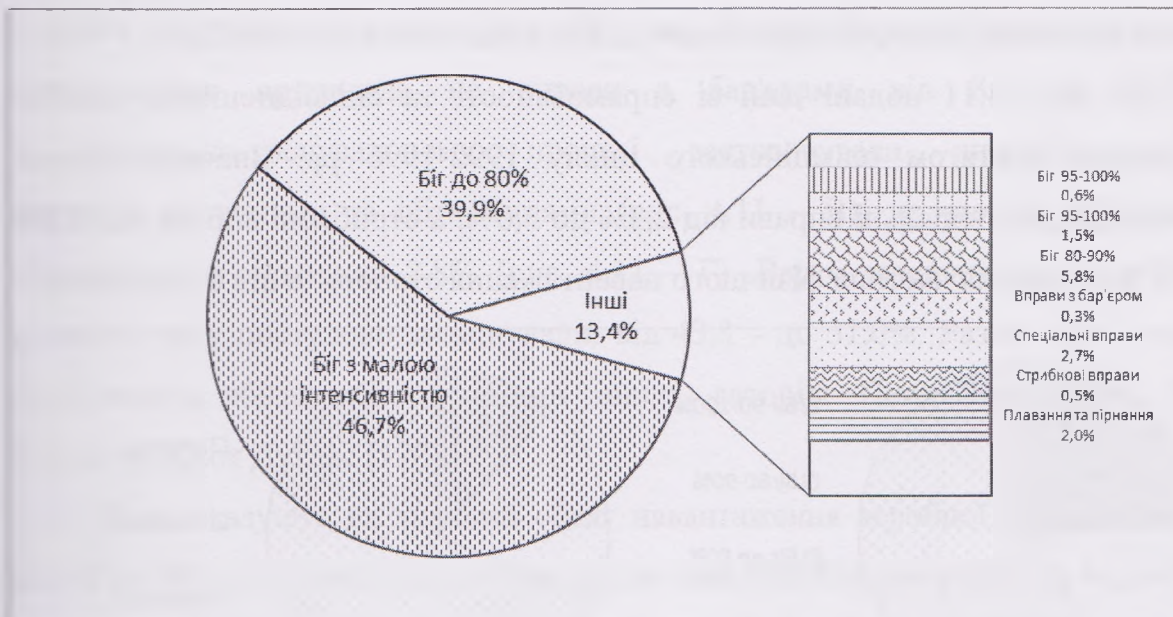


Рис. 4.10 Співвідношення засобів бігової підготовки в олімпійському циклі 1992-1996 рр.

Обсяг бігу у висококваліфікованих бігунів Німеччини передбачав щорічний приріст 0-16% (рис. 4.9). Навчально-тренувальний процес у бігу на дані дистанції був орієнтований на поступове підвищення навантаження. Фізичні навантаження від загального обсягу чотирирічного циклу становили від 21,6 % в перший рік до 27,4 в останній рік олімпійського циклу.

Потрібно зазначити, що раціональне співвідношення бігових навантажень дозволяє виконати значний обсяг підготовчої роботи протягом олімпійського циклу. Однак співвідношення окремих груп і типів вправ змінювалося не суттєво (рис. 4.10).

Дослідження свідчать про те, що біг з малою інтенсивністю складав 46,7%, біг з інтенсивністю становив 39,9%, а на спеціальні бігові та стрибкові вправи відводилося 13,4%.

Бігові навантаження, виконані з інтенсивністю 95-100% були стабільними протягом усього олімпійського циклу (1,3-1,6%). Спеціальні бігові та стрибкові вправи протягом усього олімпійського циклу становили від 2,0 до 2,1%.

На рис. 4.11 подані дані зі спрямованості та співвідношення засобів підготовки протягом олімпійського циклу 1992-1996 рр. Значною мірою застосовували спеціальні вправи від 2,3% до 3,0%, а стрибкові вправи від 0,3% до 0,6%. Незначна частина фізичного навантаження становила від 0,1 до 0,6%.

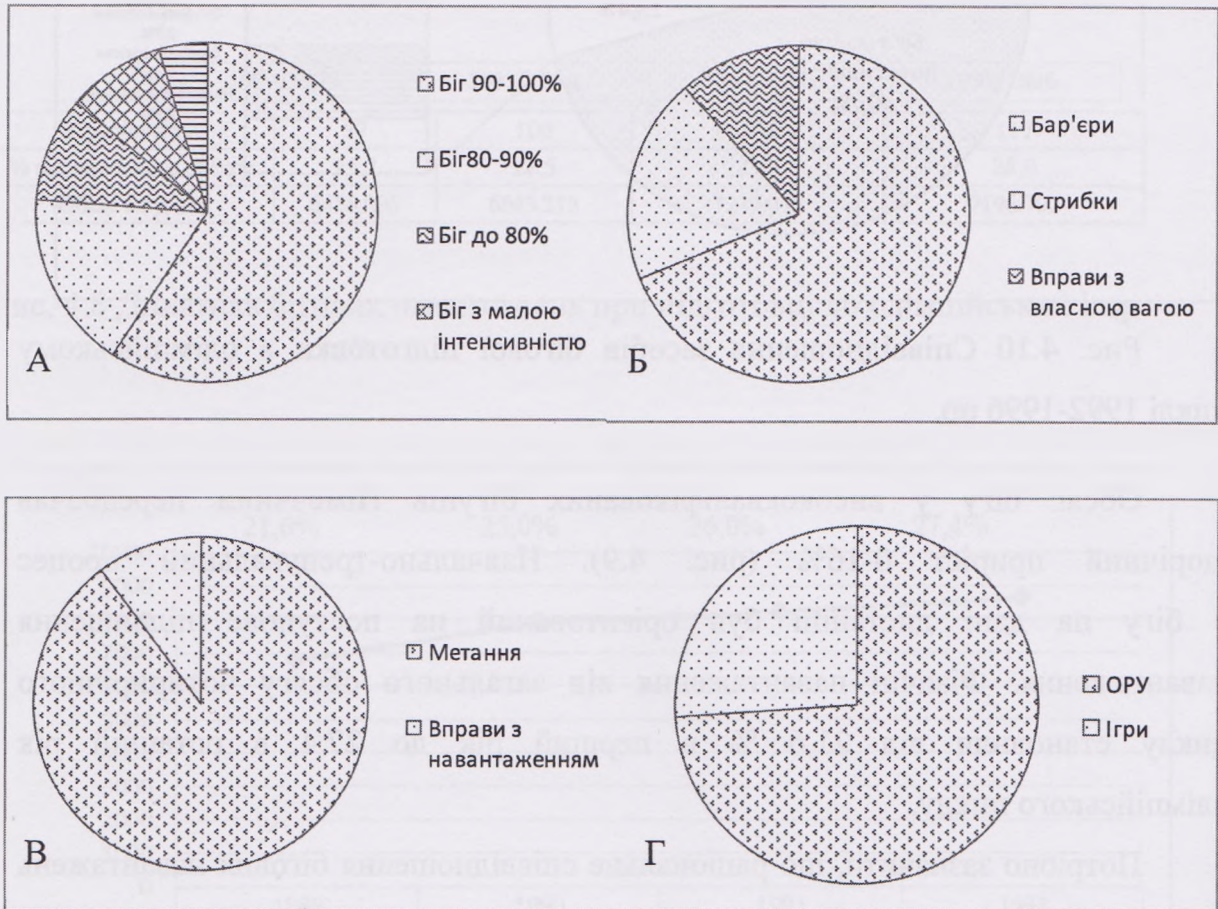


Рис. 4.11. Спрямованість та співвідношення засобів підготовки протягом олімпійського циклу 1992-1996 рр

Біг з інтенсивністю 80-90% в перший рік олімпійського циклу складав від 4,8% до 5,9%, а до четвертого року збільшився до 6,9% від загального обсягу бігового навантаження (рис. 4.11 – А).

Треба зазначити, що значний обсяг у підготовці займали вправи із власною вагою (рис. 4.11 – Б) – від 64,4 до 70,9%. Дещо нижче - різноманітні стрибки і стрибкові вправи від 20,8 до 25,4%. Лише незначна частина навантаження припадала на вправи з бар'єрами від 8,3 до 10,2%. У навчально-тренувальному процесі застосовували швидкісно-силові вправи з метаннями та обтяженнями (рис. 4.11 – В), де частині фізичного навантаження відводили 2,8% (рис. 4.11 – Г). Варто зазначити, що на ЗФП кількість часу поступово зменшували: від 43,8 – до 31,0%. Разом з тим, наші дослідження збігаються з даними інших авторів: Петер Янсен [200], Піт Фітзінгер, Скот Дуглас [178].

Вони вказують на значний обсяг навантаження аеробної спрямованості від 41 до 68%. Це пояснюється тим, що всі провідні бігунки світу від 8 до 42% використовують у своїх навчально-тренувальних заняттях цю форму бігу для розвитку спеціальної витривалості. Відомо, що загальний обсяг бігового навантаження у жінок-марафонець за останні 20 років збільшився. Так, Ліббсе Хікман за тиждень пробігала понад 140 км. Вона пробігала 12x300 м в темпі змагання на 5 км, відновлюючись після кожного відрізка в бігу 100 м, а Елана Мейер, при використанні змагань на 8/10 км для підготовки до більш довгих дистанцій, віддавала перевагу більш тривалим, але трохи менш швидкісним тренуванням; одним із таких тренувань були чергування кілометрів: один кілометр вона пробігала за 3:00 – 3:10 (змагальний темп на 5-10 км), а інший – за 4:00-4:10 і повторювала цю послідовність 5-6 разів. При значному обсязі застосовували спеціальні вправи від 2,3 до 3,0%, а стрибкові вправи від 3,3% до 0,6%.

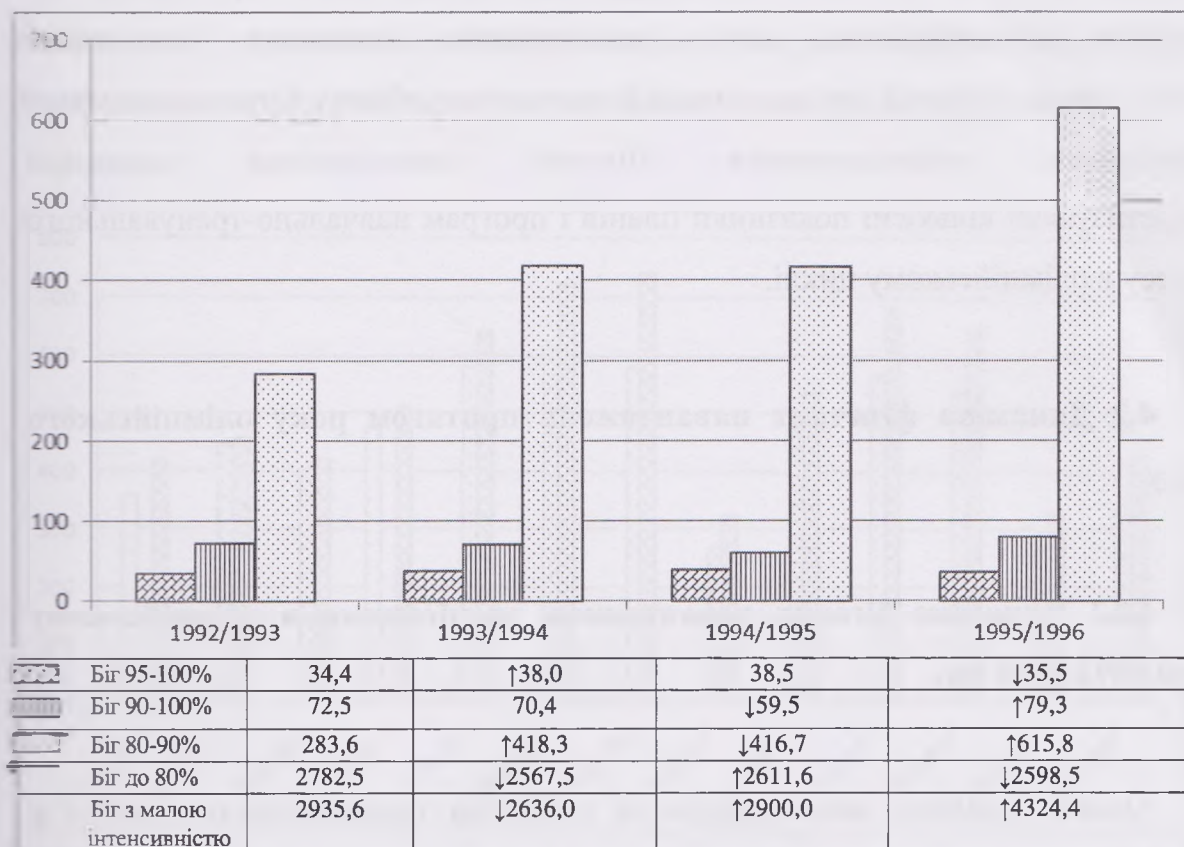
Останніми роками зросли обсяги роботи (за кілометражем) у зоні анаеробного алактатного енергозабезпечення (Ф.П. Суслов зі співавтор. [162]). Кількість тренувальних днів зросла від 270 до 350, а кількість тренувальних занять від 410 до 604 занять. Сучасні бігунки на 42 км 195 метрів проводять до 750 занять. У нашій практиці кількість тренувальних занять за роками олімпійського циклу коливалася 508-513±495-504 (табл. 4.1). Обсяг ЗФП становив 918.15'00", на

розвиток загальної та спеціальної сили – 419.34'00". Разом з тим, зовнішні і внутрішні характеристики навантаження тісно пов'язані: збільшення обсягу та інтенсивності бігової роботи призводить до посилення зрушень у функціональному стані різних систем та органів, до виникнення і поглиблення процесів втомлюваності, уповільнення відновлювальних процесів. Отже, кількість та спрямованість тренувальних і змагальних навантажень визначаються особливостями застосування і порядком поєднання таких компонентів: тривалістю і характером окремих вправ, інтенсивністю роботи при їх виконанні, тривалістю і характером пауз між окремими повтореннями, кількістю вправ у структурних системах тренувального процесу. Варіювання цих компонентів дозволяло змінювати спрямованість тренувального навантаження Л.І. Ключко [68]. У процесі досліджень встановлено прямо-пропорційну і зворотно-пропорційну залежність між обсягами бігу з різною інтенсивністю (рис 4.12).

Зворотно-пропорційну залежність спостерігали майже щорічно. Зі збільшенням обсягу бігу з інтенсивністю 95-100%, зменшували обсяг бігу з інтенсивністю 90-100%. Збільшений обсяг бігу з інтенсивністю 80-90% дозволяв знизити обсяг бігу з інтенсивністю до 80%. При цьому спостерігали пряму залежність між обсягом бігу з інтенсивністю 90-100% і обсягом бігу з інтенсивністю 80-90%.

Таким чином, підвищення обсягу бігу відбувалося у двох зонах інтенсивності при стабілізації або зменшенні обсягу роботи в інших зонах. Протягом олімпійського циклу змінювали співвідношення бігових коротких відрізків на більш довгі. Така форма роботи дозволила нам збільшити обсяг бігу з більш помірною інтенсивністю в діапазоні 80-90%. Різні види фізичних навантажень, які були використані в тренуваннях, викликали специфічні адаптаційні реакції, обумовлені особливістю нейрогуморальної регуляції, ступенем активності різних органів і функціональних механізмів. Ефективна пристосованість до бігових навантажень дозволила об'єднатися в єдиний комплекс. Це стало основою для формування термінових і довготривалих

приспосовувальних реакцій. При біговому навантаженні організм виявляв більш високі функціональні можливості. Адаптація значно змінювалася під впливом різної спрямованості тренувальних занять.



Примітка: Стрілка вказує на тенденцію змінення показника в порівнянні з минулим роком: збільшення (стрілка вгору), або зменшення (стрілка вниз) обсягу виконаної роботи.

Рис. 4.12 Обсяг бігу з різною інтенсивністю за роками олімпійського циклу підготовки

Варто вказати, що одне і те ж за обсягом та інтенсивністю бігове навантаження викликало різну реакцію. Бігові навантаження викликали неоднакові за розміром і характером реакції на різних етапах тренувального макроциклу. Отже, приріст спеціальної тренованості вів до істотної економізації функцій при виконанні бігового навантаження. Дані автоексперименту свідчать, що в період 1992-1996 рр. пропонували методичні прийоми поступових та інтенсивних змін обсягів бігових навантажень.

Таким чином, збільшення навантаження бігунок високої кваліфікації дозволяло паралельно збільшувати обсяг та інтенсивність бігу. Обсяг та інтенсивність бігового навантаження знаходилися в діапазоні від 3 до 46%. Протягом олімпійського циклу спостерігали зростання інтенсивної роботи при стабілізації чи зменшенні її загального обсягу. Отже, оптимальні індивідуальні співвідношення бігового навантаження дозволяли конкретизувати кількісні показники планів і програм навчально-тренувального процесу в олімпійському циклі.

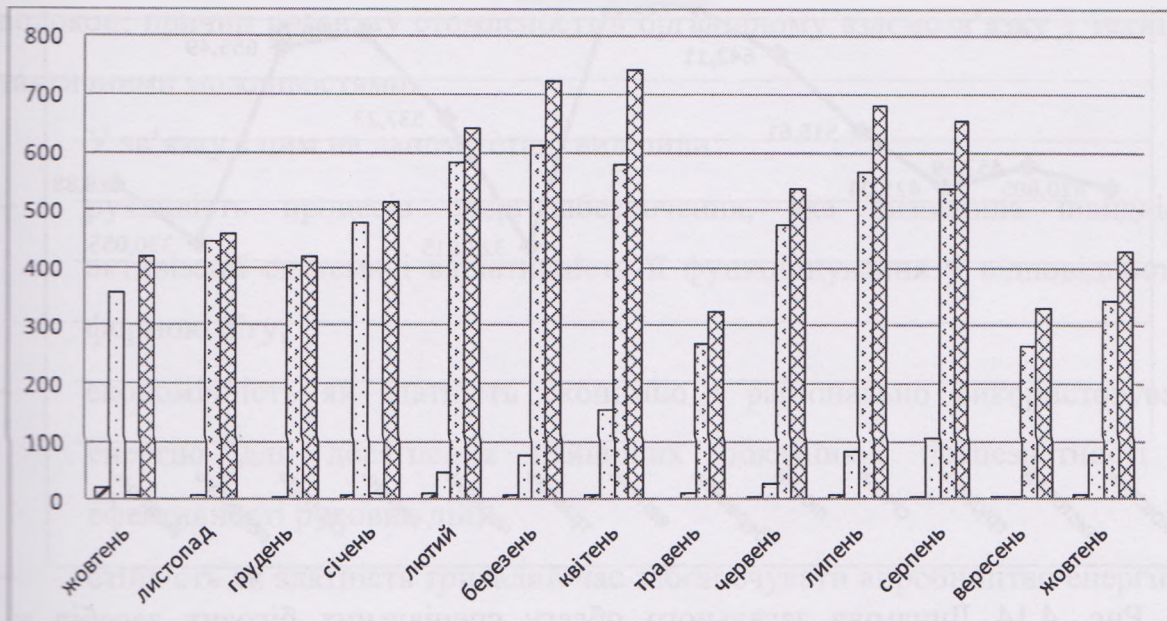
4.2 Динаміка фізичних навантажень протягом року олімпійського циклу

4.2.1 Динаміка бігових навантажень за місяцями в олімпійському циклі 1992-1996 рр.

Аналіз основних закономірностей побудови тренувального процесу в 1992-1996 рр. вказує на стрибкоподібну або хвилеподібну їх динаміку. Різні коливання обсягів були характерні для часу, витраченого на тренування. Дані досліджень дозволяють відзначити, що в першому році олімпійського циклу обсяг бігу коливався в межах від 320.815 до 741.490 км. Варто зазначити, що значний обсяг бігу був виконаний у березні і збільшений майже у два рази. На рисунку 4.13 дані показують, що обсяг бігу мав 2 вершини в березні, серпні. Після значного обсягу був різкий спад. Ці дані пояснюються тим, що перед змаганнями і контрольними прикидками притримувалися такого співвідношення обсягу бігових засобів (рис. 4.13).

Власні дані збігаються з дослідженнями Л.П. Матвеева [105-107], Т. Вотра [204]. Вони відзначали, що хвилеподібність і варіативність навантажень характерні для різних структурних одиниць тренувального процесу і вони дозволяють виявити в різних структурних одиницях

тренувального процесу залежність між обсягом та інтенсивністю роботи, співвідношення роботи різної переважної спрямованості, залежність між періодами напруженого тренування і відносного відновлення, між різними за величиною і спрямованістю навантаженнями окремих тренувальних занять. Значна хвиля бігової роботи та її інтенсивності протилежно спрямована.



Розвиток швидкості	7,610	7,690	5,04	8,610	10,31	8,790	7,790	1,250	3,830	7,360	5,49	6,44	8,8
Розвиток загальної витривалості	357,0	445,0	403,0	479,0	584,4	613,2	579,9	270,0	475,40	566,4	537,4	265,4	343,6
Розвиток спеціальної витривалості	20,00	-	-	10,00	47,40	77,0	153,8	10,80	28,00	82,0	107,6	6,00	76,4
Загальний обсяг спеціальних бігових засобів	420,8	457,6	421,0	515,6	642,1	723,9	741,4	323,8	537,23	680,7	655,4	330,0	428,8

Примітка:


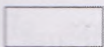


-  – Швидкість
-  – Спеціальна витривалість
-  – Загальна витривалість
-  – Загальний обсяг спеціальних бігових засобів

Рис. 4.13 Динаміка відносних бігових навантажень (км)

в 1992/1993 рр. (власні дані)

Дослідження дозволяють вважати, що на першому етапі підготовчого періоду бігова робота супроводжується відносно невисокою її інтенсивністю; зростання інтенсивності зі збільшенням частки засобів спеціальної підготовки неминуче спричиняє зменшення обсягу роботи (рис. 4.14).

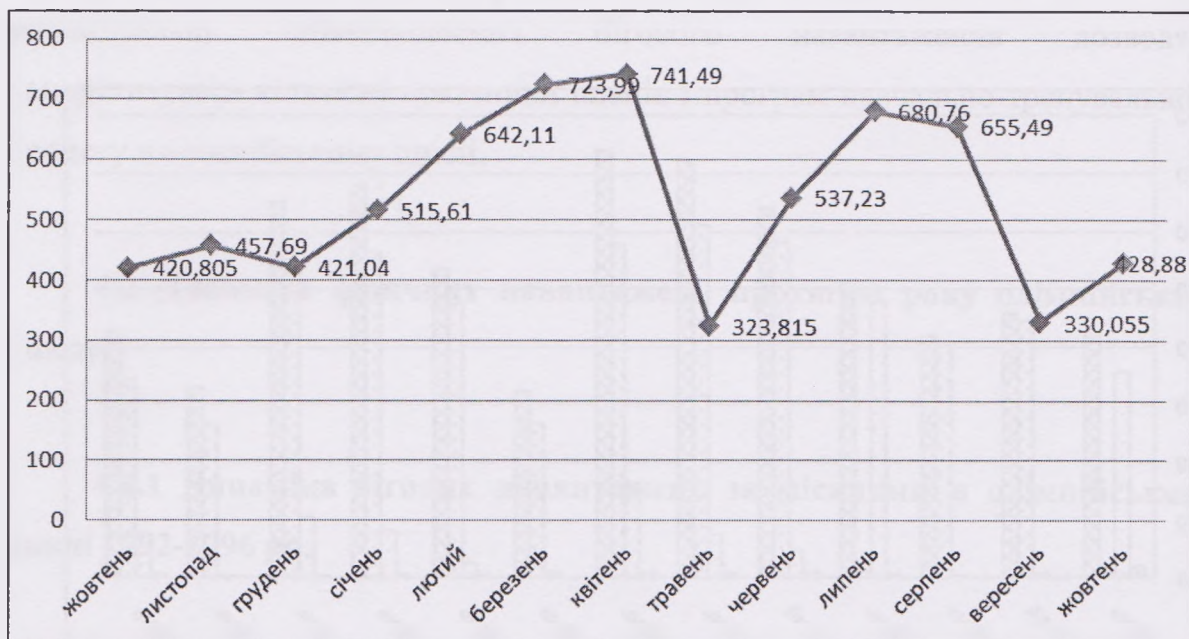


Рис. 4.14 Динаміка загального обсягу спеціальних бігових засобів у 1992/1993 рр.

Періоди напруженої роботи і великих навантажень у мезоциклах і мікроциклах чергувалися з періодами спаду навантажень, протягом яких створюються умови для відновлення та ефективного перебігу адаптаційних процесів.

Таким чином, хвилеподібні зміни бігового навантаження дозволили уникнути протиріч між видами роботи різної переважної спрямованості, обсягом та інтенсивністю роботи, процесами стомлення і відновлення. Таке варіативне побудування навантажень дозволило забезпечити розвиток якостей для марафону. Це сприяло підвищенню працездатності при виконанні окремих вправ, програм занять і мікроциклів, збільшенню сумарного обсягу роботи, інтенсифікації відновлювальних процесів і профілактиці явищ перевтомлення та перенапруження функціональних систем.

При розвитку загальної і спеціальної витривалості в перший олімпійський цикл 1992/1993 рр. притримувалися такого напрямку в тренувальному процесі, яке виразилося в показниках обсягу та інтенсивності бігової роботи, характерної для марафонського бігу.

Вона оцінювалася за працездатністю та ефективністю рухових дій, особливостями психічних проявів, що залучаються до роботи м'язових волокон; причин розвитку стомленості в органічному взаємозв'язку з техніко-тактичними можливостями.

У зв'язку з цим на даному етапі виділили:

- рухливість процесів енергозабезпечення, яка визначила швидкість активізації системи і варіативність її функціонування у відповідності з формою бігу;
- економічність як здатність економно і раціонально використовувати енергію для досягнення найвищих показників працездатності та ефективності рухових дій;
- стійкість як здатність тривалий час забезпечувати виробництво енергії на заданому рівні інтенсивності роботи (рис. 4.15).

Розвиток загальної витривалості в підготовчий період здійснювали підвищенням можливостей організму до ефективного виконання роботи великої та помірної інтенсивності, що вимагає граничної мобілізації виробних здібностей. Виконання великого обсягу бігової роботи від 357.000 км до 613.200 км створили необхідні передумови для виявлення високого рівня аеробних можливостей при бігу на 42 км 195 метрів (рис. 4.15).

На етапі підготовки обсяг бігової роботи на розвиток спеціальної витривалості виконували з такою інтенсивністю, яка сприяла становленню загальної техніки бігу на 42 км 195 метрів, підвищувала її енергетичний потенціал та економічність роботи, виробляла раціональну координацію рухових і вегетативних функцій. Із цією метою використовували інтервальний і безперервний методи. Нами був використаний біг та всі види вправ,

максимально наближених до змагальних за формою, структурою та особливостями впливу на функціональні системи організму.

Обсяг бігу на розвиток спеціальної витривалості коливався в 1992/1993 рр. від 6.000 до 153.800 метрів.

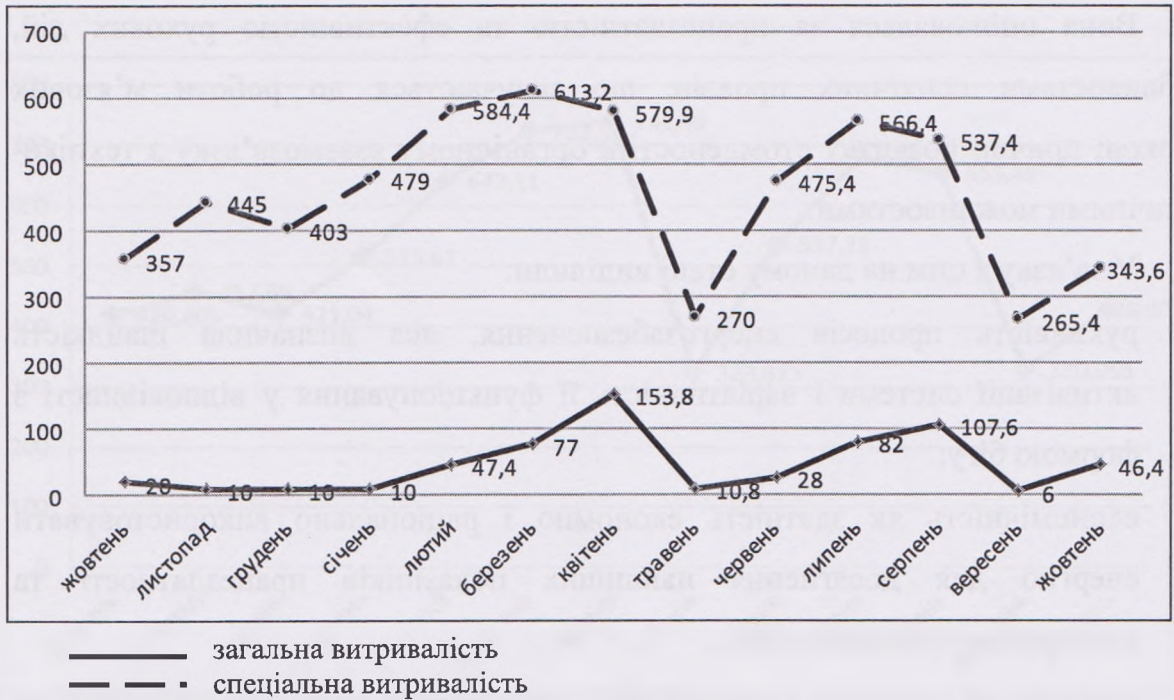


Рис. 4.15 Динаміка обсягу на розвиток загальної та спеціальної витривалості в 1992/1993 рр. (власні дані)

Варто вказати, що багатократні пробігання бігових відрізків виконували зі змагальною або близько до змагальної швидкістю і нетривалими паузами відпочинку, проходженнями змагальних дистанцій в умовах контрольних чи офіційних змагань. При цьому біг виконували в ускладнених умовах – середньогір'ї, високогір'ї (Л.І. Клочко [76, 77]).

Інтенсивність бігу була близькою до змагальної. Тривалість бігу із невеликою інтенсивністю супроводжувалася нетривалими інтервалами відпочинку між ними, з метою виконання наступного бігового відрізуку на рівні стомлення після попереднього відрізуку. Представляємо бігову роботу у квітні на розвиток спеціальної витривалості: біг 10.000 метрів: перший відрізок 3.000 метрів – відпочинок 45"; другий відрізок 3.000 – відпочинок 45"; третій відрізок

1500 м – відпочинок 30"; четвертий відрізок 1500 м – відпочинок 30"; п'ятий відрізок 1000 м. При плануванні такого бігового навантаження враховували, щоб воно викликало тренувальний вплив і при цьому не було надмірним.

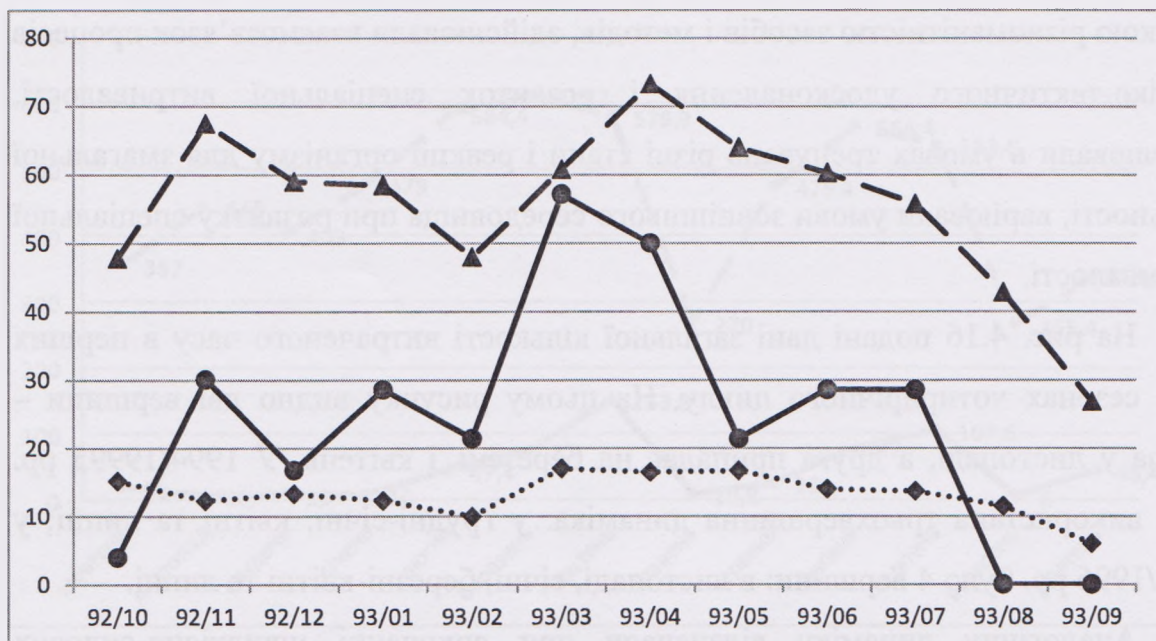
У зв'язку з цим при розвитку спеціальної витривалості забезпечували великою різноманітністю засобів і методів, здійснювали взаємозв'язок процесів техніко-тактичного удосконалення і розвиток спеціальної витривалості, моделювали в умовах тренувань різні стани і реакції організму для змагальної діяльності, варіювали умови зовнішнього середовища при розвитку спеціальної витривалості.

На рис. 4.16 подані дані загальної кількості витраченого часу в перших двох сезонах чотирирічного циклу. На цьому рисунку видно дві вершини – перша у листопаді, а друга припадає на березень і квітень. У 1994/1995 рр. була використана трьохвершинна динаміка: у грудні-січні, квітні та липні; у 1995/1996 рр. було 4 вершини: в листопаді, січні, березні-квітні та липні.

Аналогічну динаміку відзначали при виконанні швидкісно-силових навантажень без обтяжень. У 1992/1993 рр. було використано 10,2-22,9% від загального річного обсягу. У 1993-1996 рр. фізичні навантаження були перенесені на січень, квітень та липень. У 1992-1994 рр. вправи з обтяженнями склали від 28,6 до 57,2 тони на місяць (10,0-19,9% від річного обсягу). У 1994-1996 рр. обсяги змінилися від 28,6 до 57,2 тони на місяць (10,3-20,5% від річного обсягу) зі зниженням 7,1-21,4 тони на місяць (3,0-7,7% від річного обсягу). У змагальний період обсяги швидкісно-силових вправ зменшувались. Динаміка обсягів бігової роботи і загальної фізичної підготовки була хвилеподібною. Разом із тим приріст обсягів бігу і загальної фізичної підготовки були однонаправлені.

Значні величини обсягів за місяцями у всі роки олімпійського циклу припадали на підготовчий період макроциклу. Щорічно за місяцями загальний об'єм бігу був виконаний у такому плані: 1992 р. – жовтень – 420 км 805 метрів; листопад – 457 км 690 метрів; грудень – 421 км 040 метрів; січень 1993 р. – 515 км 610 метрів; лютий – 642 км 110 метрів; березень – 723 км 990 метрів; квітень

– 741 км 490 метрів; травень – 323 км 845 метрів; червень – 537 км 230 метрів; липень – 680 км 760 метрів; серпень – 655 км 490 метрів; вересень – 330 км 035; жовтень – 428 км 880 метрів. Таким чином, найвищий обсяг бігу був виконаний у березні – 723 км 990 метрів, найнижчий у травні – 323 км 845 метрів.



---	47,8	67,5	59,0	58,5	48,0	60,8	13,3	64,0	60,3	55,8	42,8	26,8
.....	15,2	12,3	13,3	12,3	10,0	17,0	16,5	16,7	14,0	13,7	11,5	6,0
—	4,0	30,1	16,8	28,6	21,4	57,2	50,0	21,4	28,6	28,6	0,0	0,0
ГОДИНИ												
ТОНИ												
КМ												

Рис: 4.16 Динаміка узагальнених показників фізичних навантажень у першому олімпійському циклі 1992/1993 рр.

У другому річному циклі 1993/1994 рр. загальний обсяг бігу складав у листопаді – 585.280, у грудні – 700.000 м, січні 1994 – 760.840 м, лютому – 686.800 м, березні – 550.610 м, квітні – 142.500 м, травні – 439.660 метрів, червні – 585.485 м, у липні – 661.640 м, серпні – 416.360 м, вересні – 683.040. Дані дозволяють зробити висновок, що значний обсяг бігу виконаний у січні – 760 км 840 метрів, низький у квітні – 142 км 500 метрів. Отже, тенденція виконання бігового навантаження залишалась і в наступному олімпійському році; а обсяг загальної фізичної підготовки 7-19 годин – 5,7-15,7% від річного обсягу (Л.І. Ключко [76]).

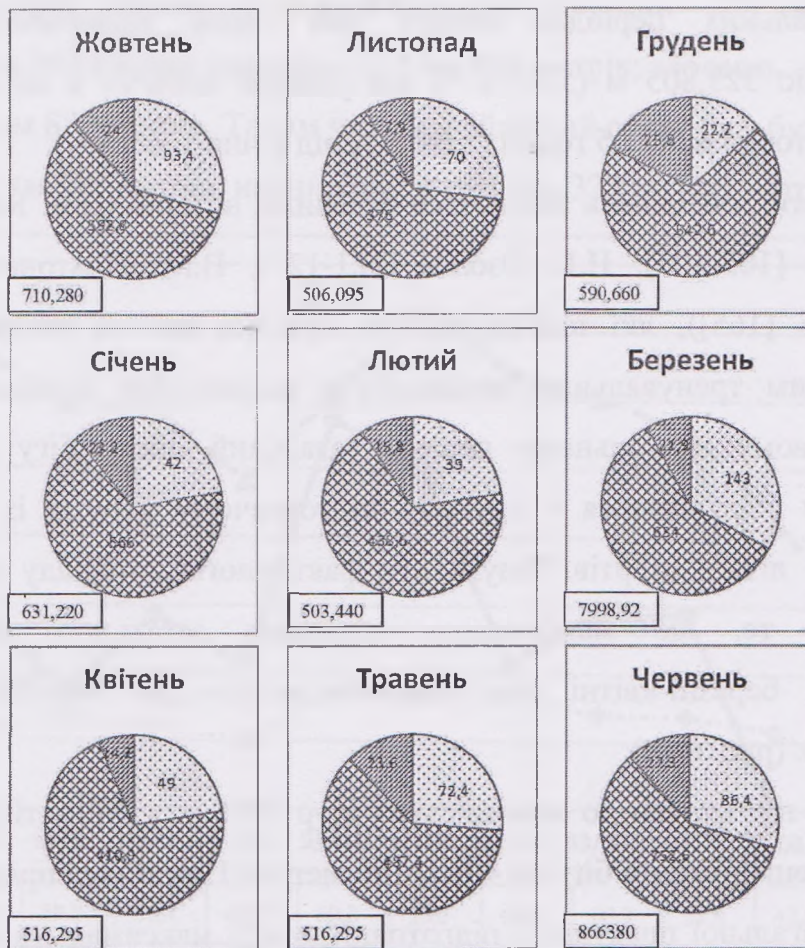
У змагальних періодах обсяги цих видів навантажень суттєво знижувалися до 323,805 м (5,5-7,4 % від річного обсягу), а обсяг загальної фізичної підготовки 6,5-11,5 годин (1,6-7,3% від річного обсягу).

Результати досліджень збігаються з даними авторів (П.Б. Каробліс [61], Л.П. Матвеев [105-107], Н.Г. Озолін [121-124], В.М. Платонов [130-133], Ж.К. Холодов [165]), які підтверджують про те, що на початку річного циклу основним тренувальним чинником є підвищення загального обсягу бігу. У зимовому змагальному періоді загальний обсяг бігу знижується, а потім знову збільшується у другому підготовчому періоді із подальшим зниженням до літніх стартів. Результати фактичного матеріалу переконливо свідчать про те, що максимальна величина загального обсягу бігу відзначена у березні-квітні від 723.990 метрів до 741.490 метрів – у 1992-1993 рр. (рис. 4.14).

На етапі підготовки до олімпійських ігор 1996 р. в Атланті (США) була поглиблена спеціалізація в бігу на 42 км 195 метрів. При цьому приділяли увагу зростанню змагальної практики і підготовці до неї, максимально використали бігові засоби, що викликають гострий розвиток, бурхливу адаптацію органів і систем організму (рис. 4.17).

Обсяги бігової роботи та інтенсивність у цьому році наближалися до максимальних (чемпіонських). У тижневому мікроциклі кількість занять доходила до 20 і більше, зростало значення інтегральної (змагальної) підготовки. Співвідношення засобів бігової роботи за місяцями на етапі підготовки до олімпійських ігор різне (рис. 4.17).

Варто сказати, що найвищий обсяг бігу був відзначений у червні і складав 866 км 380 м. При цьому співвідношення засобів бігу було таким: на швидкість – 24 км 380 м, на спеціальну витривалість – 86 км 400 м, на загальну витривалість – 752 км 600 м. Разом з тим, у вересні було скорочення обсягу бігової роботи в чотири рази порівняно з червнем і становило 237 км 800 м.



Примітка:




-  – Загальний обсяг бігу на вдосконалення швидкості (км)
-  – Загальний обсяг бігу на вдосконалення спеціальної витривалості (км)
-  – Загальний обсяг бігу на вдосконалення загальної витривалості (км)

Рис. 4.17 Співвідношення бігової роботи по місяцях на етапі підготовки до олімпійських ігор 1996 р. в Атланті (км)

Таке варіювання обсягу бігу пояснюється тим, що після завершення олімпійських ігор необхідно було дати функціональному стану організму

вщновитися. Аналізуючи отримані дані, необхідно відзначити, що підготовка до олімпійських ігор у марафонському бігу здійснювалася на фоні значних обсягів, спрямованих на розвиток та удосконалення загальної витривалості. Обсяг бігу коливався: у жовтні – 592 км 800 метрів, листопаді – 376 км 000 м, грудні – 542 км 600 м, січні – 566 км 000 м, лютому – 438 км 600 м, березні – 634 км 000 м, квітні – 410 км 900 м, травні – 487 км 400 м, червні – 752 км 600 м, липні – 625 км 000 м, серпні – 328 км 000 м, вересні – 220 км 000 м, жовтні – 618 км 800 м.

У навчально-тренувальному процесі для розвитку загальної витривалості застосовували такі засоби: розвиток анаеробного порогу з метою підвищення без накопичення високого рівня лактату.

АнП-тренування були важливими при підготовці до марафону, потім тренування на чисту витривалість, МСК-тренування і на базову швидкість. Протягом усієї 15-тижневої підготовки АнП-тренування були основним пріоритетом. Чисту витривалість удосконалювали протягом перших дев'яти тижнів, але МСК-тренування були третім пріоритетом. На останніх шести тижнях підтримували необхідну витривалість і робили акцент на розвиток МСК. Розвиток загальної витривалості здійснювали тривалим бігом. Ця форма бігу використовувалась у перші дев'ять тижнів підготовки перед стартами основних змагань. За тиждень виконували до 75 км. Проте цю форму бігу починали із 18 км і збільшували до 26 км. Тривалий біг виконували зі швидкістю на 0.04'00" – 0.04'10" на км, повільніше змагального. Крім того, в тренування на розвиток загальної витривалості включали короткі забіги на біговій доріжці у приміщенні, заняття на базову швидкість, МСК-тренування, АнП-тренування і дистанційний біг по шосе.

При цьому виконували біг повторний 15x200 м, 15x400 м або 3x3 км, фартлек – у змагальному темпі на 10 км – 20 км. Із відпочинком у повільному бігу 3-8 хвилини між повтореннями. У тренувальні заняття також включали біг по пересіченій місцевості з підйомами і спусками.

Темповий біг використовували протягом 40-80 хвилин у темпі анаеробного порога. Варто вказати, що темп анаеробного порога відповідав змагальному темпу на 10-20 км. Дистанція долалася однією безперервною пробіжкою, а після закінчення темпового бігу здійснювали повільний біг. На початку 15-тижневої підготовки АнП-тренування виконували у вигляді АнП-інтервалів і темпових тренувань, а ближче до змагань пропонували контрольні заняття і прикидки. При МСК-тренуваннях використовували відрізки від 600 до 2000 м. Ці заняття проводили на біговій доріжці, трав'яному покритті, на ґрунтових стежках або на підйомах. МСК-тренування пропонували з інтенсивністю 95-100% від поточного МСК. Цей вид бігу підвищували до 5-кілометрового цільового темпу. Тривалість відрізків відновлення між інтервалами складала 50-90% часу попереднього інтервалу. Крім того, базова швидкість дозволила підвищити частоту кроку.

Порівняння максимальних величин місячних обсягів бігу дозволяє зробити висновок, що найбільші обсяги були реалізовані в червні 1996 р. – 866 км 380 метрів (рис. 4.17). Суттєві відмінності в побудові річних циклів полягали в ступені концентрації навантажень. Нами було використано плавне і рівномірне виконання загального обсягу бігу в жовтні-грудні від 506 до 710 км у підготовчому періоді. На рисунку 4.17 подані дані по відношенню бігових навантажень в олімпійському 1996 році. Вони дозволяють відзначити, що для досягнення максимальних величин загальний обсяг бігу знижувався на 10-15%, а інколи на 40-50%. Ця динаміка сприяла попередженню перевтомлення. Хоча в літньому змагальному періоді (червень-липень) було значне збільшення порівняно з підготовчим періодом.

Варто вказати, що осінньо-зимовий макроцикл починався із виконання бігових навантажень аеробної спрямованості, а в змагальному навантаженні змішаної та анаеробної спрямованості – зростало.

Протягом осінньо-зимового макроциклу переважали вправи, виконувані в аеробному режимі. Ця спрямованість тренувального процесу була стабільною протягом усього макроциклу: 40,9-43,1% і 50,0-52,6% відповідно. При цьому

біг у змішаному (екстенсивному) режимі був використаний – 2,6-6,8%. Разом з тим, біг на швидкість складав у грудні – 0,4%, лютому – 0,6% від загального об'єму бігу (додаток А, таблиця А.1).

У зимньому змагальному періоді загальний обсяг бігу складав 83% від максимального місячного обсягу року, обсяг в аеробно-анаеробному режимі – 61%, обсяг в анаеробному режимі – 38-53%. У весняно-літньому макроциклі підвищували біг в екстенсивному режимі – 5,3-9,9%, інтенсивному і максимальному режимах – 1,8-3,8% і 0,3-1,5% відповідно. У червні був найбільший внесок цих засобів у загальний обсяг роботи за місяць (додаток А, таблиця А.1).

У літньому змагальному періоді застосовували співвідношення 36,2-44,7-11,4-5,4-2,3% для відновлювального, розвивального, екстенсивного, інтенсивного і максимального режимів роботи. Величина місячного обсягу бігового навантаження складала 61% від максимуму, в аеробно-анаеробному енергозабезпеченні – 98% і в анаеробному – 100% від максимального обсягу окремих навантажень.

Таблиця 4.5

Співвідношення обсягів бігових навантажень на етапі підготовки до олімпійських ігор 1996 р. в Атланті

Місяці	Швидкість	Загальна витривалість	Спеціальна витривалість	Загальний обсяг бігу
жовтень	24.080	592.800	93.400	710.280
листопад	17.900	376.200	70.000	506.095
грудень	25.860	542.600	22.200	590.660
січень	23.220	566.000	42.000	631.220
лютий	15.840	438.600	39.000	503.440
березень	21.920	634.000	143.000	798.920
квітень	14.200	410.900	49.000	516.295
травень	23.600	487.400	72.400	618.400
червень	27.380	752.600	86.400	866.380
липень	13.160	625.200	169.000	807.160
серпень	9.840	328.000	37.600	417.635
вересень	17.800	220.000	0	237.800
жовтень	27.580	618.800	75.200	741.580

Перехідний період виражений зниженням усіх форм бігу і був запропонований біг у відновлювальному режимі.

Співвідношення обсягів бігових навантажень із року в рік змінювалося (табл. 4.5). У підготовчому періоді осінньо-зимового макроциклу притримувалися такого співвідношення: відновлювальний режим – 23,6-55,3%, аеробний режим – 36,1-55,3%, змішаний режим – 10,2-23,0%, анаеробний режим – 1,6-11,5%. Значний обсяг бігу в аеробному і змішаному режимах.

Енергозабезпечення припадало на жовтень-листопад. У лютому обсяг бігу складав 41,5-57,6%; 25,6-41,5%; 6,2-12,1%; 9,9-15,2% відповідно і 45-68% від максимального обсягу року, в аеробно-анаеробному режимі 21-72 %; в анаеробному режимі 30-79%. Таким чином, співвідношення бігових засобів та обсягу бігу варіювали (Л.І.Клочко [70]).

У підготовчому періоді весняно-літнього макроциклу використовували відновлювальний режим – 39,1-56,6%, аеробний режим – 30,1-44,1%, змішаний режим – 4,8-16,1%, анаеробний режим – 7,5-15,4%. Значний обсяг бігу в аеробному режимі був виконаний у березні-травні, а в анаеробному режимі - квітень-липень (табл. 4.6).

Варто вказати, що бігові навантаження, виконані у відновлювальному та аеробному режимах, були переважаючими. У процесі автоексперименту вони складали від 90 до 95,6 % місячного обсягу. Протягом року ці бігові навантаження були приблизно однакові і їх співвідношення не відбувалося.

Біг у відновлювальному режимі використовували менше і він знаходився в діапазоні 38-46 % від загального місячного обсягу, а бігові навантаження аеробної спрямованості – в межах 35-48 %. Обсяг відновлювального бігу підвищували до 68 % лише 2 місяці протягом року, але при цьому знижували обсяг бігу в аеробному режимі до 28 %.

**Розподіл та співвідношення бігових навантажень
в річних циклах підготовки (власні дані), в %**

Роки Місяці	Режими бігових навантажень							
	Анаеробний				Змішаний			
	1992/1993	1993/1994	1994/1995	1995/1996	1992/1993	1993/1994	1994/1995	1995/1996
X	1,6	0,0	6,3	4,0	16,6	21,1	20,9	23,0
XI	3,5	10,9	4,0	9,6	10,2	17,3	19,9	14,6
XII	7,4	10,1	7,1	10,1	10,5	8,8	14,3	10,1
I	7,2	11,5	10,2	10,2	10,4	13,8	10,5	6,7
II	5,2	9,9	13,6	11,8	11,8	9,0	6,4	6,1
III	14,5	9,1	5,0	12,9	11,8	13,8	7,2	11,3
IV	15,0	9,5	6,9	10,3	11,3	14,3	15,8	9,5
V	7,3	9,2	6,9	8,6	10,0	4,5	7,5	8,0
VI	9,8	10,3	10,6	12,1	8,9	5,7	7,2	5,7
VII	11,5	70,9	9,0	9,9	4,1	6,6	7,9	10,1
VIII	7,4	46,2	12,7	10,2	18,5	11,4	6,7	6,5
IX	1,6	3,4	2,9	8,3	9,1	2,7	4,9	9,2
Роки Місяці	Режими бігових навантажень							
	Аеробний				Відновлювальний			
	1992/1993	1993/1994	1994/1995	1995/1996	1992/1993	1993/1994	1994/1995	1995/1996
X	37,5	55,3	39,7	33,6	44,3	23,6	33,1	39,4
XI	41,4	33,6	41,5	32,9	44,9	38,2	34,7	42,8
XII	36,2	38,7	39,2	16,4	45,9	42,4	39,4	63,5
I	36,1	19,4	30,5	30,7	46,3	55,3	48,8	52,4
II	36,2	40,5	25,2	26,5	44,8	40,5	54,8	55,6
III	21,2	30,6	42,5	26,8	52,6	46,5	45,3	49,0
IV	27,5	29,8	38,2	27,0	46,2	46,4	39,1	53,2
V	43,2	42,9	39,9	35,0	39,5	43,5	45,8	48,5
VI	38,6	42,5	25,6	34,4	42,6	41,5	56,6	47,8
VII	38,0	42,3	38,5	28,4	46,3	43,2	44,6	51,6
VIII	20,8	7,2	22,7	27,4	53,3	65,2	57,9	55,8
IX	17,1	0,0	0,0	25,1	72,1	93,9	92,1	57,4
Роки Місяці	Режими бігових навантажень							
	Сума аеробного та відновлювального							
	1992/1993	1993/1994	1994/1995	1995/1996	1992/1993	1993/1994	1994/1995	1995/1996
X	81,8	78,9	72,8	73,0				
XI	86,3	71,8	76,2	75,7				
XII	82,1	81,1	78,6	79,9				
I	82,4	74,6	79,3	83,1				
II	83,1	81,1	80,0	82,1				
III	73,7	77,1	87,8	75,8				
IV	73,7	76,2	77,3	80,2				
V	82,7	86,3	85,7	83,4				
VI	81,2	84,0	82,2	82,2				
VII	84,3	85,5	83,1	80,0				
VIII	74,1	72,4	80,6	83,3				
IX	89,2	93,9	92,1	82,5				

Такого варіювання і виконання загального обсягу бігу притримувалися найсильніші ефіопські та кенійські марафонки світу: Аберу Кебеде Шевайє, Аселефеш Мергіа Медесса, Ашу Касим Рабо, Безунеш Бекеле Сертсу, Берхане Адере Дебала, Ерба Тікі Гелана, Фатума Роба, Катрин Нямбура Ндереба, Мері Джекосгей Кейтані, Лорна Джебивот Кіплагат, Тегла Чепкіте Лорупе. У цих бігунок обсяг бігу у відновлювальному режимі був достатньо стабільним і складав 36-43% від місячного обсягу, а розвивальний режим протягом усього року був домінуючим – 45-53%. Треба відзначити, що у місяці зі збільшенням обсягу бігу в екстенсивному, інтенсивному і максимальному режимах зменшували обсяг бігу у відновлювальному режимі.

За власними даними дослідниці, в окремі місяці використовували більше на 3-11% у змішаному режимі і на 2-10% в аеробному режимі. Ці методичні прийоми використовували в теорії і практиці провідні бігуни на марафонську дистанцію (Петер Янсен [200]). На його думку, успішні виступи обумовлені розподілом у підготовчому періоді інтенсивних тренувальних навантажень. Разом з тим, Піт Фітзінгер, Скот Дуглас [178] відзначають, що значне підвищення бігового навантаження змішаної аеробно-анаеробної спрямованості на ранніх етапах річного циклу може негативно відобразитися на швидкісно-технічних результатах.

Таким чином, проблема періодизації у тренуванні пов'язана із розподілом бігових навантажень протягом річного циклу підготовки. На загальнопідготовчому етапі річного циклу підготовки зростали бігові навантаження у 1-й і 2-й зонах інтенсивності, до кінця етапу досягали максимуму (100%), у той час бігові навантаження у 3-й і 4-й зоні інтенсивності були повільніші. На спеціально-підготовчому етапі річного циклу бігової підготовки навантаження 1-ї і 2-ї зон інтенсивності були знижені і поступалися біговим навантаженням 3-ї і 4-ї зон інтенсивності, які у змагальному періоді досягли максимуму (100%). У перехідний період усі бігові навантаження були знижені до 5-10% від максимального.

Отже, така періодизація спортивного тренування сприяла підготовці організму до змагань і дозволяла показати на змаганнях вищі спортивно-технічні досягнення у марафонському бігу.

4.2.2 Динаміка бігових навантажень за тижнями в олімпійському циклі

В осінньо-зимовому макроциклі сезону 1995/1996 рр. підготовчий період тривав близько 18 тижнів. Втягувальний мезоцикл тривалістю п'ять тижнів почався із таких обсягів: перший тиждень – розвиток гнучкості, спритності 6 год 45 хв, загальної і спеціальної сили 0.50 хв, розвиток швидкості 6.740 м, загальної витривалості – 124 км, спеціальної витривалості – 4.800 м, а загальний обсяг бігу на тиждень склав 135 км 540 м; другий тиждень на ЗФП – 1.20'00", а загальний обсяг бігу склав 179 км 080 м; третій тиждень на ЗФП – 0. 50'00", загальний обсяг бігу 133 км 040 м; четвертий тиждень на ЗФП – 3.20'00", загальний обсяг бігу 196 км.280 м; п'ятий тиждень на ЗФП – 0, загальний обсяг бігу 97 км 640 м (додаток Б, табл. Б. 1; рис 4.1).

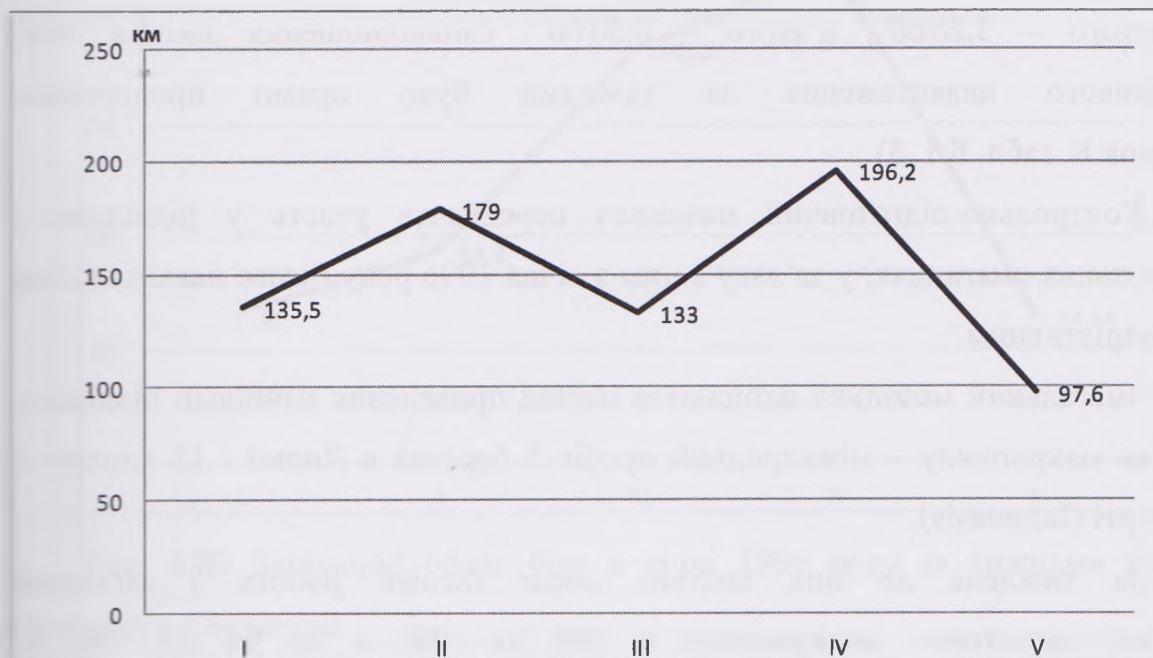


Рис. 4.18 Співвідношення засобів підготовки в осінньо-зимовому макроциклі сезону 1995 р. (жовтень)

На рисунку 4.18 дані свідчать про те, що на четвертому тижні був виконаний значний обсяг бігу – 196 км 280 м. Варто зазначити, що протягом місяця обсяг бігу постійно зростав від першого до четвертого тижня із 135 км 540 м до 179 км 080 м. Весь обсяг бігового навантаження мав дві вершини на 2 і 4 тижнях місячного циклу і мав хвилеподібний характер. Така побудова і планування обсягу бігового навантаження дозволяли після значного обсягу знизити бігове навантаження на 3 і 5 тижень. Потрібно зазначити, що ЗФП була виконана від 1.20'00" до 3.20'00".

У грудні 1995 року засоби й обсяги бігової підготовки співвідносилися в такому плані: 1 тиждень – 48 км 800 м, 2 тиждень – 106 км 480 м, 3 тиждень – 143 км 840 м, 4 тиждень – 171 км 240 м, 5 тиждень – 120 км 300 м (рис. 4.19). У зимовому підготовчому місяці бігове навантаження зростало поступово від першого до четвертого тижня, потім обсяг бігу був знижений. Таким чином, бігове навантаження від першого тижня до четвертого було збільшено в 3,5 рази. При цьому на ЗФП відводили першого тижня – 1.20'00", другого – 2.10'00", третього – 2.40'00", четвертого – 3.20'00", п'ятого – 0.50'00". Співвідношення засобів ЗФП і бігового навантаження за тижнями було прямо пропорційно (додаток Б, табл. Б.1, 3).

Контрольно-підготовчий мезоцикл передбачав участь у підвідних і контрольних змаганнях, у зв'язку з цим з січня 1996 року бігове навантаження було варіативним.

Змагальний мезоцикл охоплював період проведення найбільш підвідних змагань макроциклу – міжнародний пробіг 5 березня в Японії і 11 лютого в Джокарті (Індонезія).

За тиждень до цих змагань обсяг бігової роботи і загальної фізичної підготовки знижувалися із 220 км 480 м до 64 км 440 м, а також 1,8-1,2-1,0 ваги.

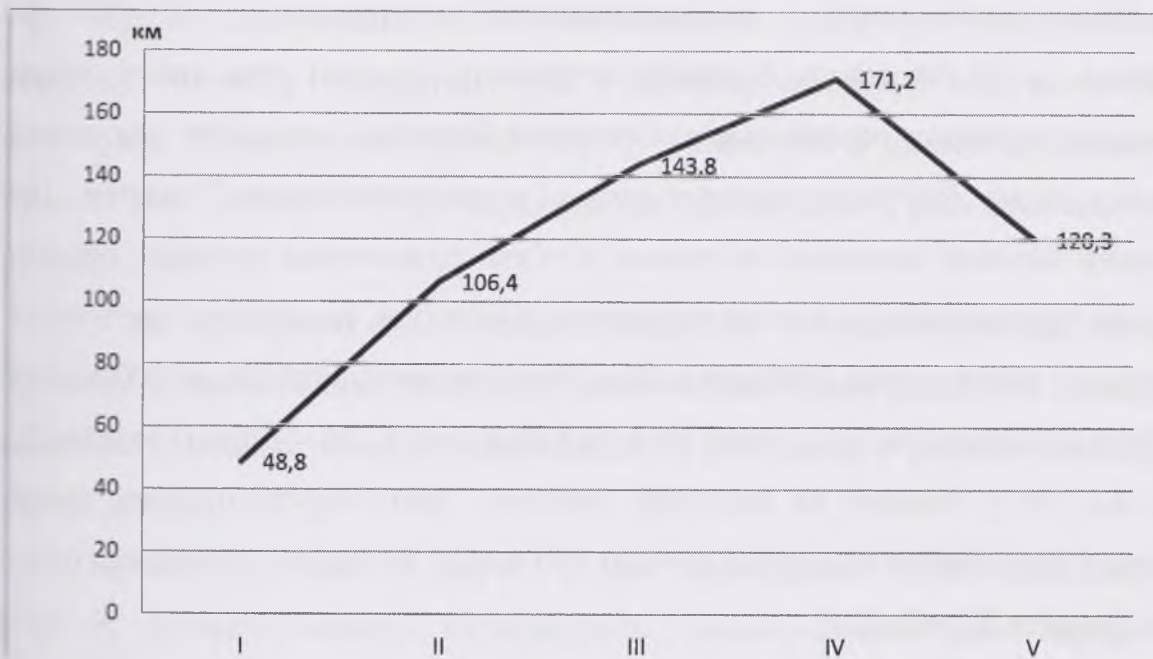


Рис. 4.19 Обсяг бігової підготовки за тижнями в грудні 1995 р. (передолімпійський рік)

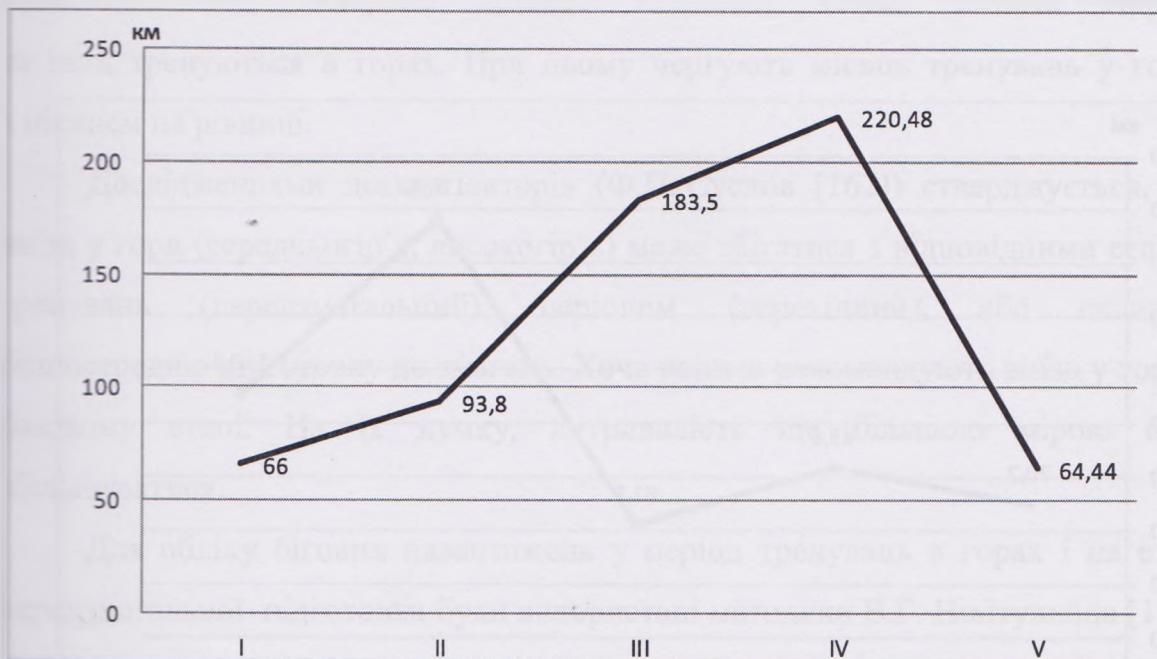


Рис. 4.20 Загальний обсяг бігу в січні 1996 року за тижнями перед змаганнями в Індонезії

Підготовчий період весняно-літнього макроциклу 1995-1996 рр. складався із 16-тижневого базового мезоциклу, останні три тижні якого проводили в умовах середньогір'я. Протягом базового мезоциклу два тижні значного обсягу бігу чергувалися з одним “розвантажувальним” тижнем. 16-тижневий базовий мезоцикл складався із п'яти однотипних середніх циклів: чотирьох тритижневих та одного чотиритижневого. Так, на другому, третьому і четвертому тижні у січні 1996 року обсяг бігу був виконаний 93 км 800 м–183 км 500 м–220 км 480 м, на п'ятому – 64 км 470 м (рис. 4.20) – 1 цикл (додаток Б, табл. Б.1, 3); у лютому на першому, другому, третьому, та п'ятому тижні виконано 70 км 240 м–83 км 620 м–62км 300 м–110 км 940 м – 2-ий цикл (рис. 4.21), (додаток Б, табл. Б.5).

Варто вказати, що четвертий тиждень був “ударним” за обсягом бігової роботи, у січні – 220 км 480 м, у лютому – 176 км 340 м (рис. 4.20, 4.21). Таким чином, протягом 2 циклів була використана хвилеподібна динаміка виконання бігу.

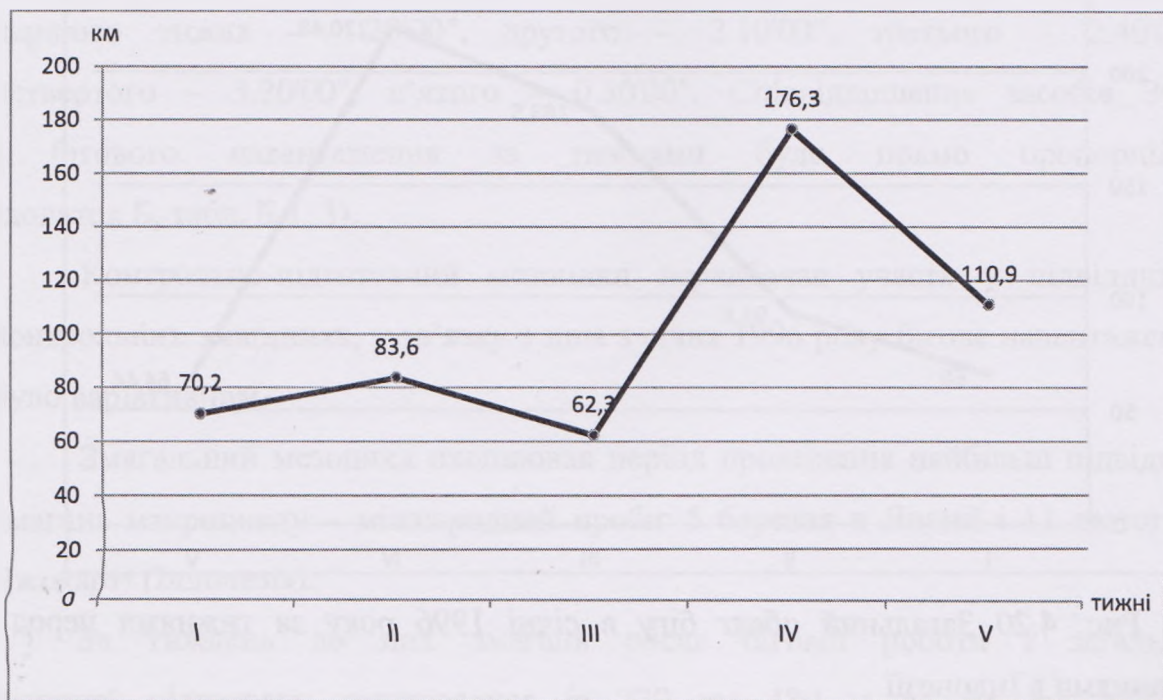


Рис. 4.21 Загальний обсяг бігу в лютому 1996 року за тижнями

Гірська підготовка протягом олімпійського циклу була використана на першому, третьому і четвертому році в базовому мезоциклі піврічного циклу підготовки. Першого року (1992/1993) у Чолпан-Аті в умовах середньогір'я були 17 днів, у 1994/1995 рр. виїжджали в Пржевальськ 2 рази тривалістю від 19 до 23 днів.

У рік проведення XXVI Олімпійських ігор в Атланті було два збори – спочатку в Пржевальську (Киргизія), потім в Альбукерке (США). Їх тривалість складала в осінньо-зимовому макроциклі 15 і 21 день, у весняно-літньому – 18 і 22 дні (рис. 4.22).

Бігова підготовка в горах у рік проведення XXVI Олімпійських ігор в Атланті склала чотирнадцять тижнів, хоча для марафонців рекомендують 11-12 тижнів. Разом з тим, порівняно з іншими світовими бігунками у бігу на 42 км 195 м Аберу Кебеде Шевайє, Аселефеш Мергіа Медесса, Ашу Касим Рабо, Берхаме Адере Дебала, Дире Туне, Ерба Тікі Гелана, Флорене Джебет Кіплагат, Тегла Чепкіте Лорупе та інші тренуються в горах. При цьому чергують місяць тренувань у горах з місяцем на рівнині.

Дослідженнями деяких авторів (Ф.П. Суслов [162]) стверджується, що виїзд у гори (середньогір'я, високогір'я) може збігатися з відповідним етапом тренувань (передзмагальний), періодом (перехідний), або складати безпосередню підготовку до змагань. Хоча вони ж рекомендують виїзд у гори в базовому етапі. На їх думку, витривалість ще більшою мірою буде збільшуватися.

Для обліку бігових навантажень у період тренувань в горах і на етапі передзмагальної підготовки були використані методики В.Г. Нікітушкіна [134], Л.П. Матвєєва [105-107], Д.А. Аросьєва [194,195]: за точку відрахунку (100%) загального обсягу тренувальних навантажень був узятий середній обсяг за три тижні в даному піврічному циклі тренувань; розрахунок виконувався по відношенню до місячного обсягу. Обсяги бігових навантажень підраховували двома способами: перший – до середнього обсягу

за три тижні, найбільш навантажених за даним показником у базовому мезоциклі в умовах рівнини; другий – по відношенню до загального обсягу в даному тижневому мікроциклі.

Загальний обсяг бігу враховували за динамікою відносних параметрів узагальнених й окремих бігових навантажень у тижневих мікроциклах за весь період підготовки.

На таблицях 4.7, 4.8 подані дані навчально-тренувального процесу із використанням гірських умов у різні роки олімпійського циклу. У 1992/1993 рр. було зниження обсягу (на 10% порівняно з попереднім мезоциклом), потім підвищення на 35% і зниження на 3% від попереднього мезоциклу. У 1994/1995 рр. був знижений обсяг у перший тиждень (до 39% порівняно з попереднім мезоциклом), у 2 і 3 тижні значно збільшене бігове навантаження до 40%. Такий методичний прийом був використаний і в наступні роки. У другому і третьому тижні були виконані найзначніші тижневі обсяги за піврічний макроцикл, Зниження навантаження нами було використано в наступні роки. Результати досліджень узгоджуються з даними Ф.П. Сулова [162,163], М.М. Булатової [111], В.М. Платонова [130-133], які свідчать про те, що після перебування в горах найбільш успішно виступають у першому тижні ті бігуни, обсяг бігу яких не перевершує 85% від попереднього обсягу бігу на рівнині.

У період перебування в середньогір'ї був виключений біг з інтенсивністю 90-100%, але в 2 і 3 роки перебування ця форма бігу була збільшена в 2,5 рази порівняно з рівниною. Біг з інтенсивністю 80-90% у тижневих циклах використовували варіативно.

У рік проведення XXVI Олімпійських ігор в 1996 році в США, в Атланті пропонували також поєднання умов: рівнина-середньогір'я-рівнина-високогір'я-рівнина-високогір'я-середньогір'я-рівнина. Розподіл обсягів у піврічних циклах був різним (табл. 4.8).

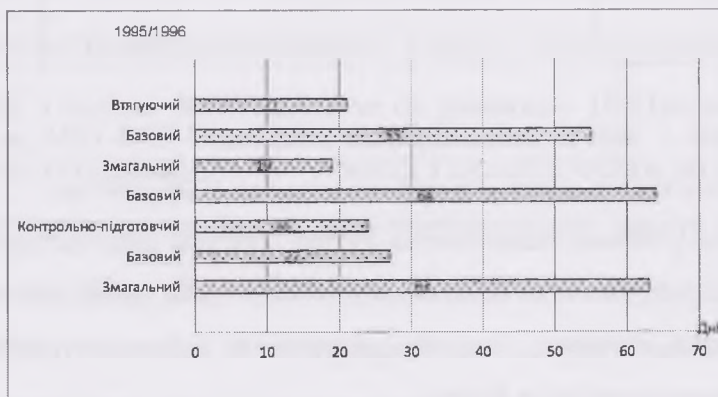
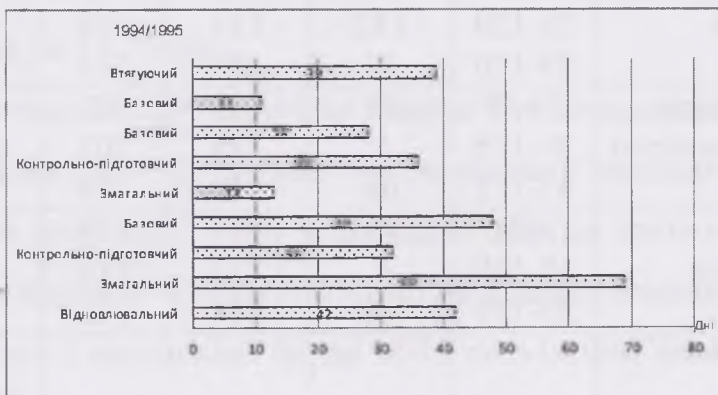
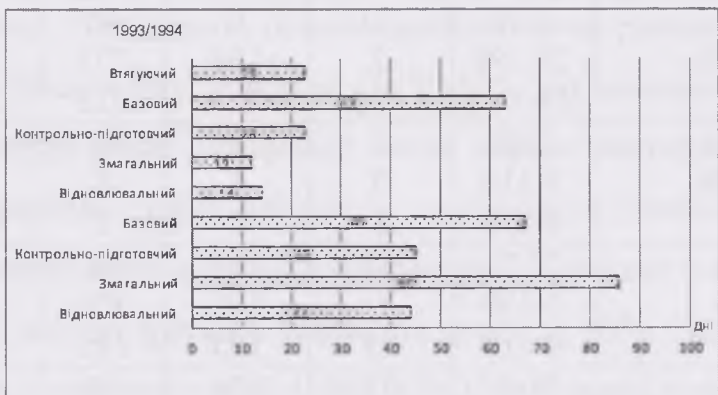
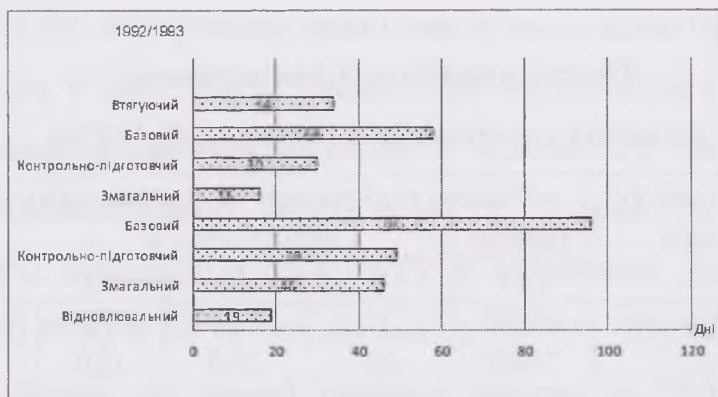


Рис. 4.22 Перебування в горах Киргизії (Чолпан-Ата, Пржевальск), США (Альбукерке), в системі річної та олімпійської підготовки

**Показники бігових навантажень
в умовах середньогір'я та високогір'я (%)**

Спрямованість та обсяг бігових навантажень		Умови підготовки та % тижневих мікроциклів					
		Рівнина	Середньогір'я			Рівнина	
		I-IV	I	II	III	I	II-V
Загальний обсяг бігової роботи		69-83 75-85 63-86	72 56 51	118 110 105	79 120 115	59 58 47	59-64 25-75 60-89
Обсяг інтенсивних засобів	Біг 95-100%	7-78	30	71	45	130	14-41
		29-198	2	165	273	110	16-115
		14-135	125	215	315	235	38-253
	Біг 90-100%	2-83	3	4	4	39	5-65
		3-110	5	5	6	7	7-329
		4-118	6	7	5	8	5-75
	Біг 80-90%	20-78	65	153	95	45	35-115
		3-150	3	185	320	123	3-134
		4-118	95	195	195	11	69-202
Обсяг малоінтенсивних засобів	Біг До 80%	55-89	95	108	78	46	29-87
		28-129	132	115	118	41	17-66
		59-120	45	95	121	55	28-79
	Біг з малою інтенсивністю	59-89	65	129	87	83	39-65
		36-115	3	155	201	101	38-120
		47-111	68	145	129	57	75-117
Спеціальні вправи бігуна		3-97	79	198	118	7	3-27
		68-130	4	135	218	89	4-111
		25-131	110	214	215	46	5-45
Старти та змагання		-	-	-	-	1 контр.	1 контр. 1 підг. 1 знач.

Примітка:

1. Перша строка – дані за весняно-літній макроцикл 1993-1994 рр., друга та третя строки – за осінньо-зимовий та осінньо-літній макроцикли 1994-1995 рр.

2. За 100% обсягу бігових навантажень взятий середній обсяг за три тижні, найбільш навантажених у циклі тренувань. За 100% обсягу бігових навантажень взятий середній обсяг за три тижні, найбільш значимих за цими показниками в базовому мезоциклі в умовах рівнини, який передумовлював виїзд у гори.

На першому році перебування в Чолпан-Аті обсяг бігу був втягувальним і зниженим на 40-45% від максимального в попередньому мезоциклі, а потім ще

знижували до 70-75%. На третьому тижні перебування обсяг бігу був таким же, як і перед виїздом у гори. Варто вказати, що максимальні обсяги бігу були виконані на рівнині за тиждень до виїзду в Чолпан-Ату. Такі ж обсяги бігу виконували в останні тижні перебування в Чолпан-Аті, Пржевальську. У середньогір'ї і високогір'ї обсяг бігу в основному був виконаний з інтенсивністю 80-90%, а біг з інтенсивністю 80-90% виконували в перший тиждень як на рівнині, на другий тиждень знизили до 30-39%, а на третій підвищили у 2 рази. Після трьох тижнів перебування на рівнині знову був виїзд у Пржевальськ. Обсяги бігу склали від 70-99% від максимальних тижневих обсягів за піврічний цикл. Спеціальні бігові вправи виконували у такому ж обсязі, як і на рівнині. Перед виїздом у високогір'я (Пржевальськ) 6 тижнів тренувальних занять були проведені на рівнині. З перших тижнів обсяг бігу знизили до 65%, але до третього тижня він виріс до 89%. На другий тиждень виконували біг з інтенсивністю 90-100% (87%), 3 і 4 тижні перебування в горах були такими ж як і в 1 і 2 тижні.

Після 2-х тижнів перебування на рівнині був проведений збір у Чолпан-Аті (середньогір'я). На 1-2 тижнях був виконаний високий обсяг бігового навантаження за макроцикл 95% відповідно, але до третього тижня бігове навантаження складало 65% від максимального у цьому макроциклі.

У середньогір'ї виконували біг до 10-15 км з малою інтенсивністю і крос, який поєднували із фортлеком на пересіченій місцевості до 20 км і було зв'язане стандартне бігове навантаження: 5 серій (1000 м стрибки з ноги на ногу вгору + 1000 м біг з малою інтенсивністю по рівнині + 1000 м під гору швидко + 1000 м біг з малою інтенсивністю по рівнині з прискоренням до 100-150 метрів).

Такої ж спрямованості навчально-тренувальних занять притримувались і в умовах високогір'я, але з іншими відрізками: короткі бігові відрізки від 50-100-150-200 метрів із граничною швидкістю, потім на фоні стомлення пропонували біг 5x2000 метрів через 3 хвилини відпочинку, 2x400 метрів через 5 хвилин відпочинку і 2-3 серії 4x1000 метрів з відпочинком 10 хвилин.

**Показники бігових навантажень на етапах підготовки з використанням
середньогір'я та високогір'я в олімпійському сезоні (%)**

1995/1996 рр. США, Атланта

Спрямованість та обсяг тренувальних занять		Умови підготовки та % тижневих мікроциклів					
		Рівнина		Середньогір'я		Високогір'я	
		I-IV	I	II	III	IV	I-II
Загальний обсяг бігового навантаження роботи		78-110 27-83	63 36	36 87	99 90	- 87	16-83 27-62
Обсяг інтенсивних засобів	Біг 95-100%	71-125 14-115	3 64	5 103	9 25	- 63	344-49
	Біг 90-100%	1-104 2-145	3 2	2 89	2 3	- 135	0 3-86
	Біг 80-90%	70-115 2-181	114 128	75 64	188 120	- 89	1 0-68
	Біг до 80%	75-104 35-121	0 68	0 115	21 99	- 106	28-48 63-85
Обсяг малоінтенсивних засобів	Біг з малою інтенсивністю	81-120 30-109	123 94	71 117	174 128	- 110	15 24-68
Спеціальні вправи бігуна		58-141 1-123	226 91	149 49	371 98	- 105	0 0-94
Змагання		-	-	-	-	-	-
Спрямованість тренувальних занять		Умови підготовки та % тижневих мікроциклів					
		Високогір'я		Середньогір'я		Рівнина	
		I	II	III	IV	I-II	I-IV
Загальний обсяг бігового навантаження роботи		79 115	90 99	99 66	34 -	-	34-54 18-66
Обсяг інтенсивних засобів	Біг 95-100%	57 109	114 125	53 94	14 -	-	39-93 24-125
	Біг 90-100%	0 0	95 10	59 3	3 -	-	5-46 4-109
	Біг 80-90%	71 138	92 133	71 121	49 -	-	19-74 17-106
Обсяг малоінтенсивних засобів	Біг До 80%	61 179	66 111	81 54	22 -	-	27-30 15-135
	Біг з малою інтенсивністю	111 121	124 135	138 102	54 -	-	46-85 34-75
	Спеціальні вправи бігуна	135 207	109 204	93 162	0 -	-	0-25 0-24
Змагання		-	-	-	-	-	1 контр. 1 підг. 1 знач.

Примітка: 1. Перша строка – дані за осінньо-літній макроцикл, друга – за осінньо-зимовий та весняно-літній макроцикли 1995-1996 рр.

2. За 100% обсягу бігових навантажень взятий середній обсяг за три тижні, найбільш навантажених в циклі тренувань. За 100% обсягу бігових навантажень взятий середній обсяг за три тижні, найбільш значимих за цими показниками в базовому мезоциклі в умовах рівнини, який передумовлював виїзд у гори.

Аналогічної схеми тренувальних занять притримувалися багато видатних ефіопських та кенійських бігунок. Разом з тим, у методиці нашого спортивного тренування в умовах середньогір'я і високогір'я у бігу на 42 км 195 м були відмінності. Вони полягали в такому:

- значні обсяги бігу були виконані не перед виїздом у гірські умови, а на 2 і 3 тижні перебування в горах. Хоча ефіопські та кенійські бігунки використовують інтенсивні та обсяжні бігові навантаження, їх обсяги бігу на тиждень складали від 50 до 250 км. Дані автоексперименту свідчать про те, що обсяг бігу на тиждень в умовах середньогір'я і високогір'я відповідав від 50 до 240 км;
- вправи з обтяженнями не використовували;
- спеціальні вправи бігунки виконували на кожному занятті (вранці, вдень, ввечері);
- контрольні прикидки і змагання не пропонували;
- обсяг бігу з інтенсивністю від 90 до 100% виключали, біг з інтенсивністю 80-90% у тижневих циклах використовували варіативно і з різними обсягами;
- після спуску з гір тижневий цикл виконували у відновлювально-підтримувальному режимі (табл. 4.9).

Таким чином, виїзди в гірські умови планували на базовий мезоцикл. Разом з тим, навчально-тренувальний процес у гірських умовах змінювали щорічно. Нами було проведено більше п'яти зборів у гірській місцевості в рік проведення 26 Олімпіади в Атланті: втягувальний (середньогір'я) – Чолпан-Ата і Пржевальськ, інтенсивний і силовий (високогір'я) – Пржевальськ й Адьбукерка, стабілізуючий на фоні значної інтенсивності (високогір'я), обсяжний та інтенсивний (середньогір'я).

У середньогір'ї використовували біг з малою інтенсивністю і кросовий біг у поєднанні із фортлеком на пересіченій місцевості. Після спуску з гір знижували загальний обсяг бігу та інтенсивність пробігання бігових відрізків. Значна частина (чотиритижневого) мезоциклу проходила в умовах середньогір'я – Чолпан-Ата і високогір'я – Пржевальськ (Киргизстан). У цей період перебування використовували тільки біг у різних формах і співвідношеннях. Разом з тим, на перший, другий, третій і четвертий тижні перебування в горах в Чолпан-Аті, Пржевальську був значний обсяг бігу, він складав у березні 92 км 400 м – 147 км 920 м – 204 км 480 м – 171 км 380 м – 182 км 740 м. Варто вказати, що третій тиждень був “ударним” за обсягом бігової роботи, у березні – 204 км 480 м (додаток Б, табл. Б.6). Контрольно-підготовчий мезоцикл цього піврічного макроциклу був тривалішим: 7 тижнів проти 4 в осінньо-зимовому макроциклі. У цей період відбулася серія стартів на контрольних змаганнях: біг на 30 км 000 м із результатом 1.48'45"21 на чемпіонаті України в Черкасах. На цих змаганнях було покращення результатів порівняно із зимовими стартами. На 24 тижні 1995 року (перший тиждень після повернення на рівнину) на змаганнях були показані кращі результати у бігу на 42 км 195 м: 2.25'25"17.

Дослідження дозволяють зробити висновок, що бігові навантаження з 24-го по 31-ий тиждень 1996 р. використані серійно. Три тижні обсяжного та інтенсивного навантаження чергували з одним відновлювальним тижнем: 131-147-152-43-41 км. На загальну фізичну підготовку виділяли незначну кількість часу: від 10 хв до 2 год 20 хв.

Найбільш значущі змагання макроциклу – Лос-Анджелеський марафон – 42.195 – з результатом 2.30'30"05 зайняв 1 місце.

Дослідження дозволяють зробити висновок, що бігові навантаження з 24-го по 31-ий тиждень 1996 р. використані серійно. Три тижні обсяжного та інтенсивного навантаження чергували з одним відновлювальним тижнем: 131-147-152-43-41 км (додаток Б, табл. Б.7). На загальну фізичну підготовку виділяли незначну кількість часу: від 10 хв до 2 год 20 хв.

Бігові навантаження в період перебування в умовах середньогір'я та високогір'я (Чолпан-Ата, Киргизія, Пржевальск, Альбукерке, США) в порівнянні з рівнинами

Спрямованість тренувального процесу		Мікроцикли			
		I	II	III	IV
Власні дані за 1993/1994 та 1994/1995 рр.					
Загальний обсяг бігу		нижче на 14-38%	вище на 20-39%	нижче на 5% вище на 30-41%	нижче на 25-41% вже на рівнині
Обсяг інтенсивних засобів	Біг 95-100%	нижче на 55%	нижче на 10-31% вище на 81%	нижче на 38% вище на 81-183%	нижче на 41-85% вище на 125%
	Біг 90-100%	не використовуються			нижче на 35% вище на 235%
	Біг 80-90%	нижче на 25% або не використовуються	вище на 30-75%	вище на 15-155%	вище на 80%
Спеціальні вправи бігуна		нижче на 25%	вище на 100%	вище на 90%	нижче на 85%
Змагання та контрольні прикидки		не використовуються			
власні дані за 1995/1996 рр.					
Загальний обсяг бігу		нижче на 45% нижче на 29%	нижче на 72% ±21	±8% ±7%	+ 25% на рівнині нижче 75% в горах
Обсяг інтенсивних засобів	Біг 95-100%	не використовуються нижче 72%	Не викорис- товуються нижче 18%	не використо- вуються нижче 75%	не використовую- ться нижче 118%
	Біг 90-100%	не використо- вуються	нижче 15%	нижче 51%	не використо- вуються
	Біг 80-90%	нижче на 6% 55%	нижче 45% на 120%	вище на 73% нижче на 65%	не використовує- ться на 120%
Спеціальні вправи бігуна		вище 85% нижче 8%	вище на 10% нижче на 35%	вище на 235% нижче на 50%	не використо- вується

Найбільш значущі змагання макроциклу – Лос-Анджелеський марафон – 42.195 – з результатом 2.30'30"05 зайняв 1 місце.

У змагальному мезоциклі обсяги різних форм бігу складали у травні по тижнях: 75-139-162-149-90. Застосування такого співвідношення форм бігу дозволило показати в травні на чемпіонат області результат у бігу 5.000 метрів

0.16'45"31 і зайняти 1 місце, а також на традиційному пробігу в Черкасах установити рекорд на 30.000 метрів із результатом 1.48'45"21 (додаток Б, табл. Б.8).

Весняно-літній макроцикл сезону 1996 року характеризувався тривалою підготовкою до XXVI Олімпійських ігор. У базовому мезоциклі (10 тижнів) застосовували таке бігове навантаження: серійне, що включає в себе два “навантажувальних” та один “розвантажувальний” тижні, їх було три. У червні 1996 року було виконане таке бігове навантаження по тижнях: 155-192-246-240 км. Бігові навантаження виросли від першого до четвертого тижня на 85 км. (додаток Б, табл. Б.9) Варто вказати, що значний обсяг бігу був виконаний за розділом “загальна витривалість”.

Бігові навантаження перед XXVI Олімпіадою в Атланті поєднувалися із контрольними змаганнями. У ці п'ять тижнів обсяг бігу змінювали хвилеподібно, хоча після кожного попереднього тижня обсяг бігу постійно збільшували. Варто відзначити, що, після змагань у Черкасах, останні два місяці в офіційних змаганнях не брала участі перед Олімпіадою в Атланті. Разом з тим, починаючи з червня 1996 року, у тренувальному процесі пропонували бігові відрізки з контрольним часом. Так, 5x100 метрів зі швидкістю пробігання 15", а також біг 20x400 з підвищеною швидкістю пробігання 1'15" з інтервалом відпочинку 400 метрів бігу підтюпцем. Такі тренування проводили по одному на тиждень. Варто відзначити, що до третього тижня липня кількість і довжина відрізків були збільшені так: 20x600 зі швидкістю пробігання 1'57", з інтервалом відпочинку 600 метрів бігом підтюпцем (додаток Б, табл. Б.10).

Таким чином, варіювали не тільки співвідношення засобів бігової підготовки за тижнями, але й збільшували довжину бігових відрізків і скорочували час відпочинку між відрізками.

Нами була розроблена й апробована в бігу на 42 км 195 метрів 6-7 циклова система побудови річної підготовки. 6-12 тижневі макроцикли завершалися головними змагальними макроциклами і заключний 6 або 7

макроцикл завершувався головними змаганнями року. У кожному макроциклі вирішували два завдання: планомірна підготовка до головних змагань року і досягнення високого рівня готовності до успішного виступу у головних змаганнях макроциклу. Співвідношення різних засобів підготовки, бігові навантаження та їх співвідношення за різною спрямованістю і різноманіттям засобів, використання середньогір'я і високогір'я дозволило забезпечити поступальні підвищення рівня підготовленості від макроциклу до макроциклу при високих результатах у головних змаганнях протягом 9-10 місяців. Обсяги бігу за тижневими циклами були такими: 40.500-112.600, 94.960, 47.435, 23.240 (додаток Б, табл. Б.11), на ЗФП – 8.15'00"-5.70'00"-0.40'00". Варто вказати, що у перші дні перебування у високогір'ї (Альбукерка $h=2500-3000$) приділяли увагу ходьбі в горах, по гірських стежках до 5 годин. Перебування в горах поєднували із вправами з подоланнями власної ваги і вправи на розвиток гнучкості (додаток Б, табл. Б.12; рис. 4.23). В умовах високогір'я тренування проходили в горах, що викликало виражені реакції та ефективний перебіг адаптації. Перед виїздом у гори був відпочинок із повним відновленням фізичних і психічних можливостей. У зв'язку з цим планували 5-7-денні відновлювальні мікроцикли. Крім того, спрямованість навчально-тренувального процесу не відрізнялася від рівнинної (Л.І. Клочко [65, 77]).

Період акліматизації коливався від 3-5 до 10-12 днів. При цьому бігове навантаження складало 35-45 годин. Тривалість адаптації до гірських умов проходила з невеликим підвищенням ЧСС. Перебування в горах планували таким чином, щоб проміжок між закінченням гірської підготовки та основними стартами складав 16-18 днів. Нами було передбачено два цикли гірського тренування: перший (21 день) – тренування в Пржевальську (Киргизія) на висоті 2500-2700 метрів, другий (18 днів) у США (Альбукерка) на висоті 3000 метрів. Виступ у відповідних змаганнях планували на 10-й день після першого циклу гірської підготовки і на 8-й день після другого.

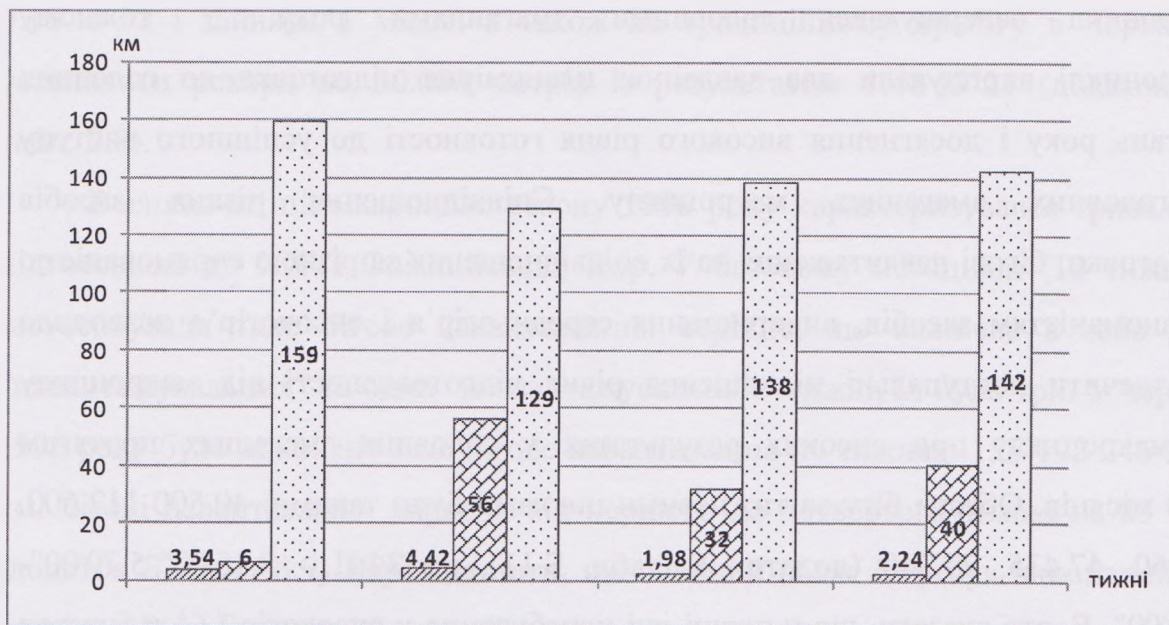


Рис. 4.23 Співвідношення засобів бігової підготовки в 10-тижневому базовому макроциклі в 1996 році (липень)

Обсяг бігу в аеробному режимі на занятті від 40 до 70 км. Протягом першого циклу гірської підготовки (21 день) обсяг такої роботи складав від 168 км до 530 км, другого (18 днів) – 420-450. У тренуваннях застосовували серії 6-10x100 м, 10-20x200 м, 10-20x400 м, 8-10x1000 м, 2-4x2000 м, а також різні комбінації цих вправ 3x1000 м, 2x400 м.

Після спуску з гір всі заняття проводили при зниженому обсязі роботи аеробного характеру. Обсяг бігу за 9 днів перебування в горах складав 160 км, а після другого циклу складав 95 км. За 4 дні до основних стартів планували тренувальні заняття швидкісного характеру, зі включенням інтервального бігу.

Навчально-тренувальні заняття з бігу планували в різних висотах: Чолпан-Аті – 2000 метрів, Пржевальськ – 2500-2700 метрів (Киргизія), Альбукерка – 2500-3000 метрів (США). Варто відзначити, що під час перебування в горах проводили контрольні прикидки і змагання. 32-денна підготовка в горах (20 днів у Пржевальську на висоті 2500 метрів і 12 днів у Чолпан-Аті) призвели до успіху в змаганнях. На чемпіонаті України 09.09.1995 р. у Білій Церкві був установлений рекорд на 42 км 195 м із результатом 2.25'25"17.

Особливістю гірської підготовки в Альбукерці (США) було те, що із 16 днів напруженої підготовки (перші 6 днів були використані для акліматизації із застосуванням аеробних навантажень) 9 були присвячені участі у змаганнях, які розглядалися як могутній чинник, що стимулює приріст функціональних можливостей організму. Наші дані збігаються із висновками досліджень із даної проблеми (М.М. Миррахимов [110], М.М. Булатова [111], В.М. Платонов [130-133], А.Г. Зима [49,50], А.Ф. Красиков [53,54], М.Г. Озолін [121-124], Ф.П. Суслов [157], В.С. Фарфель [114]).

Базовий мезоцикл був тривалим – 14 тижнів – і поєднував підготовку в умовах рівнини, середньогір'я і високогір'я. Ці чотирнадцять тижнів охоплювали чотири однотипних мезоцикли. Їх тривалість була нестандартною і варіювала постійно. Перший мезоцикл тривав чотири тижні і проходив на рівнині. Тижневі обсяги бігової роботи були такими: 40.500 – 112.000 – 94.960 – 104.140 – 23.240 (додаток Б, табл. Б.9), загальна фізична підготовка 8 год 15'00" – 5 год 10' 00" – 2 год 40'00" – 2 год 00' 00" – 1 год 05'00". Другий і третій мезоцикл тривали по два і три тижні відповідно. Двотижневий мезоцикл проходив у середньогір'ї із порівняно незначним обсягом різних форм бігу: 106,4 км – 40,500 км. Перший тиждень третього мезоциклу був "ударним" і проходив у середньогір'ї: 112.600 – 94.960, другий тиждень був відновлювальним і втягувальним одночасно: 104.140 – 23.240 (Л.І. Ключко [72]).

Наступні три тижні у високогір'ї і два тижні на рівнині були у сукупності п'ятитижневим мезоциклом. Тижневі обсяги були достатньо великими: 40 км 500 м – 112 км 600 м – 94 км 960 м – 104 км 140 м – 23 км 240 м. У цій серії мезоциклів були три тижні підготовки в умовах середньогір'я і тиждень на рівнині. У перші два тижні обсяги бігової роботи досягали значних величин.

Контрольно-підготовчий мезоцикл тривав чотири тижні. У цей період було 3 контрольних змагання: на 24-ому тижні року, на 25-ому тижні, на 27-ому тижні і він характеризувався стабільними обсягами ЗФП. З 28-ого по 31-ий тиждень року був проведений ще один базовий мезоцикл. Він проходив в умовах рівнини і пік бігового навантаження припадав

на 29-ий тиждень року. Бігові навантаження були виконані в такому плані: від першого до другого тижня вони були збільшені майже у 1,5 рази, на 3-тій тиждень дещо зменшені, в останній тиждень значно знижені. Змагальний мезоцикл почався із серії підвідних змагань. Із 33-го по 35-тий тиждень навантаження були такими: 26.800 – 37.000 – 67.500 – 67.600; із 36-го по 38-ий тиждень була виконана така бігова робота: 117-121-80 км. Під час проведення 26 Олімпійських ігор бігові навантаження були незначні і тижневі обсяги бігу склали 64 км 488 м.

Динаміка навантажень, що застосовувалася, була ефективною. Вона дозволила підійти в стані найвищої готовності до головних стартів сезону і взяти участь у бігу на 42 км 195 метрів у 26 Олімпійських іграх в Атланті.

Результати досліджень дозволяють відзначити, що протягом року було виділено 10 мезоциклів. Наразі провідні жінки-марафонки також використовують від 5 до 10 мезоциклів, але їх тривалість варіюють залежно від одно-, дво- чи поліциклової періодизацій, а також термінами індивідуальної адаптації, що забезпечує вихід функціональних можливостей на новий рівень.

У перші два роки олімпійського циклу був запропонований осінньо-зимовий макроцикл на п'ять тижнів і весняно-літній на десять тижнів. У зв'язку з цим у різні роки олімпійського циклу варіювали від 3,5 до 4 місяців, а в другому піврічному циклі 3-5 місяців (таб. 4.10).

Тривалі підготовчі періоди до 23 тижнів були застосовані на першому і третьому році олімпійського циклу. Вони забезпечили значні темпи приросту спортивного результату. Короткі підготовчі періоди до 14 тижнів були на другому і четвертому роках циклу, але при цьому передували 2-х тижневі відновлювальні мезоцикли (Л.І. Клочко [78]).

Дані дозволяють зробити висновок, що спортивна форма складала від 3 до 5 місяців. Підготовчий період протягом 5 місяців дозволив збільшити обсяг бігових навантажень, а також використати підготовку в середньогір'ї і високогір'ї. Власні дослідження не суперечать даним Л.П. Матвеева [105-107], М.Г. Озоліна [121-124], В.М. Платонова [130-133].

Планування та тривалість мезоциклів у бігунів-марафонців високої кваліфікації при двохцикловій побудові річного циклу

I підготовчий період			Змагаль- ний період (зимовий)	Пере- хідний період	II підготовчий період		Змагаль- ний період (літній)	Пере- хідний період
Втягувальний	Базовий	Контрольно- підготовчий	Змагальний	Відновлювальний	Базовий	Контрольно- підготовчий	Змагальний	Відновлювальний
За середньостатистичними даними (Ф.П.Суслов, 2006)								
3-4 тиж.	4-8 тиж.	4 тиж.	5 тиж.	2 тиж.	5-6 тиж.	4 тиж.	10-16 тиж.	2-4 тиж.
За власними даними за 1992-1996 рр.								
3-6 тиж.	5-13 тиж.	3-4 тиж.	2-5 тиж.	2 тиж.	9-16 тиж.	3-7 тиж.	7-12 тиж.	2 тиж.

Таким чином, тривалість періодів та етапів підготовки у межах окремого макроциклу визначена чинниками: структурою ефективної змагальної діяльності бігунок; етапом багаторічної підготовки; закономірностями удосконалення різних якостей і здібностей; індивідуальними морфофункціональними особливостями бігунок, їх адаптаційними ресурсами; особливостями тренування у попередніх макроциклах; індивідуальним спортивним календарем, обумовленою кількістю та рівнем змагань, тривалістю етапу найважливіших змагань; організацією підготовки (в умовах централізованої підготовки); кліматичними умовами (середньогір'я, високогір'я, рівнина); матеріально-технічним рівнем (тренажери, обладнання, інвентар, відновлювальні засоби, спеціальне харчування).

Отже, різноманітність чинників обумовлює спрямованість змісту тренувального процесу. Розподіл на періоди та етапи допомагає планувати процес тренувань, ефективніше оформляти зміст підготовки за завданнями і за часом.

З проблеми бігових навантажень на тиждень є недостатньо відомостей. Разом з тим, максимальні тижневі обсяги бігового навантаження наближені до даних І.А. Тер-Ованесяна [166], (табл. 4.11).

Таблиця 4.11

Денний та тижневий обсяг бігу в бігунів високої кваліфікації за даними І.А.Тер-Ованесяна

Рік, тип, мікроцикли	Максимальний денний обсяг (км)	Максимальний тижневий обсяг (км)
Біг на довгі дистанції	70	250

На рис. 4.24 подані дані тижневих обсягів бігу в різних мезоциклах – власні дані (км)

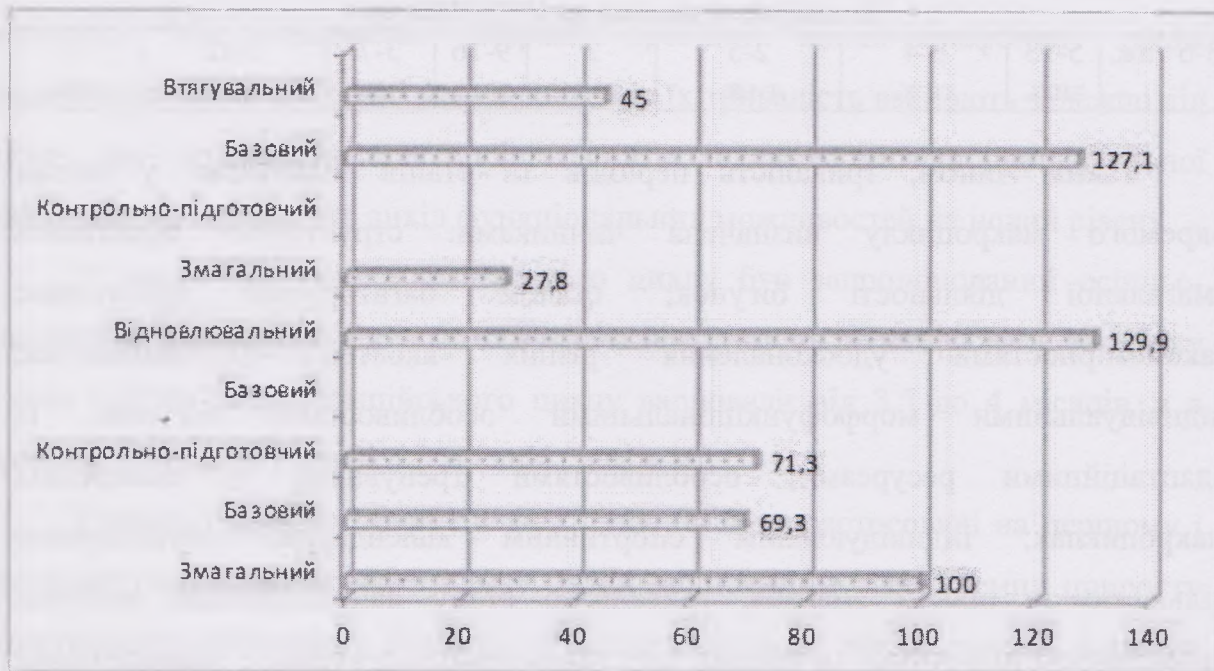


Рисунок 4.24 Дані тижневих обсягів бігу в різних мезоциклах 1995-1996 рр.

У підготовці до 26 Олімпійських ігор в Атланті був використаний більш значний розмах значень на 30-90%. У відновлювальних макроциклах втягувального мезоциклу були використані обсяги, що складають від 43 до 84% від максимальних в даному мезоциклі, у базових мезоциклах від 19 до 49%, у контрольно-підготовчих мезоциклах від 36 до 81%, у змагальних від 40 до 72%.

У мезоциклах річного циклу була закономірність, чим вищий обсяг бігового навантаження у тижневому циклі, тим менший у відновлювальних. Нами були використані чергування навантажувальних і розвантажувальних тижнів із різними варіантами: $3n + 1p$, $1p + 3n + 1p$, $2n + 1p + 1n$ і зниження обсягів протягом 3-4 тижнів (Л.І. Ключко [79]).

Таким чином, дослідження підтверджують ефективність варійованого бігового навантаження, коли тижневі цикли чергувалися з малим, середнім і великим обсягом бігових навантажень Л.І. Ключко [81].

Висновки до 4 розділу

Проведені дослідження дозволяють сформулювати такі висновки:

1) Побудова олімпійського циклу зі зниженням і стабілізацією обсягів навантажень на другому і третьому році циклу довела свою ефективність. Бігове навантаження на максимальному рівні складало 27-16-61% від їх загальної кількості. Бігове навантаження аеробної спрямованості займало 31-58% від загального обсягу, змішаної аеробно-анаеробної спрямованості – 18-52%, в анаеробному режимі – 10-12%, у відновлювальному режимі – 15-42%. Протягом олімпійського циклу обсяг бігового навантаження зростав, при цьому інтенсивність складала до 51%. У 1992-1995 рр. співвідношення засобів бігової підготовки було стабільним. Проте обсяг бігу в зоні помірної потужності збільшився до 90%, а інтенсивність складала 95-100%.

2) Зміст навчально-тренувального процесу в річних і піврічних макроциклах визначався календарем змагань і функціональним станом організму. Обсяг бігового навантаження різної спрямованості в осінньо-зимових і весняно-літніх макроциклах складав більше 25%. У 1996 році обсяг бігових навантажень зростав до 50%. При цьому реалізовували до 57 засобів бігових підготовок. В осінньо-зимових макроциклах використовували вправи з обтяженням і подоланням власної ваги, в осінньо-літніх макроциклах були збільшені обсяги бігової підготовки

з інтенсивністю 80-100%. Обсяги бігової роботи по місяцях змінювалися хвилеподібно. Значні обсяги в 1995-1996 рр. у піврічному макроциклі виконували з листопада по січень (506.095-631.220 км на місяць), у другому піврічному макроциклі – з березня по травень (798.920-618.400 км на місяць). У змагальному періоді обсяги навантажень у червні-липні незначно збільшилися до 866.380 км. Значне зниження бігового навантаження було відзначено у серпні, більше ніж наполовину, і складало 417.635.

3) У базовому мезоциклі застосовували тритижневі цикли: два тижні значних бігових навантажень чергували з одним малоінтенсивним, а також від 2 до 5 тижнів. При цьому використовували співвідношення 1:1, 2:1, 3:1 4:1. У контрольно-підготовчому мезоциклі було використане варіативне бігове навантаження із поєднанням 2:1, 3:1. У змагальному мезоциклі тижневі обсяги бігової роботи залишалися на одному рівні, особливо в червні, липні. У мезоциклах пропонували значні обсяги бігу в одному тижні, а в наступному вони були низькими.

Перебування у гірських умовах необхідно прилучати до етапу найбільш напруженої підготовки на базовому мезоциклі. Розподіл бігового навантаження варто змінювати і співвідносити в різних варіантах. У першу чергу обсяг та інтенсивність бігового навантаження не повинні перевищувати 85 % від обсягу бігового навантаження на рівнині. У гірських умовах варто використати біг з малою інтенсивністю і кросовий біг у поєднанні з фартлеком на пересіченій місцевості. Після спуску з гір необхідно знижувати загальний обсяг бігу та інтенсивність пробігання бігових відрізків.

ВИСНОВКИ

Наведений у монографії матеріал, заснований на багатосторонньому і комплексному дослідженні з проблеми особливості багаторічної підготовки висококваліфікованих спортсменок у марафонському бігу до змагань вищого світового рівня, дозволяє сформулювати такі висновки:

1) Узагальнення досвіду підготовки найсильніших марафонців світу виявило, що не обов'язкові однакові вимоги й тренувальні схеми для всіх. На сучасному етапі підготовки найсильніших марафонців надзвичайно необхідно диференціювати співвідношення засобів бігової підготовки залежно від індивідуальних особливостей бігуна-марафонця. Розробка ефективності співвідношення засобів бігової підготовки в бігунів на наддовгі дистанції полягає в раціональній методичній спрямованості річного циклу тренування. Разом з тим, проблема підготовки жінок-марафонок до змагань світового масштабу в чотирирічному циклі висвітлена недостатньо.

2) У видатних бігунів побудова й співвідношення засобів бігової підготовки з кожним роком зазнають значних змін. У цьому плані необхідне складання індивідуальної системи підготовки до відповідальних змагань. Пошук ефективних форм співвідношення засобів бігової підготовки відбувається за рахунок підвищення ефективності її змісту й організації. У цей час домінує комплексне співвідношення засобів бігової підготовки й подальше вдосконалювання методики тренування бігунів-марафонців у поєднанні із пошуком нових засобів і методів тренування, з їхньою систематизацією й системою реалізації. Розширення діапазону змагальних дистанцій сприяє значному підвищенню функціональних можливостей та спортивних досягнень. Стабільність виступів ($V=0,9 - 2,6\%$) створює сприятливі передумови для покращення спортивно-технічних результатів у наступному сезоні.

3) Обсяг і структура змагальної діяльності варіативні. Зниження змагальної активності згідно з графіком проведення Чемпіонатів Європи, Світу та Олімпійських ігор дозволяє інтенсифікувати навчально-тренувальний

процес. Раціональний розподіл 1-2 стартів допомагає планомірно вирішувати завдання спеціальної підготовки. Перед головним стартом сезону відбувається 7-8 виступів протягом від 4-х до 5-6 тижнів. Напередодні значущих змагань кількість стартів необхідно зменшувати. Вони повинні проходити за три – чотири тижні до основного старту. 95 % від найкращого спортивного результату в сезоні є оптимальним при підготовці до відповідальних змагань. Взаємообумовленість спортивних результатів спостерігається між суміжними дистанціями 10.000 та 15.000 м. Вплив на коефіцієнти пропорційності має довжина дистанцій, що зіставляються ($P=0,0003$).

4) Результати досліджень та їх аналіз дозволили: уточнити параметри діяльності змагання в річних циклах; засвідчити ефективність поєднання стартів на основній та змішаних дистанціях; доповнити знання про індивідуальну пропорційність спортивних результатів бігунок високої кваліфікації за окремими змаганнями, серіями стартів, періодами змагань, сезонами і за увесь чотирирічний цикл підготовки. Побудова олімпійського циклу зі зниженням і стабілізацією обсягів навантажень на другому і третьому році циклу довела свою ефективність. Бігове навантаження аеробної спрямованості займало 31-58% від загального обсягу, змішаної аеробно-анаеробної спрямованості – 18-52%, в анаеробному режимі – 10-12%, у відновлювальному режимі – 15-42%.

5) Протягом олімпійського циклу обсяг бігового навантаження зростав, при цьому інтенсивність складала до 51%. У 1992-1995 рр. співвідношення засобів бігової підготовки було стабільним. Проте обсяг бігу в зоні помірної потужності збільшився до 90%, а інтенсивність складала 95-100%. Зміст навчально-тренувального процесу в річних і піврічних макроциклах визначався календарем змагань і функціональним станом організму. Обсяг бігового навантаження різної спрямованості в осінньо-зимових і весняно-літніх макроциклах складав більше 25%. Обсяги бігової роботи по місяцях змінювалися хвилеподібно. Значні обсяги в 1995-1996 рр. у піврічному макроциклі виконували з листопада по січень (506-710 км у місяць), у другому

піврічному макроциклі – з березня по травень (503-799 км у місяць). У змагальному періоді обсяги навантажень у червні-липні незначно збільшилися до 866 км. Значне зниження бігового навантаження було відзначено у серпні, більше ніж наполовину, і складало 417.635. У базовому мезоциклі застосовували тритижневі цикли: два тижні значних бігових навантажень чергували з одним малоінтенсивним, а також від 2 до 5 тижнів. При цьому використовували співвідношення 1:1, 2:1, 3:1 4:1. У контрольно-підготовчому мезоциклі було використане варіативне бігове навантаження із поєднанням 2:1, 3:1. У змагальному мезоциклі тижневі обсяги бігової роботи залишалися на одному рівні, особливо в червні, липні. У мезоциклах пропонували значні обсяги бігу в одному тижні, а в наступному вони були низькими.

б) Перебування в гірських умовах необхідно прилучати до етапу найбільш напруженої підготовки на базовому мезоциклі. Розподіл бігового навантаження варто змінювати і співвідносити в різних варіантах. У першу чергу обсяг та інтенсивність бігового навантаження не повинні перевищувати 85% від обсягу бігового навантаження на рівнині. У гірських умовах варто використати біг з малою інтенсивністю і кросовий біг у поєднанні з фартлеком на пересіченій місцевості. Після спуску з гір необхідно знижувати загальний обсяг бігу та інтенсивність пробігання бігових відрізків.

Наведені дослідження підтверджують необхідність подальшого розроблення й аналізу технологій комплексної індивідуалізації тренувальної і змагальної діяльності, що дозволяє вносити корективи в процес багаторічної підготовки висококваліфікованих бігунок на 42 км 195 м, збагачуючи при цьому новими науковими фактами теорію і методику олімпійського і професійного спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агрызкин А. М. Выносливость прежде всего / А. М. Агрызкин // Легкая атлетика. – 1997. – № 4. – С. 4-5.
2. Актуальные проблемы высшего спортивного мастерства : тез. докл. 2-й респ. науч.- практ. конф., 10-12 дек. 1979 г. / Казах. ин-т физ. культуры. – Алма-Ата, 1999. – 112 с.
3. Алексеев Г. А. Влияние тренировочных нагрузок разной направленности на изменения показателей специальной работоспособности бегунов на средние дистанции : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки (включая методику лечеб. физкультуры)" / Г. А. Алексеев ; ГЦОЛИФК. – М., 2001. – 24 с.
4. Ангелов П. Н. Построение круглогодичной тренировки бегунов на средние дистанции на основе динамики функциональной подготовленности : дис. ... канд. пед. наук / П. Н. Ангелов. – К., 1995. – 124 с.
5. Арсели Э. Тренировка в марафонском беге: научный подход / Э. Арсели, Э. Канова. – М. : Terra-Спорт, 2000. – 67 с.
6. Архипов В. Н. Значение последовательности распределения в тренировочном занятии нагрузок различной продолжительности для развития специальной работоспособности бегунов на средние дистанции : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки (включая методику лечеб. физкультуры)" / В. Н. Архипов ; КГИФК. – К., 2008. – 23 с.
7. Астранд П. О. Факторы, обуславливающие выносливость спортсмена / П. О. Астранд // Наука в олимпийском спорте. – 1994. – № 1. – С. 43-46.
8. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 228 с.

9. Бальсевич Р. М. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания / Р. М. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 21-26, 39-40.

10. Банкин В. Анализ соревновательной деятельности как фактор повышения результативности спортсменов Греции / В. Банкин, Х. Колляс // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / під ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХІІІ, 2001. – № 9. – С. 37-44.

11. Баранов В. Н. Соотношение средств беговой подготовки / В. Н. Баранов // Легкая атлетика. – 1999. – № 5. – С. 19-20.

12. Барбашов С. В. Специальная подготовка к бегу на сверхдлинные дистанции в годичном цикле квалифицированных спортсменов : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки и оздоров. физ. культуры" / С. В. Барбашов. – М., 2008. – 23 с.

13. Баталов А. Модельно-целевой способ построения спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации в зимних циклических видах спорта / А. Баталов // Наука в олимпийском спорте. – 2003. – № 1. – С. 38-49.

14. Бег на средние и длинные дистанции : Система подготовки / Ф. П. Суслов, Ю. А. Попов, В. Н. Кулаков, С. А. Тихонов ; под ред. В. В. Кузнецова. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 176 с.

15. Белоликов К. Ю. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки лыжников-гонщиков / К. Ю. Белоликов, Е. А. Грозин // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 5. – С. 27-28.

16. Боген М. Принципы многолетней подготовки бегуна на средние дистанции / М. Боген // Легкая атлетика. – 2001. – № 2. – С. 12-13.

17. Бондарчук А. П. Периодизации спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – К. : Олимп. лит., 2005. – 305 с.

18. Борисов Е. П. Экспериментальное обоснование регулирования тренировочной нагрузки бегунов на средние дистанции в процессе многолетней

тренировки : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки (включая методику лечеб. физкультуры)" / Е. П. Борисов ; ГЦОЛИФК. – М., 1999. – 24 с.

19. Брейзер В. В. Поиск математических зависимостей прироста спортивного результата от тренировочной нагрузки / В. В. Брейзер // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 2. – С. 22-24.

20. Брейзер В. В. Программирование тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки / В. В. Брейзер, Г. В. Ивкин, М. Б. Малютов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 3. – С. 36-38.

21. Булнаева Г. И. Определение и оценка порога анаэробного обмена у спортсменов циклических видов спорта : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки и оздоров. физ. культуры" / Г. И. Булнаева ; Центр. ордена Ленина ин-т усовершенствования врачей. – М., 1996. – 19 с.

22. Бутенко Б. И. Управление спортивной тренировкой спортсменов высших разрядов / Б. И. Бутенко // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С. 66-67.

23. Верхошанский Ю. В. Модель динамики состояния спортсмена в годичном цикле и ее роль в управлении тренировочным процессом / Ю. В. Верхошанский, И. Н. Мироненко, Т. М. Антонова // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 1. – С. 14-19.

24. Верхошанский Ю. В. Совершенствование системы управления подготовкой спортсменов высшей квалификации : Принципы построения тренировки в годичном цикле : сб. науч. тр. / [науч. ред. Ю. В. Верхошанский] / Ю. В. Верхошанский. – М. : ГЦОЛИФК, 2000. – 139 с.

25. Верхошанский Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 2-14.

26. Ветренко А. А. Структура этапа специальной подготовки в беге на сверхмарафонские дистанции : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки, оздоров. и адаптив. физ. культуры" / А. А. Ветренко ; Сиб. гос. акад. физ. культуры. – Омск, 2001. – 23 с.

27. Виджил Д. Кроссовая подготовка: американский вариант / Д. Виджил // Легкая атлетика. – 1994. – № 5. – С. 27, 32.

28. Виру А. А. О специфике воздействия методов тренировки на развитие выносливости / А. А. Виру, Я. Ю. Юргенштейн, А. П. Писук // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 11. – С. 14-16.

29. Влияние антиоксиданта на выносливость тренированных и не тренированных к физической нагрузке людей / Ф. З. Меерсон, В. Е. Каган, З. В. Береснева [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 8. – С. 14-17.

30. Возняк О. С. Параметры индивидуализированной системы соревнований высококвалифицированных легкоатлетов-метателей : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки и оздоров. физ. культуры" / О. С. Возняк. – М., 2007. – 23 с.

31. Волков Н. И. Об энергетических критериях работоспособности спортсменов / Н. И. Волков, Е. А. Ширковец // Биоэнергетика. – Л., 2003. – С. 18-30.

32. Галимов А. И. «Порог» для марафонцев: анаэробный порог в управлении тренировкой марафонцев / А. И. Галимов, В. Н. Кулаков // Легкая атлетика. – 1991. – № 3. – С. 26-28.

33. Галимов А. И. Структура спортивной тренировки марафонцев высшей квалификации : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки и оздоров. физ. культуры" / А. И. Галимов ; ВНИИФК. – М., 1996. – 23 с.

34. Гамбоа Р. Построение круглогодичной тренировки бегунов на средние дистанции на основе учета динамики структуры их функциональной подготовленности : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки и оздоров. физ. культуры" / Гамбоа Родригес Рамон Акилес ; Киев. гос. ин-т физ. культуры. – К., 1993. – 20 с.

35. Гетманец В. С. Специальная силовая подготовка бегунов на длинные дистанции в годичном цикле : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки (включая методику лечеб. физкультуры)" / В. С. Гетманец ; ГЦОЛИФК. – М., 1995. – 23 с.

36. Глеск П. Повышение эффективности подготовки марафонцев / П. Глеск // Легкая атлетика : экспресс-информация ЦООНТИ. – М., 1996. – Вып. 1. – С. 9-11.

37. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 136 с. – (Наука – спорту).

38. Голлник Ф. Д. Биохимическая адаптация к упражнениям: анаэробный метаболизм / Ф. Д. Голлник, Л. Германсен // Наука и спорт. – М. : Прогресс, 1992. – С. 14-59.

39. Гърков В. Нестандартный подход к построению тренировки лучших болгарских ориентировщиков / В. Гърков, Д. Дашева // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. Междунар. конгр. – М., 1998. – Т. 1. – С. 225-226.

40. Данилов В. Г. О подготовке лыжников к стартам в среднегорье / В. Г. Данилов, С. К. Фомин // Теория и практика физической культуры. – 1992 – № 1. – С. 25-27.

41. Девяткин В. Д. Эффективность специальных средств развития выносливости в беге на средние дистанции у женщин : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика

физ. воспитания и спорт. тренировки (включая методiku лечеб. физкультуры)" / В. Д. Девяткин ; ГЦОЛИФК. – М., 1991. – 23 с.

42. Динамика спортивного результата под влиянием тренировочных воздействий / В. В. Брейзер, Г. В. Ивкин, М. Б. Малютов, И. Г. Добровольский // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 12. – С. 10-13.

43. Дорощенко Н. И. Исследование тренировочных и соревновательных нагрузок в системе подготовки высококвалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки (включая методiku лечеб. физкультуры)" / Н. И. Дорощенко ; ВНИИФК. – М., 1996. – 20 с.

44. Друзь В. А. Моделирование процесса спортивной тренировки / В. А. Друзь. – К. : Здоров'я, 1996. – 96 с.

45. Душанин С. А. Ускоренные методы исследования энергетического метаболизма мышечной деятельности : метод. рекомендации / С. А. Душанин. – К., 2004. – 28 с.

46. Журбина А. Д. Экспериментальное исследование особенностей силовой подготовки женщин, специализирующихся в беге на средние дистанции : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки (включая методiku лечеб. физкультуры)" / А. Д. Журбина ; ВНИИФК. – М., 1998. – 25 с.

47. Звездин В. В. Исследование различных режимов беговой нагрузки при воспитании специальной выносливости (на примере легкоатлетического бега на 1500 м) : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки (включая методiku лечеб. физкультуры)" / В. В. Звездин ; ВНИИФК. – М., 1971. – 29 с.

48. Земцовский З. В. Значение корреляционной ритмографии в функциональном исследовании спортсменов / З. В. Земцовский // Эхокардиография и корреляционная ритмография в оценке функционального

состояния спортсменов : учеб. пособие / под ред. З. В. Земцовского, А. Г. Дембо, Б. А. Фролова. – Л., 1999. – С. 30-58.

49. Зима А. Г. Использование среднегорья в спорте для соревнований на равнине : (Биол. аспекты) : [учеб. пособие] / Зима Анатолий Григорьевич, Иванов Александр Сергеевич, Макогонов Александр Николаевич. – Алма-Ата : Каз. ин-т физ. культуры, 1997. – 104 с.

50. Зима А. Г. Индивидуализация тренировочного процесса юных спортсменов на основе универсальной методики оценки аэробной производительности и работоспособности / А. Г. Зима, В. А. Сычугова, Г. З. Карнаухов // тез. докл. XIII Всесоюз. науч.-практ. конф., (Харьков, 28-31 мая 1991г.). Ч. 2. – М., 1991. – С. 197-198.

51. Зорин А. И. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции с использованием критерия «Анаэробный порог» : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки и оздоров. физ. культуры" / А. И. Зорин ; Гос. ин-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – Л., 1990. – 20 с.

52. Иванов А. С. Тренировка в среднегорье на различных этапах подготовки спортсменов : учеб. пособие / А. С. Иванов, А. Г. Зима, М. У. Хван. – Алма-Ата, 1991. – 55 с.

53. Иванченко Е. И. Модель непосредственной подготовки к основным стартам с использованием условий среднегорья / Е. И. Иванченко, А. Ф. Красиков // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 8. – С. 27-28.

54. Иванченко Е. И. Особенности предсоревновательной подготовки пловцов высокого класса с использованием условий среднегорья / Е. И. Иванченко, А. Ф. Красиков // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта : респ. межведомств. сб. – Мн., 1995. – Вып. 24. – С. 80-84.

55. Ивочкин В. В. Исследование структуры специальной физической подготовленности бегунов на средние дистанции в зависимости от направленности тренировочного процесса : автореф. дис. на соискание учен.

степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки (включая методику лечеб. физкультуры)" / В. В. Ивочкин ; ВНИИФК. – М., 1998. – 20 с.

56. Казлаускас В. А. Индивидуальная подготовка марафонцев / В. А. Казлаускас. – Вильнюс : Минтас, 1982. – 136 с.

57. Казлаускас В. А. Исследование методики тренировки бегунов на сверхдлинные дистанции : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / В. А. Казлаускас. – Тарту, 1989. – 14 с.

58. Казлаускас В. А. Практическое обоснование комплексного метода тренировки в процессе подготовки марафонцев : метод. письмо / В. А. Казлаускас. – М. : Центр. Совет сельских ДСО фед. легкой атлетики, 1985. – 16 с.

59. Кайтмазова Е. Н. Легкая атлетика за рубежом : На старте женщины / Е. Н. Кайтмазова, В. П. Теннов. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 263 с.

60. Калиниченко А. И. Критерии контроля специальной работоспособности и классификация тренировочных беговых средств у стайеров старших разрядов : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки и оздоров. физ. культуры" / А. И. Калиниченко. – Л., 1991. – 24 с.

61. Кароблис П. Б. Методика подготовки бегунов на средние дистанции в годовом цикле : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки (включая методику лечеб. физкультуры)" / П. Б. Кароблис. – Тарту, 1995. – 32 с.

62. Катков А. В эпоху Куца и Болотникова / А. Катков // Легкая атлетика. – 1894. – № 8. – С. 5.

63. Качаев А. О. Структура соревновательной деятельности бегунов на средние и длинные дистанции различной квалификации и пола : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки и оздоров. физ. культуры" / А. О. Качаев ; НИИ спорта. – М., 1992. – 23 с.

64. Ким И. К. Сравнительный анализ системы подготовки сильнейших бегунов-марафонцев Республики Корея и России : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки и оздоров. физ. культуры" / И. К. Ким ; Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1999. – 25 с.

65. Ключко Л.И. Закономерности построения тренировочного процесса марафонов после подготовки в условиях среднегорья / Л.И. Ключко // Класичний приватний університет. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя, 2010.–№ 2. – С.50-55.

66. Ключко Л.И. Некоторые аспекты спортивного отбора и ориентации легкоатлетов / Л.И. Ключко // Харківський фаховий журнал: педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – Харків, 2006. - № 8. – С. 40-42.

67. Ключко Л.И. Общая характеристика работоспособности у спортсменок высокого класса в период овариально-менструального цикла в беге на выносливость / Л.И. Ключко, В.А. Трофимов // Харківський фаховий журнал: педагогіка та психологія Фіз. вих. та спорту – Харьков, 2012 - № 1. – С. 34-38.

68. Ключко Л. И. Основные физические качества спортсменов, которые занимаются бегом на марафонскую дистанцию. / Л.И. Ключко // Харківський фаховий журнал: педагогіка, психологія Фіз. вих. та спорту – Харків, 2009. - № 1. – С. 79-82.

69. Ключко Л.И. Особенности совершенствования техники бега на сверхдлинные дистанции / Л.И. Ключко // Класичний приватний університет. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя, 2012 – № 2. – С.69-71.

70. Ключко Л.И. Особенности функционального stanu кардиореспираторной системы организма спортсменов, які спеціалізуються в бігу на наддовгі дистанції / Л.И. Ключко, С.І Караулова / Спортивна наука України Львівський Державний Інститут Фізичної Культури. – Львів, 2012 - №6 (50). – С.56-61.

71. Ключко Л.И. Положительное влияние оздоровительного бега на физиологическое состояние человеческого организма / Л.И. Ключко //

Харківський фаховий журнал: педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – Харків, 2007. - № 1. – С. 50-54.

72. Клочко Л.И. Построения тренировочной нагрузки на сверхдлинные дистанции в годичном цикле и его влияние на организм / Л.И. Клочко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова – Київ, 2013 – Випуск 6 (32) – С.70-75.

73. Клочко Л.И. Прогнозирование скорости бега на марафонскую дистанцию. Л.И. Клочко // Харківський фаховий журнал: педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – Харків, 2010. - № 6. – С. 73-76.

74. Клочко Л.И. Прогнозирование скорости бега на средние, длинные и сверхдлинные дистанции (марафонский бег) / Л.И. Клочко // Харківський фаховий журнал: педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – Харків, 2010. - № 5. – С. 67-70.

75. Клочко Л.И. Развитие двигательных качеств в зависимости от возрастных особенностей у начинающих бегунов, которые занимаются марафонским бегом / Л.И. Клочко / Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. - Запоріжжя, 2009.-№ 2 – С.40-45.

76. Клочко Л.И. Распределение тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки бегуний которые специализируются в беге на марафонскую дистанцию (42км 195м) / Л.И. Клочко // Класичний приватний університет. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя, 2013 – № 2. – С.113-115.

77. Клочко Л.І. Рациональна побудова тренувального процесу найсильніших бігунок-марафенок до умов середньогір'я й високогір'я / Л.І Клочко, Н.Г. Байкіна // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук. - теорет. журн.] – Харків :ХДАФК, 2015. – № 3. – 148 с

78. Клочко Л.И. Современная спортивная подготовка бегунов высокого класса на сверхдлинные дистанции в годичном тренировочном цикле / Л.И. Клочко // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. - Запоріжжя, 2012 – Випуск 2 (8) – С. 239-245.

79. Ключко Л.І. Структура розподілу тренувального навантаження бігунів на наддовгій дистанції на етапі річного циклу / Л.І. Ключко // Науково-методичний журнал: Нова педагогічна думка – Рівненський державний гуманітарний університет. Фізичне виховання та спорт. – Рівне, 2014 – Випуск 1 (77) – С. 118-120.

80. Ключко Л.И. Ступенчатый метод повышения нагрузки у бегуний на марафонскую дистанцию / Л.И. Ключко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова – Київ, 2011 – Випуск 10 – С.377-380.

81. Ключко Л.И. Функциональная усталость и восстановление в условиях предельной физическо нагрузки в беге на марафонскую дистанцию / Л.И. Ключко // Харківський фаховий журнал: педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – Харків, 2007. – № 6. – С. 132-136.

82. Ключко Л.И. Эффективность скоростно-силовой подготовки бегуний в беге на сверхдлинные дистанции уровня МС и МСМК / Л.И. Ключко // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. - Запоріжжя, 2010.-№ 2(4) - С. 168-173.

83. Козловский Ю. И. Марафонский бег / Ю. И. Козловский. – К. : Здоров'я, 1989. – 139 с.

84. Козловська С. І. Підвищення ефективності тренувального процесу легкоатлеток-бігунок в підготовчому періоді річного циклу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / С. І. Козловська ; Український держ. ун-т фізичного виховання і спорту. – К., 1998. – 16 с.

85. Козьмин Р. К. Комплексный контроль тренировочных нагрузок у бегунов-марафонцев и скороходов в годичном цикле подготовки / Р. К. Козьмин, В. Н. Коновалов, В. И. Нечаев // Физиологические механизмы адаптации к мышечной деятельности : сб. науч. трудов. – М., 1994. – С. 111-112.

86. Коновалов В. Н. Марафон: теория и практика / В. Н. Коновалов, В. И. Нечаев, С. В. Барбашов. – Омск, 1991. – 163 с.

87. Коновалов В. Н. Оптимальные характеристики вариационной пульсограммы и корреляционной ритмограммы для оценки функционального состояния высококвалифицированных бегунов-марафонцев и скороходов накануне соревнований / В. Н. Коновалов, В. И. Нечаев, С. В. Барбашов // Омский ин-т физ. культуры : тез. докл. 4 межвуз. конф. молодых ученых. – Омск : ОГИФК, 1996. – С. 206-207.

88. Копылов Г. С. Исследование методики тренировки лыжников-гонщиков в мезоцикле горной подготовки : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки (включая методику лечеб. физкультуры)" / Г. С. Копылов. – К., 1978. – 26 с.

89. Коц Я. М. Физиологические методы тренировки и непосредственной предсоревновательной подготовки : науч. информ. / Я. М. Коц ; ГЦОЛИФК. – М., 1997. – 48 с.

90. Коц Я. М. Физиологические особенности мышечной деятельности женщин-спортсменок : учеб. пособие для преподавателей и аспирантов / Я. М. Коц. – М. : ГЦОЛИФК, 1990. – 35 с.

91. Коц Я. М. Физиология тренировки женщин-спортсменок : лекция для студентов, аспирантов и слушателей фак. усовершенствования / Я. М. Коц ; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М., 1991. – 42 с.

92. Кулаков В. И все же объем! : многолетняя динамика нагрузок ведущих стайеров / В. Кулаков, С. Лежненко, Ф. Хомиков // Легкая атлетика. – 1993. – № 6. – С. 15.

93. Кулаков В. Н. Опыт подготовки сильнейших бегунов мира: тренировка марафонца Сергея Попова / В. Н. Кулаков [и др.]. – М. : ВНИИФК, 1996. – 85 с.

94. Кулаков В. Н. Программирование тренировочного процесса высококвалифицированных бегунов на средние, длинные и сверхдлинные

дистанции : автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки и оздоров. физ. культуры" / В. Н. Кулаков. – М., 1995. – 48 с.

95. Кулаков В. Н. Рациональная структура тренировки бегунов-стайеров на основе комплексных исследований нагрузки : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки (включая методику лечеб. физкультуры)" / В. Н. Кулаков ; МОГИФК. – М., 1991. – 24 с.

96. Куличенко В. Г. О проблемах подготовки бегунов на средние и длинные дистанции / В. Г. Куличенко // Научно-спортивный вестник. – 1996. – № 4. – С. 27-30.

97. Лежненко С. Ф. Особенности структуры тренировки высококвалифицированных бегунов-стайеров на начальных этапах годичного цикла : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки и оздоров. физ. культуры" / С. Ф. Лежненко; ВНИИФК. – М., 1993. – 25 с.

98. Лидьярд А. В. Бег с Лидьярдом / А. В. Лидьярд, Г. Гилмор ; [пер. с англ.]. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с. – (Физкультура и спорт).

99. Лидьярд А. В. Система подготовки новозеландских бегунов / А. В. Лидьярд // Легкая атлетика. – 1984. – № 11. – С. 32-33.

100. Локтев С. А. Критерии спортивной работоспособности и эффективность тренировки в беге на средние дистанции : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки (включая методику лечеб. физкультуры)" / С. А. Локтев ; КГИФК. – К., 1998. – 24 с.

101. Лоскутова Т. Д. Оценка функционального состояния ЦНС человека по параметрам простой двигательной реакции / Т. Д. Лоскутова // Физиол. журнал СССР. – 1995. – Т. 61, № 1. – С. 3-12.

102. Лучшие легкоатлеты XX века Российской Империи, СССР и России : [Р. Шарафетдинов] // Легкая атлетика. – 2000. – № 2-3. – С. 9-11 ; № 8. – С. 17-19 ; № 9-10. – С. 49-51.

103. Макаров А. Н. Бег на средние и длинные дистанции : техника, тактика, тренировка / А. Н. Макаров. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1993. – 237 с.

104. Максимов А. С. Особенности нормирования тренировочной нагрузки в системе подготовки бегунов на сверхдлинные дистанции : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки (включая методику лечебной физкультуры)" / А. С. Максимов ; ГЦОЛИФК. – М., 1994. – 15 с.

105. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов : учеб. пособие / Л. П. Матвеев. – К. : Олимп. лит., 1999. – 318 с.

106. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : [учеб. пособие для ин-тов физ. культуры] / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

107. Матвеев Л. П. Проблемы периодизации спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 1965. – 243 с.

108. Меерсон Ф. З. Адаптация сердца к большой нагрузке и сердечная недостаточность / Ф. З. Меерсон. – М. : Наука, 1995. – 263 с.

109. Миронов Ф. С. Повышение эффективности подготовки высококвалифицированных бегунов на средние дистанции на основе рационального распределения средств в годичном цикле : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки и оздоров. физ. культуры" / Ф. С. Миронов; Моск. обл. пед. ин-т им. Н. К. Крупской. – М., 1997. – 21 с.

110. Миррахимов М. М. Акклиматизация организма в условиях высокогорья Средней Азии и значение адаптации для спортивной тренировки / М. М. Миррахимов, Б. Я. Гринштейн, А. Д. Джайлобаев // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 12. – С. 30-33.

111. Мищенко В. С. Оценка функциональной подготовленности квалифицированных спортсменов на основании учета структуры аэробной производительности / В. С. Мищенко, М. М. Булатова // Наука в олимпийском спорте. – 1994. – № 1. – С. 63-72.

112. Монастырский М. И. Методы контроля тренировочных нагрузок высококвалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки (включая методику лечеб. физкультуры)" / М. И. Монастырский ; МОГИФК. – Малаховка, 1983. – 16 с.

113. Мулик В. В. Построение тренировочного процесса квалифицированных биатлонисток в предсоревновательном мезоцикле с учетом особенностей их организма : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Мулик. – К., 1989. – 163 с.

114. Набатникова М. Я. Биологические и педагогические аспекты выносливости / М. Я. Набатникова, Л. П. Матвеев, В. С. Фарфель // Теория и практика физической культуры. – 1992. – № 8. – С. 29-33.

115. Набатникова М. Я. Проблема совершенствования специальной выносливости спортсмена при циклической работе субмаксимальной и большой мощности : автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки (включая методику лечеб. физкультуры)" / М. Я. Набатникова. – М., 1994. – 52 с.

116. Научно-методическая концепция управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов / А. А. Новиков [и др.] // Вестн. спортив. науки. – 2013. – № 5. – С. 36-39.

117. Некоторые вопросы методики спортивной тренировки в условиях среднегорья : (метод. рекомендации) / [сост. В. И. Чудинов]. – М. : Метод. кабинет ГЦОЛИФКа, 1987. – 37 с.

118. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства / Новиков Александр Александрович ; ВНИИФК. – М., 2003. – 197 с.
119. Новиков А. А. Система подготовки спортсменов высокой квалификации / А. А. Новиков // Теория и практика физической культуры : тренер : журнал в журнале. – 2003. – № 10. – С. 38.
120. Новиков А. А. Теоретико-методологические положения управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов / А. А. Новиков, И. Ю. Радич, О. С. Морозов // Вестн. спортив. науки. – 2012. – № 3. – С. 13-18.
121. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать : [монография] / Н. Г. Озолин. – М. : АСТ ; Астрель, 2006. – 863 с.
122. Озолин Н. Г. Особенности методики занятий легкой атлетикой с женщинами / Н. Г. Озолин, В. Н. Папышева // Легкая атлетика. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – С. 656-670.
123. Озолин Н. Г. Планирование многолетней тренировки / Н. Г. Озолин // Легкая атлетика. – М. : Физкультура и спорт, 1965. – С. 231-275.
124. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 479 с.
125. Основы математической статистики : [учеб. пособие для ин-тов физ. культуры] / под ред. В. С. Иванова. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.
126. Паленый В.И. Динамика показателей специальной физической подготовленности как критерий управления тренировочным процессом в беге на выносливость : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки и оздоров. физ. культуры" / В. И. Паленый ; ОГИФК. – Омск, 1991. – 18 с.
127. Петров С. В. Влияние различных режимов тренировочной нагрузки на формирование экономичного бега стайеров : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки (включая методику лечеб. физкультуры)" / С. В. Петров; ГЦОЛИФК. – М., 1993. – 20 с.

128. Пивоварова В. И. Проблемы спортивной подготовки женщин с учетом особенностей адаптации их организма к большим физическим нагрузкам / В. И. Пивоварова, А. Р. Радзиевский, С. К. Фомин // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 7. – С. 35-36.

129. Планирование тренировочных нагрузок в зависимости от циклических изменений в женском организме / Т. В. Козеева, Т. С. Лисицкая, Т. С. Царькова, Е. В. Шокина // Гимнастика : сб. статей. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – Вып. 2. – С. 47-51.

130. Платонов В. Многоцикловые системы построения подготовки пловцов в течение года / Владимир Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 1. – С. 11-32.

131. Платонов В. Професіоналізація олімпійського спорту / В. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 1. – С. 3-8.

132. Платонов В. Современная стратегия многолетней спортивной подготовки / В. Платонов, К. Сахновский, М. Озимек // Наука в олимпийском спорте. – 2003. – № 1. – С. 3-13.

133. Платонов В. Н. Медико-биологические основания для ограничений в развитии женской части программы Олимпийских игр / В. Н. Платонов, М. М. Космина, Е. С. Булатова // Спортивна медицина. – 2012. – № 1. – С. 3-9.

134. Подготовка сильнейших бегунов мира / [Ф. П. Суслов, Г. Н. Максименко, В. Г. Никитушкин и др.]. – К. : Здоров'я. – 1990. – 206 с.

135. Полуниин А. И. Соревновательная деятельность бегунов на длинные дистанции : практ. рекомендации / А. И. Полуниин. – М. : Сов. спорт, 1990. – 62 с.

136. Полуниин А. И. Управление подготовкой бегунов на средние и длинные дистанции / А. И. Полуниин. – М. : Сов. спорт, 1992. – 150 с.

137. Похоленчук Ю. Т. Оптимизация тренировочного процесса спортсменок с целью повышения спортивного мастерства и сохранения

здоровья : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / Ю. Т. Похоленчук ; УГУФВС. – К., 1993. – 333 с.

138. Прогнозирование спортивных достижений – важное звено управления подготовкой спортсменов / В. В. Кузнецов, А. А. Новиков, Г. П. Семенов [и др.] // Вопросы методологии прогнозирования спортивных достижений : материалы всесоюз. симпозиума. – М., 1996. – С. 5-9.

139. Пьянзин А. И. Взаимосвязь компонентов тренировочной нагрузки различной направленности с изменениями параметров состояния квалифицированных легкоатлетов / А. И. Пьянзин, Г. Л. Драндров, В. Н. Медведев // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 3. – С. 54-57.

140. Пьянзин А. И. Применение корректирующих воздействий при формировании состояния готовности к старту в условиях часто повторяющихся нагрузок / А. И. Пьянзин, В. Н. Медведев // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 8. – С. 11-14.

141. Пьянзин А. И. Формирование состояния соревновательной готовности квалифицированных легкоатлетов в условиях часто повторяющихся стартов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Пьянзин Андрей Иванович ; СПб НИИФК. – СПб., 1997. – 165 с.

142. Радзиевский А. Р. Физиологические особенности спортивной подготовки женщин / А. Р. Радзиевский, В. Г. Ткачук, Л. Г. Шаплина // Морфо-функциональные, физиологические и биохимические основы совершенствования тренировочного процесса. – К. : КГИФК, 1990. – С. 67-81.

143. Разумовский Е. А. Совершенствование специальной подготовленности спортсменов высшей квалификации : (на материалах циклических видов легкой атлетики) : автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки и оздоров. физ. культуры" / Е. А. Разумовский. – М, 1993. – 84 с.

144. Савин С. А. Обобщение и анализ опыта тренировки квалифицированных спортсменов / С. А. Савин, В. И. Чудинов // Теория и практика физической культуры. – 1963. – № 7. – С. 21-24.

145. Самоленко Т. В. Особенности многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов к олимпийским играм и чемпионатам мира в беге на средние и длинные дистанции (по данным автоэксперимента) : Дис. на соискание науч. степени канд. наук по физ. восп. и спорту // Т. В. Самоленко // ЗНУ – 2007. – 307 с.

146. Самоуков А. Стайерский бег : о соревновательной подготовке / А. Самоуков // Легкая атлетика. – 1982. – № 11. – С. 10-11, 20.

147. Сведенхарг Я. Развитие выносливости в тренировке бегунов на средние и длинные дистанции / Я. Сведенхарг // Наука в олимпийском спорте. – 1994. – № 1. – С. 58-63.

148. Селуянов В. Н. Теоретическое планирование подготовки бегуна на средние и длинные дистанции / В. Н. Селуянов // Науч. атлетический вестн. – 1999. – Т. 1, № 2. – С. 31-36.

149. Сивохов В. Л. Многофункциональная диагностика срочной и долговременной адаптации спортсменов к физической нагрузке / В. Л. Сивохов, Е. Л. Сивохова. – Иркутск : ГОУ ДО ШВСМ, 2006. – 24 с.

150. Сивохов В. Л. Современные методы функциональной диагностики в спорте : Аппаратно-программный комплекс «Омега-спорт-2» / В. Л. Сивохов, Е. Л. Сивохова, Л. В. Масаков. – Иркутск, 2003. – 16 с.

151. Сиренко В. А. Методические рекомендации по строению годичной тренировки бегунов на средние и длинные дистанции / В. А. Сиренко, И. Ф. Леоненко. – К., 1996. – 34 с.

152. Сиренко В. А. Построение круглогодичной тренировки на основе взаимосвязи динамики развития функциональной подготовленности и специальной выносливости легкоатлетов-бегунов на средние дистанции / В. А. Сиренко, В. Н. Архипов, Л. Н. Жданович // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 4. – С. 21-24.

153. Слимейкер Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость / Роб Слимейкер, Рэй Браунинг ; [пер. с англ. Э. Батдалова]. – Мурманск : Тулома, 2007. – 328 с.

154. Смирнов М. Р. Теоретические основы беговой нагрузки : [учеб. пособие] / М. Р. Смирнов. – Новосибирск : Изд-во НГПУ, 1996. – 217 с.

155. Снесарев Н. К. Эффективность контрольно-соревновательного метода тренировки бегунов на длинные дистанции : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки и оздоров. физ. культуры" / Н. К. Снесарев ; ВНИИФК. – М., 1990. – 25 с.

156. Совершенствование технического мастерства спортсменов : (пед. проблемы упр.) / ВНИИФК ; под общ. ред. В. М. Дьячкова. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 231 с.

157. Современная система спортивной подготовки / под общ. ред. Ф. П. Суслова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – М. : СААМ, 1995. – 445 с.

158. Сокунова С. Ф. Тесты и критерии выносливости в теории и практике подготовки спортсменов высокой квалификации : автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки, оздоров. и адаптив. физ. культуры" / С. Ф. Сокунова. – СПб., 2004. – 48 с.

159. Специальная выносливость спортсмена / М. Я. Набатникова, В. В. Звездин, В. В. Коноплев, В. В. Кузовенков ; под общ. ред. М. Я. Набатниковой. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 263 с.

160. Стародубцев В. В. Индивидуализация спортивной тренировки бегунов на средние и длинные дистанции на основе критериев специальной подготовленности : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки и оздоров. физ. культуры" / В. В. Стародубцев ; Сиб. гос. акад. физ. культуры. – Омск, 1999. – 26 с.

161. Суслов Ф. Индивидуальная система соревнований : Наука – практике / Ф. Суслов // Легкая атлетика. – 1995. – № 6. – С.18-19.

162. Суслов Ф. Н. Систематизация нагрузок бегунов и скороходов / Ф. Н. Суслов, В. Н. Кулаков, Г. Коралёв // Лёгкая атлетика. – 1996. – № 12. – С. 5-7.

163. Суслов Ф. П. Тренировка в условиях среднегорья как средство повышения спортивного мастерства : автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки (включая методiku лечеб. физкультуры)" / Ф. П. Суслов. – М., 1995. – 48 с.

164. Сычев А. Г. Оперативный контроль уровня функционирования организма спортсмена в процессе нагрузок / А. Г. Сычев, Н. И. Щербакова // Электроника и спорт. – М., 1998. – С. 35-38.

165. Теория и методика спорта : учеб. пособие для училищ олимпийского резерва / под общ. ред. Ф. П. Суслова, Ж. К. Холодова. – М. : 1997. – 416 с.

166. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И. А. Тер-Ованесян. – М. : Terra-Спорт, 2000. – 127 с. – (Библиотека легкоатлета ; Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ).

167. Тренировочные нагрузки в системе подготовки бегунов к марафонской дистанции : метод. рекомендации / Р. К. Козьмин, Н. И. Волков, А. С. Максимов, В. И. Нечаев. – М., 1992. – 40 с.

168. Туманян Г. С. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности : учеб. пособие : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму : рек. Олимп. ком. России, федерациями спортив. единоборств. Ч. 4, кн. 19 : Оператив. тренировоч. планы / Г. С. Туманян, В. В. Гожин, С. К. Харацидис. – М. : Сов. спорт, 2002. – 37 с.

169. Уилсон Н. Марафон для всех / Нил Уилсон, Энди Этчеллз, Брюс Талло. – М. : Планета, 1990. – 200 с.

170. Управление тренировкой в беге на средние и длинные дистанции с помощью показателя индивидуального анаэробного порога / Б. Кен, А. Урхаузен, Л. Шварц, В. Киндерман // Зарубежный спорт: Легкая атлетика : тем. подборка / ВНИИФК. – 1992. – Вып. 7. – С. 3-18.

171. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / [В. А. Запорожанов, В. Н. Платонов, В. С. Келлер и др.]. – К. : Здоров'я, 1995. – 191 с.

172. Фарбей В. В. Построение многолетней подготовки спортсменов высокой квалификации в зимних многоборьях : (биатлон, лыжное двоеборье, полиатлон) / В. В. Фарбей // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. – 2007. – № 3. – С. 50-53.

173. Фарбей В. В. Чередование видов специальной подготовки биатлонистов в годичном цикле / В. В. Фарбей, Е. А. Грозин, Л. С. Баранов // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 4. – С. 11-14.

174. Фатьянов И. А. Повышение эффективности специальной силовой подготовки бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки и оздоров. физ. культуры" / И. А. Фатьянов; ВГАФК. – Волгоград, 1997. – 24 с.

175. Федоров В. И. Исследование динамики тренировочных нагрузок в среднегорье и спортивных результатов в период реакклиматизации у бегунов на средние и длинные дистанции : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки (включая методику лечеб. физкультуры)" / В. И. Федоров ; ВНИИФК. – М., 1993. – 21 с.

176. Федотов А. Н. Исследование особенностей построения тренировочного процесса лыжника-гонщика в условиях среднегорья : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки (включая методику лечеб. физкультуры)" / А. Н. Федотов. – М., 1994. – 30 с.

177. Физиологические механизмы и методы определения аэробного и анаэробного порогов / В. Н. Селуянов, Е. Б. Мякинченко, Д. Г. Холодняк, С. М. Обухов // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 10. – С. 10-18.

178. Фитзингер П. Бег по шоссе для серьезных бегунов / Пит Фитзингер, Скотт Дуглас : [пер. с англ. А. Немцов]. – Мурманск : Тулома, 2007. – 192 с.
179. Фомин С. К. Подготовка лыжников в условиях среднегорья / С. К. Фомин, А. Д. Махонин, В. И. Пивоварова. – К. : Здоров'я, 1984. – 151 с.
180. Хамфрис Дж. У англичан секретов нет / Дж. Хамфрис, Р. Холмэн // Легкая атлетика. – 1992. – № 4. – С. 11-13.
181. Хамфрис Дж. Физиологические аспекты марафонского бега / Дж. Хамфрис // Система подготовки зарубежных спортсменов : экспресс-информация / ЦООНТИ. – М., 1993. – Вып. 3. – С. 3-6.
182. Харабуга С. Г. Основные положения в системе подготовки спортсменов высокого класса / С. Г. Харабуга, В. Н. Банкин, Х. Колляс // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2002. – № 1. – С. 33-45.
183. Хирш Л. Планирование и периодизация тренировки в марафонском беге / Л. Хирш // Система подготовки зарубежных спортсменов : экспресс-информация. – М. : ЦООНТИ - Физкультура и спорт, 1994. – Вып. 5. – С. 1-9.
184. Холлоши Д. О. Биохимическая адаптация к физической нагрузке: аэробный метаболизм / Д. О. Холлоши // Наука и спорт. – М. : Прогресс, 1982. – С. 60-89.
185. Хоменков Л. С. Актуальные проблемы в современном спорте высших достижений / Л. С. Хоменков // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 8. – С. 20-21.
186. Шабир М. М. Современная система годичной подготовки спортсменов высокой квалификации : автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки и оздоров. физ. культуры" / М. М. Шабир. – К., 1998. – 32 с.
187. Шапошникова В. И. Индивидуализация и прогноз в спорте / В. И. Шапошникова. – М. : Физкультура и спорт, 1994. – 159 с.
188. Шаров А. В. Динамика основных факторов тренировочного процесса в годичном цикле подготовки квалифицированных бегунов на длинные

дистанции / А. В. Шаров // Проблемы спорта высших достижений : тез. докл. респ. науч.-практ. конф., Минск, 22-23 ноября 1994 г. – Мн., 1994. – С. 19-21.

189. Швец Г. В. Я бегу марафон / Геннадий Васильевич Швец. – М. : Молодая гвардия, 1993. – 144 с.

190. Шкретий Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М. Шкретий. – К. : Олимп. лит., 2005. – 257 с.

191. Шолих М. Круговая тренировка : (теорет., метод. и орг. основы одной из соврем. форм использования физ. упражнений в школе и спорт. тренировке) / М. Шолих ; [пер. с нем. Л. М. Мирского]. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 174 с.

192. Шорец П. Г. Марафон: критерии специальной выносливости / П. Г. Шорец // Легкая атлетика. – 1998. – № 4. – С. 8-10.

193. Шорец П. Г. Стайерский и марафонский бег / П. Г. Шорец. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 135 с.

194. Экспериментальное сравнение двух принципов непосредственной подготовки спортсмена к соревнованиям / Д. А. Аросьев, Ю. В. Ганженко, С. А. Разумов, Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 6. – С. 20-24.

195. Эффективность некоторых форм ритмичного чередования тренировочных микроциклов разного типа / Д. А. Аросьев, В. К. Калинин, В. А. Гуца, Ю. А. Плеханов // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 7. – С. 12-15.

196. Юшкевич Т. П. Детализация основных режимов тренировочной нагрузки в беге на средние и длинные дистанции / Т. П. Юшкевич, А. М. Шаров // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта : респ. межвед. сб. – Мн., 1995. – Вып. 25. – С. 108-113.

197. Якимов А. М. Современная тренировка бегунов на средние и длинные дистанции : метод. пособие / А. М. Якимов, П. Н. Хломенков, А. П. Хломенков. – М., 1997. – 138 с.

198. Якимов А. В чем секрет феноменальных мировых рекордов китайских спортсменов в беге на длинные дистанции и стайеров-"горцев"? / А. Якимов // Теория и практика физической культуры : тренер : журнал в журнале. – 1999. – № 9. – С. 34-36.
199. Яковлев Н. Н. Физиологические аспекты выносливости при мышечной деятельности / Н. Н. Яковлев // Физиологический журнал СССР им. Сеченова. – 1990. – № 9. – С. 45-61.
200. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость / П. Янсен ; [пер. с англ.]. – Мурманск : Тулома, 2006. – 157 с.
201. Arcelli E. Lactic acid and performance: ail a coach needs to know / E. Arcelli. – Vigevano : Cooperativa Dante Editrice, 1995.
202. Arcelli E. Middle and long distance races / E. Arcelli. – Roma : Centro Studi Fidal., 1996.
203. Arcelli E. What is training? / E. Arcelli. – Milano : Speriing & Kupfer editori, 1990.
204. Bompa T. O. Periogizacao tloria e metodologia do treinamento / T. O. Bompa. – Sao Paulo : Phorte Editora Ltd., 2002. – 424 p.
205. Clarke D. H. The limits of human performance / D. H. Clarke // Limits of human performance / Ed by D. H. Clarke. – Champaign, 1995. – P. 4-9.
206. Dick F. W. Training at altitude in practice / F. W. Dick // Int. J. of Sports Med. – Stuttgart, 1992. – Vol. 13, Suppl 1. – P. 203-205.
207. Gambetta V. New trends in training theory / V. Gambetta // New studies in athletics. – 1999. – № 3. – P. 7-10.
208. Grzywocz R. Praktyczny system kontroli treningu w biegu na dystansie 400 m / R. Grzywocz // Trening. – Warszawa, 1996. – № 1. – Str. 61-69.
209. Guglielmo A. The consent of lactate threshold / Antonutto of Guglielmo, Di Prampero Pietro E. // J. Sports. Med. and Phys. Fitness. – 1995. – № 1. – P. 6-12.
210. Houtman S. Non-invasive cardiac oueput assessment during moderate exercise: Puls contour compared with CO₂ rebreathing / Houtman Sibrand, Oeseburg Berend, Hopman Maria T. E. // Clin. Physiol. – 1999. – Vol. 19, № 3. – P. 230-236.

211. Kerka T. Problemy fizjologiczne biegu maratońskiego / T. Kerka // *Lekkoatletyka*. – 1998. – № 2. – P. 1-8.
212. Lehman M. Zur trainingseffizienz des extensiven / Langsamen dauerlaufs im vergleich mit tempolauf / tempodauerlauf / M. Lehman, E. Kaminski, H. Peterke // *Leistungssport*. – 1991. – Vol. 21, № 1. – S. 45-49.
213. Mader A. Evaluation of the endurance performance of marathon runners and theoretical analysis of test results / A. Mader // *J. Sports. Med. and Phys. Fitness*. – 1991. – № 1. – P. 1-19.
214. Mader A. Theory of metabolic origin of "anaerobic threshold" / A. Mader, A. Heak // *Int. J. Sports Med.* – 1986. – Vol. 7, Suppl. – P. 45-65.
215. Martin D. Handbuch Trainingslehre / D. Martin, K. Carl, K. Lehnertz. – Schomdorf : Hoffmann, 1991. – 353 p.
216. Martin D. Nachwuchstaining in der diskussion / D. Martin // *Leistungssport*. – 1997. – № 5. – S. 16.
217. Physiological differences between black and white runners during a treadmill marathon / Andrew N. Bosch, Brian R. Goslin, Tinoty D. Noskes, Steven C. Dennis // *Eur. J. Appl. Physiol.* – 1990. – № 1. – P. 68-72.
218. Poplawski J. Nowe tendencje w planowaniu treningu / J. Poplawski // *Sport wyczynowy*. – 1999. – № 12. – P. 39-45.
219. Portman M. Planification et periodisation des programmes entrainement at competition / M. Portman // *Track and field journal de l'Athletisme (Ottawa)*. – Summer, 1996. – № 30. – P. 5-15.
220. Prampero P. E. di The energetic of running / P. E. di Prampero // *Endurance in Sport*. – Oxford : Blackwell Sci., Publ., 1992. – P. 542-549.
221. Smith D. J. Training Load and Monitoring an Athletes Tolerance for Endurance Training / D. J. Smith, S. R. Norris // *Enhancing Recovery. Human Kinetics*. – 2002. – P. 81-102.
222. Socha T. Dymorficzne aspekty czasowej struktury treningu sportowego / T. Socha // *Problemy dymorfizmu plciowego w sporcie : materialy pokonferencyjne*. – Katowice : AWF, 1996. – S. 24-28.

223. Sozanski H. Targeting as a factor in optimizing training : (Kierowanie jako czynnik optymalizacji treningu) / H. Sozanski, W. Zaporozanow. – Warszawa : RCMSzKFiS, 1993. – 212 p.

224. Tanaka K. Marathon performance, anaerobic threshold and onset of blood lactate accumulation / K. Tanaka, Y. Matsuura // J. Appl. Rhysiol.: Respirat. Environ. Exercise Physiol. – 1994. – Vol. 57, № 3. – P. 640-643.

225. Tschiene P. Die Priorität des biologischen Aspekts in der Theorie des Trainings / P. Tschiene // Leistungssport. – 1991. – Jg. 21, № 6. – S. 5-11.

226. Determination of the anaerobic threshold by a noninvasive field test in runners / F. Conconi, M. Ferrari, P. Ziglio [etc.] // J. appl. Physiol. – 1992. – Vol. 52, № 4. – P. 869-873.

У додатку А представлені результати четвертого розділу

Таблиця А.1

**Спрямованість навчально-тренувального процесу Клочко Л.І.
в олімпійському циклі 1995-1996 рр. у бігу на марафонську дистанцію**

	Спрямованість тренувального процесу	Основні засоби, види вправ	Розподіл основних засобів у річному циклі підготовки та їх обсяг 1995-1996 рр.			
			10 1995 рік	11	12	01 1996 рік
І З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	12.15'00"	9.20'00"	12.00'00"	11.15'00"
		Спортивні ігри	4.00'00"	4.00'00"	4.00'00"	4.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	22.00'00"	-	3.00'00"	16.00'00"
		Усього: година (хв) с	38.15'00"	13.20'00"	19.00'00"	31.15'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	3.30'00"	1.30'00"	3.30'00"	2.30'00"
		Вправи з обтяженнями	3.00'00"	0.30'00"	2.00'00"	2.30'00"
		Вправи на прес	3.30'00"	2.30'00"	4.50'00"	3.30'00"
	Усього: година (хв) с	10.00'00"	4.30'00"	10.20'00"	8.30'00"	
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	48.15'00"	17.50'00"	29.20'00"	39.45'00"
ІІ С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	14.480 0.37'15"	10.100 0.26'00"	15.060 0.38'15"	14.220 0.36'00"
		Спеціально-бігові вправи	2.600 1.36'00"	7.800 1.18'00"	10.800 1.48'00"	9.000 1.30'00"
		Усього: км (м), година (хв) с	17.080 2.13'15"	17.900 1.44'00"	25.860 2.26'15"	23.220 2.06'00"
	4. Розвиток загальної витривалості	Біг у повільному темпі	57.800 4.44'50"	6.000 0.29'00"	35.600 3.08'20"	28.000 2.17'20"
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	346.000 29.30'00"	348.000 27.22'50"	487.000 37.10'50"	372.000 28.27'20"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	189.000 14.53'40"	22.000 1.39'00"	20.000 1.26'40"	166.000 13.01'40"
		Усього: км (м), година (хв) с	592.800 49.08'30"	376.000 29.30'50"	542.600 41.45'50"	566.000 43.46'20"
	5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	35.000 2.11'28"	70.000 4.34'11"	-	-
		Змінний біг (фартлек)	20.000 1.30'00"	-	-	28.000 2.06'00"
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	38.400 2.05'18"	-	-	14.000 0.47'50"
		Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	22.200 1.10'12"	-
		Усього: км (м), година (хв) с	93.400 5.46'46"	70.000 4.34'11"	22.200 1.10'12"	42.000 2.53'50"
	ІІІ	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	42.195 2.31'33"	-
ІV	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	703.280 57.08'29"	506.095 38.20'34"	590.660 45.22'17"	631.220 48.46'10"

**Спрямованість навчально-тренувального процесу Клочко Л.І.
в олімпійському циклі 1995-1996 рр. у бігу на марафонську дистанцію**

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	1995-1996 рр.			
			02	03	04	
І. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	10.35'00"	14.30'00"	9.20'00"	
		Спортивні ігри	4.00'00"	3.00'00"	3.00'00"	
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	10.00'00"	-	
		Усього: година (хв) с	14.35'00"	27.30'00"	12.20'00"	
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стричкові вправи	1.30'00"	3.30'00"	0.30'00"	
		Вправи з обтяженнями	2.00'00"	1.30'00"	0.30'00"	
		Вправи на прес	5.50'00"	9.20'00"	2.50'00"	
		Усього: година (хв) с	9.20'00"	14.20'00"	3.50'00"	
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	23.55'00"	41.50'00"	16.10'00"	
	ІІ. С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	9.240 0.24'00"	12.920 0.33'30"	8.200 0.21'15"
Спеціально-бігові вправи			6.600 1.06'00"	9.000 1.30'00"	6.000 1.00'00"	
Усього: км (м), година (хв) с			15.840 1.30'00"	21.920 2.03'30"	14.200 1.21'15"	
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	17.600 1.28'50"	46.000 4.18'10"	31.900 2.52'00"	
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	398.000 30.54'40"	425.000 32.56'00"	253.000 19.13'12"	
		Біг по шосе від 20 до 50 км	23.000 1.39'40"	163.000 11.49'40"	126.000 9.46'20"	
		Усього: км (м), година (хв) с	438.600 34.03'10"	634.000 49.03'50"	410.900 31.51'32"	
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	35.000 2.24'15"	60.000 3.47'45"	10.000 0.35'34"	
		Змінний біг (фартлек)	-	38.000 2.51'00"	18.000 1.03'45"	
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	40.000 2.17'58"	18.000 1.02'55"	
		Біг змінний із змагальною швидкістю	4.000 0.12'48"	5.000 0.17'54"	3.000 0.09'30"	
		Усього: км (м), година (хв) с	39.000 2.37'03"	143.000 9.14'37"	49.000 2.51'44"	
ІІІ.		6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	10.000 0.36'18"	-	42.195 2.30'30"
ІV.		7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с.	503.440 38.46'31"	798.920 60.21'57"	516.295 36.35'01"

**Спрямованість навчально-тренувального процесу Клочко Л.І.
в олімпійському циклі 1995-1996 рр. у бігу на марафонську дистанцію**

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	1995-1996 рр.		
			05	06	07
I З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	11.25'00"	15.15'00"	14.15'00"
		Спортивні ігри	2.30'00"	3.00'00"	4.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	13.00'00"
		Усього: година (хв) с	13.55'00"	18.15'00"	31.15'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	2.30'00"	4.30'00"	4.30'00"
		Вправи з обтяженнями	1.00'00"	2.00'00"	2.30'00"
		Вправи на прес	3.10'00"	11.00'00"	11.20'00"
		Усього: година (хв) с	6.40'00"	17.30'00"	18.20'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	20.35'00"	35.45'00"	49.35'00"
	II С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	13.400 0.34'15"	14.780 0.38'00"
Спеціально-бігові вправи			10.200 1.42'00"	12.600 2.06'00"	3.000 0.30'00"
Усього: км (м), година (хв) с			23.600 2.16'15"	27.380 2.44'00"	13.160 0.56'45"
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	46.400 3.54'50"	73.600 6.23'10"	34.000 3.20'30"
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	395.000 31.34'10"	536.000 40.53'40"	440.000 34.10'30"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	46.000 3.27'00"	143.000 8.21'00"	151.000 10.57'00"
		Усього: км (м), година (хв) с	487.400 38.56'00"	752.600 55.37'50"	625.000 48.28'00"
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	36.000 2.16'56"	46.000 2.57'19"	125.000 8.23'08"
		Змінний біг (фартлек)	18.000 1.21'00"	-	20.000 1.26'40"
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	14.400 0.50'18"	34.400 1.59'40"	16.000 0.51'10"
		Біг змінний із змагальною швидкістю	4.000 0.14'00"	6.000 0.20'00"	8.000 0.25'55"
		Усього: км (м), година (хв) с	72.400 4.42'14"	86.400 5.17'59"	169.000 11.16'53"
III	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	35.000 2.05'30"	-	-
IV	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	618.400 47.59'59"	866.380 65.39'49"	807.160 60.41'38"

**Спрямованість навчально-тренувального процесу Клочко Л.І.
в олімпійському циклі 1995-1996 рр. у бігу на марафонську дистанцію**

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	1995-1996 р. р.		Усього за 1995-1996 рр.	Усього за 4 роки
			08	09		
І. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	8.50'00"	7.00'00"	136.00'00"	-
		Спортивні ігри	1.00'00"	3.00'00"	39.30'00"	-
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	5.00'00"	-	69.00'00"	-
		Усього: година (хв) с	14.50'00"	10.00'00"	244.30'00"	1046.55'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	0.30'00"	-	28.30'00"	-
		Вправи з обтяженнями	0.30'00"	-	18.00'00"	-
		Вправи на прес	4.20'00"	4.10'00"	66.20'00"	-
		Усього: година (хв) с	5.20'00"	4.10'00"	112.50'00"	411.54'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	20.10'00"	14.10'00"	357.20'00"	1458.49'00"
	ІІ. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	6.240 0.16'30"	7.600 0.18'50"	136.400 5.50'35"
Спеціально-бігові вправи			3.600 0.36'00"	10.200 1.42'00"	91.400 16.24'00"	-
Усього: км (м), година (хв) с			9.840 0.52'30"	17.800 2.00'50"	227.800 22.14'35"	639.140 59.08'07"
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	14.000 1.05'40"	-	390.900 34.02'40"	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	256.000 19.51'00"	220.000 17.40'20"	4.476.000 349.44'32"	-
		Біг по шосе від 20 до 50 км	58.000 4.08'00"	-	1.107.000 81.09'40"	-
		Усього: км (м), година (хв) с	328.000 25.04'40"	220.000 17.40'20"	5.973.900 464.56'52"	22.715.550 1798.59'47"
		5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	6.000 0.21'30"	-	423.000 27.32'06"
		Змінний біг (фартлек)	28.000 2.01'20"	-	170.000 12.29'45"	-
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	175.200 9.55'09"	-
	Біг змінний із змагальною швидкістю	3.600 0.12'24"	-	55.800 3.02'42"	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	37.600 2.34'14"	-	824.000 52.59'43"	3.418.800 217.54'16"	
ІІІ.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	42.195 2.32'03"	-	171.585 10.15'54"	804.145 48.34'01"
ІV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	417.635 31.06'27"	237.800 19.41'10"	7.196.700 552.30'04"	27.577.050 2124.36'11"
Усього за 4 роки – година (хв) с:						3583.25'11"

ЗФП - загальна фізична підготовленість

СФП - спеціальна фізична підготовленість

У додатку Б представлені результати четвертого розділу

Таблиця Б.1

Співвідношення засобів бігової підготовки у жовтні 1995 року

Спрямованість тренувального процесу	Основні засоби, види вправ	Жовтень - 1995 рік	Усього за тиждень	Жовтень - 1995 рік	
		Нд. - 01		Пн. - 02	
I З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.15'00"	0.15'00"
		Спортивні ігри	-	-	-
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.15'00"	0.15'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	-
		Усього: година (хв) с	-	-	-
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.15'00"	0.15'00"
	II С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"
Спеціально-бігові вправи			-	-	0.300 0.00'45"
Усього: км (м) година (х) с			0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"	0.900 0.06'45"
Біг у повільному темпі			-	-	-
4. Розвиток загальної витривалості		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	-
		Біг по шосе від 20 до 50 км	20.000 1.36'40"	20.000 1.36'40"	-
		Усього: км (м), година (хв) с	20.000 1.36'40"	20.000 1.36'40"	12.000 1.00'00"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	20.000 1.36'40"	20.000 1.36'40"	12.000 1.00'00"
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-
		Змінний біг (фартлек)	-	-	-
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	
III	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-
IV	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	20.500 1.37'55"	20.500 1.37'55"	12.900 1.06'45"

Співвідношення засобів бігової підготовки у жовтні 1995 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Жовтень - 1995 рік		
			Вт. - 03	Ср. - 04	Чт. - 05
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	-	0.30'00"
		Спортивні ігри			1.00'00"
		Ходьба по: горам, польовій дорозі			
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	-	1.30'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	0.30'00"
		Вправи з обтяженнями			-
		Вправи на прес	0.30'00"	-	-
	Усього: година (хв) с	0.30'00"		0.30'00"	
за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.45'00"	-	2.00'00"	
II. С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	-	0.500 0.01'15"
		Спеціально-бігові вправи	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	-	-	0.500 0.01'15"
		4. Розвиток загальної витривалості	Біг у повільному темпі	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	10.000 0.50'00"	-	-
			-	-	20.000 1.40'00"
			-	-	-
		Біг по шосе від 20 до 50 км			
		Усього: км (м), година (хв) с	10.000 0.50'00"	-	20.000 1.40'00"
	5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-
		Змінний біг (фартлек)	-	-	-
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-
		Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-
Усього: км (м), година (хв) с		-	-	-	
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях		-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	10.000 0.50'00"	-	20.500 1.41'15"

Співвідношення засобів бігової підготовки у жовтні 1995 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Жовтень - 1995 рік			Усього за тиждень	
			Пт. - 06	Сб. - 07	Нд. - 08		
I З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	0.15'00"	2.15'00"	
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"	
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	4. 00'00"	4.00'00"	
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	4.15'00"	7.15'00"	
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	0.30'00"	
		Вправи з обтяженнями	-	0.30'00"	-	0.30'00"	
		Вправи на прес	-	-	-	0.30'00"	
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	0.30'00"	-	1.40'00"	
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.40'00"	1.00'00"	4.15'00"	8.55'00"	
	II С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"	-	1.500 0.03'45"
			0.300 0.00'45"	0.240 0.00'45"	-	0.840 0.02'15"	
Спеціально-бігові вправи			0.600 0.06'00"	-	-	1.200 0.12'00"	
Усього: км (м), година (хв) с			1.400 0.08'00"	0.740 0.02'00"	-	3.540 0.18'00"	
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі		-	2.000 0.10'00"	-	2.000 0.10'00"
				-	3.600 0.18'00"	-	3.600 0.18'00"
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км		-	-	-	10.000 0.50'00"
				-	-	-	20.000 1.40'00"
				8.000 0.40'00"	-	-	20.000 1.40'00"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	26.000 2.10'00"	20.000 1.40'00"	-	46.000 3.50'00"	
Усього: км (м), година (хв) с	34.000 2.50'00"	25.600 2.08'00"	-	101.600 8.28'00"			
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	-		
	Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-		
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	3.600 0.10'48"	-	3.600 0.10'48"		
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-		
Усього: км (м), година (хв) с	-	3.600 0.10'48"	-	3.600 0.10'48"			
III	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-	
IV	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	35.400 2.58'00"	29.940 2.20'48"	- -	108.740 8.56'38"	

Співвідношення засобів бігової підготовки у жовтні 1995 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Жовтень - 1995 рік			
			Пн. - 09	Вт. - 10	Ср. - 11	Чт. - 12
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	1.30'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	0.30'00"	-	0.30'00"	-
		Вправи з обтяженнями	-	0.30'00"	-	-
		Вправи на прес	-	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	0.10'00"	0.10'00"	0.10'00"	-
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.10'00"	1.10'00"	1.10'00"	1.30'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"
			0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	-
Спеціально-бігові вправи			0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	-
Усього: км (м), година (хв) с			1.400 0.08'00"	1.400 0.08'00"	1.400 0.08'00"	0.500 0.01'15"
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	-	-	-
			-	-	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	15.000 1.15'00"	-	15.000 1.07'30"	-
			12.000 0.58'00"	12.000 0.58'00"	14.000 1.07'40"	-
		Біг по шосе від 20 до 50 км.	-	20.000 1.33'20"	-	20.000 1.30'00"
		Усього: км (м), година (хв) с	27.000 2.13'00"	32.000 2.31'20"	29.000 2.15'10"	20.000 1.30'00"
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	-	
	Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-	
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	28.400 2.21'00"	33.400 2.39'20"	30.400 2.23'10"	20.500 1.31'15"

Співвідношення засобів бігової підготовки у жовтні 1995 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Жовтень - 1995 рік			Усього за тиждень
			Пт. - 13	Сб. - 14	Нд. - 15	
І З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	0.15'00"	3.15'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	6.00'00"	6.00'00"
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	6.15'00"	10.15'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	1.00'00"
		Вправи з обтяженнями	0.30'00"	-	-	1.00'00"
		Вправи на прес	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	0.10'00"	-	0.50'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.40'00"	0.10'00"	-	2.50'00"
	ІІ С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100м	0.500 0.01'15"	0.240 0.00'45"	-
Спеціально-бігові вправи			0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	-	1.500 0.03'45"
Усього: км (м), година (хв) с			0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	-	3.000 0.30'00"
Усього: км (м), година (хв) с			1.400 0.08'00"	1.140 0.07'30"	-	7.240 0.40'45"
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	6.000 0.29'00"	-	6.000 0.29'00"
			-	7.200 0.36'00"	-	7.200 0.36'00"
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	-	-
			20.000 1.33'20"	-	-	50.000 3.55'00"
		10.000 0.48'00"	12.000 0.58'00"	-	60.000 4.50'00"	
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	40.000 3.03'20"
Усього: км (м), година (хв) с	30.000 2.21'40"	25.200 2.03'00"	-	163.200 12.54'10"		
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	-	
	Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	10.800 0.37'30"	-	10.800 0.37'30"	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	10.800 0.37'30"	-	10.800 0.37'30"	
6. Підвищення зольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-	
7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	31.400 2.29'40"	37.140 2.48'00"	-	181.240 14.12'25"	

Співвідношення засобів бігової підготовки у жовтні 1995 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Жовтень - 1995 рік			
			Пн. - 16	Вт. - 17	Ср. - 18	Чт. - 19
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	1.30'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	0.30'00"	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	0.30'00"	-
		Вправи на прес	-	-	-	0.30'00"
		Усього: година (хв) с	0.40'00"	0.10'00"	0.40'00"	0.30'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.10'00"	0.40'00"	1.10'00"	2.00'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.240 0.00'45"	0.500 0.01'15"
			0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	-
Спеціально-бігові вправи			0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	-
Усього: км (м), година (хв) с			1.400 0.08'00"	1.140 0.07'30"	1.400 0.08'00"	-
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	2.000 0.09'20"	-	-
			-	-	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	-	18.000 1.24'30"
			-	-	-	-
			12.000 0.56'00"	10.000 0.48'20"	12.000 1.00'00"	-
		Біг по шосе від 20 до 50 км	22.000 1.39'00"	-	26.000 2.01'20"	-
Усього: км (м), година (хв) с		34.000 2.35'00"	12.000 0.57'40"	38.000 3.01'20"	18.000 1.24'00"	
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	20.000 1.17'03"	-	-
		Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
Усього: км (м), година (хв) с	-	20.000 1.17'03"	-	-		
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	35.400 2.43'00"	33.140 2.22'13"	39.400 3.09'20"	18.000 1.24'00"

Співвідношення засобів бігової підготовки у жовтні 1995 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Жовтень - 1995 рік			Усього за тиждень	
			Пт. - 20	Сб. - 21	Нд. - 22		
I З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	0.15'00"	3.15'00"	
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"	
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	6.00'00"	6.00'00"	
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	6.15'00"	10.15'00"	
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	0.30'00"	-	-	1.00'00"	
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	0.30'00"	
		Вправи на прес	-	-	-	0.30'00"	
		Усього: година (хв) с	0.40'00"	0.10'00"	-	2.50'00"	
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.10'00"	0.40'00"	6.15'00"	13.05'00"	
	II С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м.	0.240 0.00'45"	0.240 0.00'45"	-	1.720 0.04'45"
			0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	-	1.500 0.03'45"	
Спеціально-бігові вправи			0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	-	3.000 0.30'00"	
Усього: км (м), година (хв) с			1.140 0.07'30"	1.140 0.07'30"	-	6.220 0.38'30"	
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі		-	4.000 0.19'20"	-	6.000 0.28'40"
				-	12.000 1.00'00"	-	12.000 1.00'00"
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км		-	-	-	18.000 1.24'30"
				10.000 0.46'40"	12.000 0.48'20"	-	54.000 4.19'20"
		Біг по шосе від 20 до 50 км				48.000 3.40'20"	
		Усього: км (м), година (хв) с	10.000 0.46'40"	26.000 2.07'40"	-	138.000 10.52'20"	
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	20.000 1.17'03"		
	Змінний біг (фартлек)	20.000 1.30'00"	-	-	20.000 1.30'00"		
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	12.000 0.37'00"	-	12.000 0.37'00"		
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-			
	Усього: км (м), година (хв) с	20.000 1.30'00"	12.000 0.37'00"	-	52.000 3.24'03"		
III	6. Підвищення зольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-	
IV	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	31.140 2.24'10"	39.140 2.51'30"	-	196.220 14.54'53"	

Співвідношення засобів бігової підготовки у жовтні 1995 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Жовтень - 1995 рік				
			Пн. - 23	Вт. - 24	Ср. - 25	Чт. - 26	
І. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"	
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	6.00'00"	
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	7.30'00"	
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	0.30'00"	-	-	-	
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-	
		Вправи на прес	-	-	-	-	
		Усього: година (хв) с	0.40'00"	0.10'00"	0.10'00"	-	
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.10'00"	0.40'00"	0.40'00"	7.30'00"	
	ІІ. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.240 0.00'45"	0.500 0.01'15"	-
				0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	-
			Спеціально-бігові вправи	0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	-
Усього: км (м), година (хв) с			1.400 0.08'00"	1.140 0.07'30"	1.400 0.08'00"	-	
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі		-	8.000 0.38'40"	2.000 0.10'00"	-
				-	8.000 0.40'00"	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км		-	-	-	-
				18.000 1.21'00"	-	-	-
			10.000 0.46'40"	10.000 0.48'20"	10.000 0.50'00"	-	
		Біг по шосе від 20 до 50 км.	-	-	35.000 2.43'20"	-	
Усього: км (м), година (хв) с		28.000 2.07'40"	12.000 2.07'00"	47.000 3.43'20"	-		
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-	-	
	Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-		
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	12.000 0.40'00"	-	-		
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-		
	Усього: км (м), година (хв) с	-	12.000 0.40'00"	-	-		
ІІІ.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-	
ІV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	29.400 2.15'40"	39.140 2.54'30"	48.400 3.51'20"	-	

Співвідношення засобів бігової підготовки у жовтні 1995 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Жовтень - 1995 рік			Усього за тиждень
			Пт. - 27	Сб. - 28	Нд. - 29	
I З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	-	0.15'00"	2.45'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	6.00'00"
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	-	0.15'00"	9.45'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	0.30'00"
		Вправи з обтяженнями	-	-	0.30'00"	0.30'00"
		Вправи на прес	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с.	0.10'00"	-	-	1.40'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.40'00"	-	0.45'00"	11.25'00"
	II С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.240	-	0.500
0.00'45"				-	0.01'15"	0.05'15"
0.300				-	-	1.200
0.00'45"				-	-	0.03'00"
Спеціально-бігові вправи		0.600	-	-	2.400	
		0.06'00"	-	-	0.24'00"	
Усього: км (м), година (хв) с		1.140	-	0.500	5.580	
		0.07'30"	-	0.01'15"	0.32'15"	
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	3.000	-	-	13.000
			0.14'30"	-	-	1.03'10"
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	-	8.000
			-	-	18.000	36.000
			10.000	-	-	40.000
			0.48'20"	-	-	3.13'20"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	35.000
			-	-	-	2.43'20"
Усього: км (м), година (хв) с	13.000	-	18.000	132.000		
	1.02'50"	-	1.21'00"	10.21'50"		
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	15.000	-	-	15.000	
		0.54'25"	-	-	0.54'25"	
	Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	12.000	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	0.40'00"	
Усього: км (м), година (хв) с	15.000	-	-	27.000		
		0.54'25"	-	-	1.34'25"	
III	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	29.140 2.04'45"	-	18.500 1.22'15"	164.580 12.28'30"

Співвідношення засобів бігової підготовки у жовтні 1995 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Жовтень - 1995 рік		Усього за тиждень	Усього за місяць	
			Пн. - 30	Вт. - 31			
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.15'00"	0.30'00"	12.15'00"	
		Спортивні ігри	-	-	-	4.00'00"	
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	22.00'00"	
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.15'00"	0.30'00"	38.15'00"	
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	0.30'00"	-	0.30'00"	3.30'00"	
		Вправи з обтяженнями	-	0.30'00"	0.30'00"	3.00'00"	
		Вправи на прес	-	-	-	1.00'00"	
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	1.00'00"	10.00'00"	
	за 1 і 2	Усього: година (хв.) с	0.45'00"	0.45'00"	1.30'00"	48.15'00"	
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із присореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"	1.000 0.02'30"	9.440 0.24'30"
			-	-	-	5.040 0.12'45"	
Спеціально-бігові вправи			-	-	-	2.600 1.36'00"	
Усього: км (м), година (хв) с			0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"	1.000 0.02'30"	24.080 2.13'15"	
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі		-	-	-	27.000 2.10'50"
				-	-	-	30.800 2.34'00"
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км		-	-	-	28.000 2.14'00"
				20.000 1.30'00"	18.000 1.25'30"	38.000 2.55'30"	144.000 11.13'20"
				-	-	-	174.000 14.02'40"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	189.000 14.53'40"	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	592.800 47.08'30"		
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	35.000 2.11'28"		
	Змінний біг (фартлек)	-	-	-	20.000 1.30'00"		
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	38.000 2.05'18"		
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-		
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	93.400 5.46'46"		
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-	
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	20.500 1.31'15"	18.500 1.26'45"	39.000 2.58'00"	710.280 55.08'31"	

ЗФП - загальна фізична підготовленість
СФП - спеціальна фізична підготовленість

Співвідношення засобів бігової підготовки у листопаді 1995 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Листопад – 1995 рік		
			Ср. - 01	Чт. - 02	Пт. - 03
І. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.15'00"	0.30'00"
		Спортивні ігри	-	1.00'00"	-
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	1.15'00"	0.30'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	0.30'00"	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	0.30'00"
		Вправи на прес	0.10'00"	-	0.10'00"
		Усього: година (хв) с	0.40'00"	-	0.40'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.10'00"	1.15'00"	1.10'00"
	ІІ. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500	-
0.01'15"					0.01'15"
Спеціально-бігові вправи			0.300	-	0.300
			0.00'45"		0.00'45"
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	0.600	-	0.600
			0.06'00"		0.06'00"
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	1.400	-	1.400
			0.08'00"		0.08'00"
5. Розвиток спеціальної витривалості		Біг по шосе від 20 до 50 км	18.000	-	18.000
			1.21'00"		1.18'00"
		Усього: км (м), година (хв) с	8.000	-	8.000
			0.37'20"		0.38'40"
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-
			-	-	-
-	-		-		
Усього: км (м), година (хв) с	26.000		-	26.000	
1.58'20"		1.56'40"			
ІІІ.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Темповий біг	-	-	-
		Змінний біг (фартлек)	-	-	-
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-
		Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-
ІV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Участь у змаганнях	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	27.400 2.06'20"	-	27.400 2.04'40"

Співвідношення засобів бігової підготовки у листопаді 1995 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Листопад - 1995 рік		Усього за тиждень
			Сб. - 04	Нд. - 05	
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.15'00"	1.45'00"
		Спортивні ігри	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.15'00"	2.45'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	0.30'00"
		Вправи з обтяженнями	-	-	0.30'00"
		Вправи на прес	-	0.10'00"	0.30'00"
		Усього: година (хв) с	-	0.10'00"	1.30'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.25'00"	13.05'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.240 0.00'45"	0.300 0.00'45"
Спеціально-бігові вправи			-	0.600 0.06'00"	1.800 0.18'00"
Усього: км (м), година (хв) с			0.240 0.00'45"	0.900 0.06'45"	3.940 0.23'30"
4. Розвиток загальної витривалості			Біг у повільному темпі	2.000 0.09'40"	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	-
			-	12.000 0.58'00"	48.000 3.37'00"
			-	-	16.000 1.16'00"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	2.000 0.09'40"	12.000 0.58'00"	66.000 5.02'40"
		5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	40.000 2.45'00"	-
		Змінний біг (фартлек)	-	-	-
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-
		Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-
	Усього: км (м), година (хв) с	40.000 2.45'00"	-	40.000 2.45'00"	
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	42.240 2.55'25"	12.900 1.04'45"	109.940 8.11'10"

Співвідношення засобів бігової підготовки у листопаді 1995 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Листопад - 1995 рік			
			Пн - 06	Вт - 07	Ср - 08	Чт - 09
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	0.15'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	1.15'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	0.30'00"	-	0.30'00"	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	0.10'00"	0.10'00"	-
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.40'00"	0.10'00"	0.40'00"	-
	II. С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500	0.240	0.500
0.01'15"				0.00'45"	0.01'15"	-
			0.300	0.300	0.300	-
			0.00'45"	0.00'45"	0.00'45"	-
		Спеціально-бігові вправи	0.600	0.600	0.600	-
			0.06'00"	0.06'00"	0.06'00"	-
		Усього: км (м), година (хв) с	1.400	1.140	1.400	-
			0.08'00"	0.07'30"	0.08'00"	-
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	2.000	-	-
			-	0.09'40"	-	-
	Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	-	-	
		18.000	-	-	-	
		1.21'00"	-	-	-	
		12.000	10.000	10.000	-	
	0.56'00"	0.48'20"	0.46'40"	-		
	Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	22.000	-	
		-	-	1.39'00"	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	30.000	12.000	32.000	-	
		2.17'00"	0.58'00"	2.25'40"	-	
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	20.000	-	-	
		-	1.13'35"	-	-	
	Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	20.000	-	-	
		-	1.13'35"	-	-	
III.	6. Підвищення вольової й тактичної під готовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV.	Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	31.400	33.140	33.400	-
			2.25'00"	2.19'05"	2.33'40"	-

Співвідношення засобів бігової підготовки у листопаді 1995 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Листопад - 1995 рік			Усього за тиждень	
			Пт. - 10	Сб. - 11	Нд. - 12		
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	-	2.45'00"	
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"	
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-	
		Усього: година (хв.) сек.	0.30'00"	0.30'00"	-	3.45'00"	
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	1.00'00"	
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-	
		Вправи на прес	-	-	-	-	
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	0.10'00"	-	0.50'00"	
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.40'00"	0.40'00"	-	5.35'00"	
	II.C ФП	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.240 0.00'45"	-	1.980 0.05'15"
			0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	-	1.500 0.03'45"	
Спеціально бігові вправи			0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	-	3.000 0.30'00"	
Усього: км (м), година (хв) с			1.400 0.08'00"	1.140 0.07'30"	-	6.480 0.39'00"	
4. Розвиток загальної витривалості			Біг у повільному темпі	-	-	-	2.000 0.09'40"
		-	-	-	-	-	
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	18.000 1.18'00"	10.000 0.46'40"	-	46.000 3.25'40"	
			10.000 0.47'30"	10.000 0.48'20"	-	52.000 4.06'50"	
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	22.000 1.39'00"	
		Усього: км (м), година (хв) с	28.000 2.05'30"	20.000 1.35'00"	-	122.000 9.21'10"	
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	10.800 0.35'36"	-	30.000 1.49'11"	
		Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-	
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
		Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
		Усього: км (м), година (хв) с	-	10.800 0.35'36"	-	30.000 1.49'11"	
III.		6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV.		7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	29.400 2.13'30"	31.140 2.18'06"	-	158.480 11.49'21"

Співвідношення засобів бігової підготовки у листопаді 1995 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Листопад - 1995 рік			
			Пн - 13	Вт - 14	Ср - 15	Чт - 16
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.15'00"	0.15'00"	0.30'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	-
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.15'00"	0.15'00"	0.30'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	-	-	0.10'00"	-
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.15'00"	0.25'00"	0.30'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"	-
Спеціально-бігові вправи			-	-	0.300 0.00'45"	-
Усього: км (м), година (хв) с			0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"	0.900 0.06'45"	-
4. Розвиток загальної витривалості			Біг у повільному темпі	-	-	-
Рівномірний біг - між відрізками від 6 до-20 км		-	-	-	-	-
		18.000 1.21'00"	14.000 1.03'00"	-	10.000 0.46'40"	
		-	-	10.000 0.46'40"	6.000 0.29'00"	
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	-
Усього: км (м), година (хв) с		18.000 1.21'00"	14.000 1.03'00"	-	16.000 1.15'40"	
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-	-
	Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-	
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	18.500 1.22'15"	14.500 1.04'15"	10.900 0.53'25"	16.000 1.15'40"

Співвідношення засобів бігової підготовки у листопаді 1995 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Листопад - 1995 рік			Усього за тиждень
			Пт. - 17	Сб. - 18	Нд. - 19	
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	-	0.15'00"	0.20'00"	1.50'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	-
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	-	0.15'00"	0.20'00"	1.50'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	-	-	-	0.10'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв.) сек.	-	0.15'00"	0.20'00"	2.00'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.240 0.00'45"	-	0.240 0.00'45"
			-	-	-	0.300 0.00'45"
Спеціально-бігові вправи			-	-	-	0.600 0.06'00"
Усього: км (м), година (хв) с			0.240 0.00'45"	-	0.240 0.00'45"	2.380 0.10'45"
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	-	2.000 0.09'40"	2.000 0.09'40"
			-	-	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	10.000 0.48'20"	-	-	52.000 3.59'00"
			-	-	-	16.000 1.15'40"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	10.000 0.48'20"	-	2.000 0.09'40"	70.000 5.24'20"
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-	-
		Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-
		Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-
III.		6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	42.195 2.31'33"
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	10.240 0.49'05"	-	44.435 2.41'58"	114.575 8.06'38"

Співвідношення засобів бігової підготовки у листопаді 1995 року

Спрямованість тренувального процесу	Основні засоби, види вправ	Листопад - 1995 рік					
		Пн. - 20	Вт. - 21	Ср. - 22	Чт. - 23		
I З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	-	0.15'00"	0.15'00"	
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"	
		Ходьба по: горах, польовій дорозі					
		Усього: година (хв) с	0.15'00"		0.15'00"	1.15'00"	
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-	
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-	
		Вправи на прес	-	-	-	-	
		Усього: година (хв) с	-	-	-	-	
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.15'00"		0.15'00"	1.15'00"	
	II С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	-	-	-
Спеціально-бігові вправи			-	-	-	-	
Усього: км (м), година (хв) с			-	-	-	-	
4. Розвиток загальної витривалості			Біг у повільному темпі	-	-	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	6.000 0.36'00"	-	10.000 0.50'00"	-	
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	-	
		Усього: км (м), година (хв) с	6.000 0.36'00"	-	10.000 0.50'00"	-	
		5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	-
			Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-
Біг змінний з підвищеною швидкістю			-	-	-	-	
Біг змінний із змагальною швидкістю	-		-	-	-		
Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-			
III	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-	
IV	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	6.000 0.36'00"	-	10.000 0.50'00"	--	

Співвідношення засобів бігової підготовки у листопаді 1995 року

Спрямованість тренувального процесу	Основні засоби, види вправ	Листопад - 1995 рік			Усього за тиждень		
		Пт. - 24	Сб. - 25	Нд. - 26			
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.15'00"	1.15'00"		
		Спортивні ігри	-	-	1.00'00"		
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-		
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.15'00"	-	2.15'00"	
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-	
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-	
		Вправи на прес	-	-	-	-	
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	-	-	0.10'00"	
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.25'00"	0.15'00"	-	2.25'00"	
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.300 0.00'45"	0.500 0.01'15"	-	0.800 0.02'00"
Спеціально-бігові вправи			0.600 0.06'00"	-	-	0.600 0.06'00"	
Усього: км (м), година (хв) с			0.900 0.06'45"	0.500 0.01'15"	-	1.400 0.08'00"	
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	-	-	-	
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	-	-	
			12.000 1.00'00"	-	-	28.000 2.26'00"	
			-	16.000 1.20'00"	-	16.000 1.20'00"	
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	-	
		Усього: км (м), година (хв) с	12.000 1.00'00"	16.000 1.20'00"	-	44.000 3.46'00"	
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-	-	
		Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-	
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
		Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
		Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-	
III.		6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV.		7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	12.900 1.06'45"	16.500 1.21'15"	-	45.400 3.54'00"

Співвідношення засобів бігової підготовки у листопаді 1995 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Листопад - 1995 рік		
			Пн. - 27	Вт. - 28	Ср. - 29
І З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної під готовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"
		Спортивні ігри	-	-	-
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-
		Вправи на прес	-	0.30'00"	-
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	0.10'00"	-
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.40'00"	1.10'00"	0.30'00"
	ІІ. С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	-
Спеціально-бігові вправи			0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"
Усього: км (м), година (хв) с			0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"
Усього: км (м), година (хв) с			1.400 0.08'00"	0.900 0.06'45"	1.400 0.08'00"
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	12.000 0.58'00"	-
		Біг по шосе від 20 до 50 км	10.000 0.48'00"	-	16.000 1.14'40"
		Усього: км (м), година (хв) с	16.000 1.17'20"	10.000 0.50'00"	10.000 0.48'20"
		Усього: км (м), година (хв) с	26.000 2.05'40"	22.000 1.48'00"	26.000 2.03'00"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	
	Змінний біг (фартлек)	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	
ІІІ.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-
ІV.	Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	27.400 2.13'40"	22.900 1.54'45"	27.400 2.11'00"

Співвідношення засобів бігової підготовки у листопаді 1995 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Листопад - 1995 рік	Усього за тиждень	Усього за місяць
			Чт. - 30		
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	1.45'00"	9.20'00"
		Спортивні ігри	1.00'00"	1.00'00"	4.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-
		Усього: година (хв) с	1.15'00"	2.45'00"	13.20'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	1.30'00"
		Вправи з обтяженнями	-	-	0.30'00"
		Вправи на прес	-	0.30'00"	0.30'00"
		Усього: година (хв) с	-	0.20'00"	2.00'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.15'00"	3.35'00"	17.50'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	1.000 0.02'30"
Спеціально-бігові вправи			-	0.900 0.02'15"	3.300 0.08'15"
Усього: км (м), година (хв) с			-	1.800 0.18'00"	7.800 1.18'00"
Усього: км (м), година (хв) с			-	3.700 0.22'45"	17.900 1.44'00"
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	-	6.000 0.29'00"
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	12.000 0.58'00"	12.000 0.58'00"
			-	26.000 2.03'00"	200.000 15.30'40"
			-	36.000 2.55'40"	136.000 10.54'10"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	22.000 1.39'00"
		Усього: км (м), година (хв) с	-	74.000 5.56'40"	376.200 29.30'50"
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	70.000 4.34'11"	
	Змінний біг (фартлек)	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	
Усього: км (м), година (хв) с	-	-	70.000 4.34'11"		
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	42.195 2.31'33"
IV.	Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	-	77.700 6.19'25"	506.095 38.20'34"

ЗФП - загальна фізична підготовленість

СФП - спеціальна фізична підготовленість

Співвідношення засобів бігової підготовки у грудні 1995 року

Спрямованість тренувального процесу	Основні засоби, види вправ	Грудень - 1995 рік			Усього за тиждень	
		Пт. - 01	Сб. - 02	Нд. - 03		
I З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	-	1.00'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	-
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	-	1.00'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стричкові вправи	0.30'00"	0.30'00"	-	1.00'00"
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.40'00"	0.40'00"	-	1.20'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.10'00"	1.10'00"	-	2.20'00"
	II С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"	-
			0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	-	0.600 0.01'30"
Спеціально-бігові вправи			0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	-	1.200 0.12'00"
Усього: км (м), година (хв) с			1.400 0.08'00"	1.400 0.08'00"	-	2.800 0.16'00"
4. Розвиток загальної витривалості			Біг у повільному темпі	-	-	-
			-	-	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	12.000 0.56'00"	16.000 1.12'00"	-	28.000 2.08'00"
			10.000 0.47'30"	8.000 0.37'20"	-	18.000 1.24'00"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	22.000 1.43'30"	24.000 1.49'20"	-	46.000 3.32'50"
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	-	
	Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-	
III	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	23.400 1.51'30"	25.400 1.57'20"	-	48.800 3.48'50"

Співвідношення засобів бігової підготовки у грудні 1995 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Грудень - 1995 рік			
			Пн. - 04	Вт. - 05	Ср. - 06	Чт. - 07
І. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	0.15'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	1.15'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи			0.30'00"	
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	0.10'00"	0.40'00"	-
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.40'00"	0.40'00"	1.10'00"	1.15'00"
	ІІ. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.240	0.240	0.500
0.00'45"				0.00'45"	0.01'15"	-
0.300				0.300	0.300	-
0.00'45"			0.00'45"	0.00'45"	-	
Спеціально-бігові вправи		0.600	0.600	-0.600	-	
		0.06'00"	0.06'00"	0.06'00"	-	
Усього: км (м), година (хв) с		1.400	1.140	1.400	-	
		0.07'30"	0.07'30"	0.08'00"	-	
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	4.000	4.000	-	-
			0.19'20"	0.19'20"	-	-
			2.400	2.000	-	-
			0.19'20"	0.12'30"	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	08.000	-
			-	-	18.000	-
		10.000	10.000	10.000	-	
		0.46'40"	0.48'20"	0.46'40"	-	
Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	-		
	16.400	16.000	28.000	-		
Усього: км (м), година (хв) с	1.18'00"	1.20'10"	2.07'40"	-		
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	-	
	Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	8.000	5.000	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	0.26'40"	0.16'00"	-	-	
0.26'40"	0.16'00"	-	-			
ІІІ.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
ІV.	Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	25.540	22.140	29.400	-
			1.50'10"	1.43'40"	2.15'40"	-

Співвідношення засобів бігової підготовки у грудні 1995 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Грудень - 1995 рік			Усього за тиждень	
			Пт. - 08	Сб. - 09	Нд. - 10		
І З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.15'00"	0.15'00"	2.30'00"	
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"	
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-	
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.15'00"	0.15'00"	3.30'00"	
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	0.30'00"	-	1.00'00"	
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-	
		Вправи на прес	-	-	0.30'00"	0.30'00"	
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	0.30'00"	0.30'00"	2.10'00"	
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.25'00"	0.45'00"	0.45'00"	5.40'00"	
	ІІ С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	0.500 0.01'15"	-	1.300 0.03'15"
			0.300 0.00'45"	-	-	0.900 0.02'15"	
Спеціально бігові вправи			0.600 0.06'00"	-	-	2.400 0.24'00"	
Усього: км (м), година (хв) с			0.900 0.06'45"	0.500 0.01'15"	-	5.080 0.31'00"	
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі		-	-	-	8.000 0.38'40"
				-	-	-	4.400 0.24'30"
				-	-	10.000 0.50'00"	10.000 0.50'00"
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км		-	10.000 0.50'00"	-	28.000 2.11'00"
				8.000 0.40'00"	-	-	38.000 3.01'40"
		Біг по шосе від 20 до 50 км		-	-	-	-
			Усього: км (м), година (хв) с	8.000 0.36'00"	10.000 0.50'00"	10.000 0.50'00"	88.400 7.05'50"
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-	-	
		Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-	
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
		Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	13.000 0.42'40"	
		Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	13.000 0.42'40"	
ІІІ	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-	
ІV	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	8.900 0.46'45"	10.500 0.51'15"	10.000 0.50'00"	106.480 8.19'30"	

Співвідношення засобів бігової підготовки у грудні 1995 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Грудень - 1995 рік				
			Пн. - 11	Вт. - 12	Ср. - 13	Чт. - 14	
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"	
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-	
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.30'00"	0.30'00"	1.30'00"	
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-	
		Вправи з обтяженнями	-	0.30'00"	-	-	
		Вправи на прес	-	-	-	0.30'00"	
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	0.40'00"	0.10'00"	0.30'00"	
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.25'00"	1.10'00"	0.40'00"	2.00'00"	
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"	0.240 0.00'45"	-
			-	0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	-	
Спеціально-бігові вправи			0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	-	
		Усього: км (м), година (хв) с	1.100 0.07'15"	1.400 0.08'00"	1.140 0.07'30"	-	
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі		-	-	08.000 0.38'40"	-
				-	-	05.200 0.32'30"	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км		-	-	-	12.000 0.58'00"
				-	18.000 1.24'00"	-	-
			12.000 0.56'00"	12.000 0.58'00"	10.000 0.48'20"	-	
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	-	
		Усього: км (м), година (хв) с	12.000 0.56'00"	30.000 2.22'00"	23.200 1.59'30"	12.000 0.58'00"	
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-	-	
		Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-	
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
		Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	5.200 0.15'32"	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	5.200 0.15'32"	-		
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-	
IV.	Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	13.100 1.03'15"	31.400 2.30'00"	29.540 2.22'32"	12.000 0.58'00"	

Співвідношення засобів бігової підготовки у грудні 1995 року

Спрямованість тренувального процесу	Основні засоби, види вправ	Грудень - 1995 рік			Усього за тиждень	
		Пт. - 15	Сб. - 16	Нд. - 17		
І З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.15'00"	0.15'00"	2.45'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.15'00"	0.15'00"	3.45'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	0.30'00"	-	-	0.30'00"
		Вправи з обтяженнями	-	0.30'00"	-	1.00'00"
		Вправи на прес	-	-	-	0.30'00"
			0.10'00"	-	-	0.40'00"
	Усього: година (хв) с	0.40'00"	0.30'00"	-	2.40'00"	
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.25'00"	1.10'00"	0.25'00"	6.10'00"
ІІ С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500	0.500	0.300	2.540
			0.01'15"	0.01'15"	0.00'45"	0.06'30"
			0.300	-	-	0.900
			0.00'45"	-	-	0.02'15"
	Спеціально-бігові вправи	0.600	-	0.600	3.000	
		0.06'00"	-	0.06'00"	0.30'00"	
	Усього: км (м), година (хв) с	1.400	0.500	0.900	6.440	
		0.08'00"	0.01'15"	0.06'45"	0.38'45"	
	4. Розвиток загальної витривалості	Біг у повільному темпі	-	-	-	8.000
			-	-	-	0.38'40"
			-	-	-	5.200
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	-	0.32'30"
			-	-	-	12.000
			18.000	15.000	12.000	0.58'00"
1.21'00"			1.07'30"	0.54'00"	63.000	
Біг по шосе від 20 до 50 км		10.000	-	-	44.000	
	0.48'20"	-	-	3.30'40"		
	-	-	-	-		
Усього: км (м), година (хв) с	28.000	15.000	12.000	132.200		
	2.09'20"	1.07'30"	0.54'00"	10.26'20"		
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	-	
	Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	5.200	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	0.15'32"	
	5.200	-	-	0.15'32"		
ІІІ.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
ІV.	Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	24.400 2.17'20"	15.500 1.08'45"	12.900 1.00'45"	143.840 11.18'37"

Співвідношення засобів бігової підготовки у грудні 1995 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Грудень - 1995 рік			
			Пн. - 18	Вт. - 19	Ср. - 20	Чт. - 21
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	1.30'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стричкові вправи	-	-	0.30'00"	-
		Вправи з обтяженнями	0.30'00"	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	0.10'00"	0.10'00"	-
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.40'00"	0.10'00"	0.40'00"	-
	II. С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500	0.240	0.500
0.01'15"				0.00'45"	0.01'15"	0.01'15"
0.300				0.300	0.300	-
			0.00'45"	0.00'45"	0.00'45"	-
		Спеціально-бігові вправи	0.600	0.600	0.600	-
			0.06'00"	0.06'00"	0.06'00"	-
		Усього: км (м), година (хв) с	1.400	1.140	1.400	0.500
			0.08'00"	0.07'30"	0.08'00"	0.01'15"
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	06.000	-	-
			-	0.29'00"	-	-
		-	04.000	-	-	
		-	0.25'00"	-	-	
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	18.000	-	18.000	12.000
			1.24'00"	-	1.18'00"	0.54'00"
			12.000	12.000	12.000	-
		0.54'00"	0.54'00"	0.54'00"	-	
	Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	30.000	22.000	30.000	12.000	
		2.22'00"	1.52'00"	2.14'00"	0.54'00"	
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	-	
	Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	4.000	-	-	
			0.12'00"	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	4.000	-	-	
		-	0.12'00"	-	-	
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV.	Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	31.400 2.30'00"	27.140 2.11'30"	31.400 2.22'00"	12.500 0.55'15"

Співвідношення засобів бігової підготовки у грудні 1995 року

Спрямованість тренувального процесу	Основні засоби, види вправ	Грудень - 1995 рік			Усього за тиждень		
		Пт - 22	Сб - 23	Нд - 24			
І З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	0.15'00"	3.15'00"	
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"	
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-	
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	0.15'00"	4.15'00"	
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	0.30'00"	-	1.00'00"	
		Вправи з обтяженнями	0.30'00"	-	-	1.00'00"	
		Вправи на прес	-	-	0.30'00"	0.30'00"	
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	0.10'00"	-	0.50'00"	
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.40'00"	0.40'00"	0.30'00"	3.20'00"	
	ІІ С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"	-	2.240 0.07'00"
			0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	-	1.500 0.03'45"	
Спеціально бігові вправи			0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	-	3.000 0.30'00"	
Усього: км (м), година (хв) с			1.400 0.08'00"	1.400 0.08'00"	-	7.240 0.40'45"	
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	-	-	6.000 0.29'00"	
			-	-	-	4.000 0.25'00"	
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км		-	-	6.000 0.28'30"	6.000 0.28'30"
				18.000 1.21'00"	18.000 1.18'00"	-	84.000 6.15'00"
				12.000 0.58'00"	12.000 0.56'00"	-	60.000 4.46'00"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	-	
		Усього: км (м), година (хв) с	30.000 2.19'00"	30.000 2.14'00"	6.000 0.28'30"	160.000 12.23'30"	
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-	-	
		Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-	
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
		Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	4.000 0.12'00"	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	4.000 0.12'00"		
ІІІ	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-	
ІV	Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	31.400 2.27'00"	31.400 2.22'00"	6.000 0.28'430'	171.240 13.16'15"	

Співвідношення засобів бігової підготовки у грудні 1995 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Грудень - 1995 рік			
			Пн. - 25	Вт. - 26	Ср. - 27	Чт. - 28
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	0.15'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	-
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	0.15'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-
		Вправи на прес	0.30'00"	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.40'00"	0.40'00"	-
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.00'00"	1.10'00"	1.30'00"	0.15'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"
Спеціально-бігові вправи			-	0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	-
Усього: км (м), година (хв) с			0.500 0.01'15"	1.400 0.08'00"	1.400 0.08'00"	0.500 0.01'15"
Біг у повільному темпі			-	-	-	-
4. Розвиток загальної витривалості		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	8.000 0.38'40"	-	-	-
			-	16.000 1.09'20"	-	16.000 1.12'00"
			16.000 1.12'00"	12.000 0.56'00"	12.000 0.50'00"	-
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	20.000 1.26'40"	-
		Усього: км (м), година (хв) с	24.000 1.50'40"	28.000 2.05'20"	32.500 2.24'40"	16.000 1.12'00"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	20.000 1.26'40"	-
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-	-
		Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-
		Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-	
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	24.500 1.51'55"	29.400 2.13'20"	33.400 2.32'00"	16.500 1.13'15"

Співвідношення засобів бігової підготовки у грудні 1995 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Грудень - 1995 рік			Усього за тиждень	Усього за місяць
			Пн. - 29	Вт. - 30	Ср. - 31		
I З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.15'00"	0.15'00"	2.30'00"	12.00'00"
		Спортивні ігри	1.00'00"	-	-	-	4.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	3.00'00"	3.00'00"
		Усього: година (хв)с	1.15'00"	0.15'00"	-	6.30'00"	19.30'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	0.30'00"	-	-	-	2.30'00"
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-	2.00'00"
		Вправи на прес	-	-	-	0.30'00"	2.00'00"
			-	-	-	0.20'00"	2.50'00"
	Усього: година (хв)с	-	-	-	0.50'00"	10.20'00"	
	за 1 і 2	Усього: година (хв)с	1.15'00"	0.15'00"	3.15'00"	7.20'00"	29.20'00"
II С Ф П	3. Удосконалення техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	0.500 0.01'15"	-	2.000 0.05'00"	9.760 0.25'00"
			-	-	-	1.100 0.02'45"	5.300 0.13'15"
		Спеціально-бігові вправи	-	-	-	1.200 0.12'00"	10.800 1.48'00"
		Усього: км(м), година (хв) с	-	0.500 0.01'15"	-	4.300 0.19'45"	25.860 2.26'15"
	4. Розвиток загальної витривалості	Біг у повільному темпі	-	-	-	-	22.000 1.46'20"
			-	-	-	-	13.600 1.22'00"
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	-	8.000 0.38'40"	36.000 2.55'10"
			-	16.000 1.15'00"	-	48.000 3.36'00"	251.000 18.56'30"
			-	-	-	40.000 3.06'00"	200.000 15.49'10"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	20.000 1.26'40"	20.000 1.26'40"
Усього: км (м), година (хв) с	-	16.000 1.15'00"	-	116.000 8.47'20"	542.600 42.15'50"		
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	-	-	
	Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	22.200 1.10'12"	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-	22.200 1.10'12"	
III	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-	
IV	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	-	16.500 1.15'55"	-	120.300 9.07'05"	590.660 45.52'17"

ЗФП - загальна фізична підготовленість

СФП - спеціальна фізична підготовленість

Співвідношення засобів бігової підготовки у січні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Січень - 1996 рік			
			Пн. - 01	Вт. - 02	Ср. - 03	Чт. - 04
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.15'00"	0.15'00"	0.15'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	-
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	4.00'00"	-	4.00'00"
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	4.15'00"	0.15'00"	4.15'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	-	-	-	-
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.15'00"	4.15'00"	0.15'00"	4.15'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	-	0.500 0.01'15"
Спеціально-бігові вправи			-	-	-	-
Усього: км (м), година (хв) с			0.500 0.01'15"	-	0.500 0.01'15"	-
4. Розвиток загальної витривалості			Біг у повільному темпі	-	-	-
Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км		-	-	-	-	-
		16.000 1.17'20"	-	16.000 1.17'20"	-	
		-	-	-	-	
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	-
5. Розвиток спеціальної витривалості		Усього: км (м), година (хв) с	16.000 1.17'20"	-	16.000 1.17'20"	-
		Темповий біг	-	-	-	-
	Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-		
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	16.500 1.18'35"	-	16.500 1.18'35"	-

Співвідношення засобів бігової підготовки у січні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу	Основні засоби, види вправ	Січень - 1996 рік			Усього за тиждень	
		Пт. - 05	Сб. - 06	Нд. - 07		
І З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.15'00"	0.15'00"	1.45'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	-
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	4.00'00"	-	12.00'00"
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	4.15'00"	0.15'00"	13.45'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	-	-	-	-
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.15'00"	4.15'00"	0.15'00"	13.45'00"
	ІІ С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	-	0.500 0.01'15"
Спеціально бігові вправи			-	-	-	-
Усього: км (м), година (хв) с			0.500 0.01'15"	-	0.500 0.01'15"	2.000 0.05'00"
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	-	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	16.000 1.17'20"	-	16.000 1.17'20"	64.000 5.09'20"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	-
	Усього: км (м), година (хв) с	16.000 1.17'20"	-	16.000 1.17'20"	64.000 5.09'20"	
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	-	
	Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-	
ІІІ	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
ІV	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	16.500 1.18'35"	-	16.500 1.18'35"	66.000 5.14'20"

Співвідношення засобів бігової підготовки у січні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Січень - 1996 рік			
			Пн. - 08	Вт. - 09	Ср. - 10	Чт. - 11
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.30'00"	0.15'00"	0.15'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	-
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	4.00'00"	-	-	-
		Усього: година (хв) с	4.15'00"	0.30'00"	0.15'00"	0.15'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	-	-	0.10'00"	-
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	4.15'00"	0.30'00"	0.25'00"	0.15'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	0.500 0.01'15"	-
Спеціально-бігові вправи			-	-	0.300 0.00'45"	-
Усього: км (м), година (хв) с			-	0.500 0.01'15"	0.900 0.06'45"	0.500 0.01'15"
4. Розвиток загальної витривалості			Біг у повільному темпі	-	-	-
Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км		-	-	-	-	-
		-	12.000 0.58'00"	-	16.000 0.56'00"	
		-	-	12.000 0.56'00"	-	
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	-
Усього: км (м), година (хв) с		-	12.000 0.58'00"	12.000 0.56'00"	16.000 0.56'00"	
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-	-
	Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-	
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	-	12.500 0.59'15"	12.900 1.02'45"	16.500 0.57'15"

Співвідношення засобів бігової підготовки у січні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Січень - 1996 рік			Усього за тиждень
			Пт. - 12	Сб. - 13	Нд. - 14	
І З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.15'00"	0.15'00"	2.00'00"
		Спортивні ігри	-	-	1.00'00"	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	4.00'00"
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.15'00"	0.15'00"	7.00'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	-	0.10'00"	-	0.20'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.25'00"	1.15'00"	7.20'00"
	ІІ С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"	-
			-	0.300 0.00'45"	-	0.600 0.01'30"
Спеціально-бігові вправи			-	0.600 0.06'00"	-	1.200 0.12'00"
Усього: км (м), година (хв) с			0.500 0.01'15"	1.400 0.08'00"	-	3.800 0.18'30"
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	-	-	-
			-	-	-	-
		Рівномірний біг - між відрітками від 6 до 20 км	-	10.000 0.48'20"	-	38.000 2.42'20"
			-	-	-	12.000 0.56'00"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	20.000 1.36'40"	20.000 1.33'20"	-	40.000 3.10'00"
		Усього: км (м), година (хв) с	20.000 1.36'40"	30.000 2.21'40"	-	90.000 6.48'20"
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	-	
	Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-	
6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-	
7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	20.500 1.37'55"	31.400 2.29'40"	-	93.800 7.06'50"	

Співвідношення засобів бігової підготовки у січні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Січень - 1996 рік			
			Пн. - 15	Вт. - 16	Ср. - 17	Чт. - 18
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	0.15'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	1.15'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	0.30'00"	-	0.30'00"	-
		Вправи з обтяженнями	-	0.30'00"	-	-
		Вправи на прес	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.40'00"	0.40'00"	0.40'00"	-
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.10'00"	1.10'00"	1.10'00"	1.15'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500	0.500	0.500
0.01'15"				0.01'15"	0.01'15"	-
0.300				0.300	0.300	-
			0.00'45"	0.00'45"	0.00'45"	-
Спеціально-бігові вправи			0.600	0.600	0.600	-
		0.06'00"	0.06'00"	0.06'00"	-	
Усього: км (м), година (хв) с		1.400	1.400	1.400	-	
		0.08'00"	0.08'00"	0.08'00"	-	
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	-	-	-
			-	-	-	-
	Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	-	-	
		12.000	12.000	12.000	-	
		0.58'00"	0.58'00"	0.56'00"	-	
Біг по шосе від 20 до 50 км	20.000	20.000	20.000	-		
	1.36'40"	1.33'20"	1.30'00"	-		
Усього: км (м), година (хв) с	32.000	32.000	32.000	-		
	2.34'40"	2.31'20"	2.26'00"	-		
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	-	
	Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-	
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	33.400	33.400	33.400	-
			2.42'40"	2.39'20"	2.34'00"	-

Співвідношення засобів бігової підготовки у січні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Січень - 1996 рік			Усього за тиждень
			Пт. - 19	Сб. - 20	Нд. - 21	
I З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	0.15'00"	3.00'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	0.15'00"	4.00'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	0.30'00"	-	-	1.30'00"
		Вправи з обтяженнями	-	0.30'00"	0.30'00"	1.30'00"
		Вправи на прес	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.40'00"	0.40'00"	0.30'00"	3.50'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.10'00"	1.10'00"	0.45'00"	7.50'00"
	II С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"
			0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	-	1.500 0.03'45"
Спеціально-бігові вправи			0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	-	3.000 0.30'00"
Усього: км (м), година (хв) с			1.400 0.08'00"	1.400 0.08'00"	0.500 0.01'15"	7.500 0.41'15"
4. Розвиток загальної витривалості			Біг у повільному темпі	-	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	18.000- 1.21'00"	16.000 1.17'20"	34.000 2.38'20"
			12.000 0.58'00"	12.000 0.58'00"	-	60.000 4.48'00"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	22.000 1.46'20"	-	-	82.000 6.26'20"
		Усього: км (м), година (хв) с	34.000 2.44'20"	30.000 2.19'00"	16.000 1.17'20"	176.000 13.52'40"
		5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-
	Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-	
III	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	35.400 2.52'20"	31.400 2.27'00"	16.500 1.18'35"	183.500 14.33'55"

Співвідношення засобів бігової підготовки у січні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Січень - 1996 рік			
			Пн. - 22	Вт. - 23	Ср. - 24	Чт. - 25
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	1.30'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	0.30'00"	-	0.30'00"	-
		Вправи на прес	-	-	-	0.30'00"
		Усього: година (хв) с	0.40'00"	0.10'00"	0.40'00"	0.30'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.10'00"	0.40'00"	1.10'00"	2.00'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500	0.240	0.500
0.01'15"				0.00'45"	0.01'15"	-
			0.300	0.300	0.300	-
			0.00'45"	0.00'45"	0.00'45"	-
		Спеціально бігові вправи	0.600	0.600	0.600	-
			0.06'00"	0.06'00"	0.06'00"	-
		Усього: км (м), година (хв) с	1.400	1.140	1.400	-
			0.08'00"	0.07'30"	0.08'00"	-
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	10.000	-	-
			-	0.48'20"	-	-
			-	10.000	-	-
			-	0.50'00"	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	-	16.000
			-	-	20.000	1.17'20"
		-	-	-		
		12.000	12.000	12.000-	-	
		0.56'00"	0.58'00"	0.58'00"	-	
	Біг по шосе від 20 до 50 км	20.000	-	-	-	
		1.33'20"	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	32.000	32.000	32.000	16.000	
		2.29'20"	2.36'20"	2.34'40"	1.17'20"	
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	-	
	Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	10.000	-	
		-	-	0.35'50"	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	10.000	-	
		-	-	0.35'50"	-	
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	33.400	43.140	33.400	16.000
			2.37'20"	3.19'40"	2.42'40"	1.17'20"

Співвідношення засобів бігової підготовки у січні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Січень - 1996 рік			Усього за тиждень
			Пт - 26	Сб - 27	Нд - 28	
I З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальноорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	0.15'00"	3.15'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	0.15'00"	4.15'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	0.30'00"	-	0.30'00"
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	1.00'00"
		Вправи на прес	0.30'00"	-	-	1.00'00"
				0.10'00"	0.10'00"	0.50'00"
	Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.40'00"	0.10'00"	3.20'00"	
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.00'00"	1.10'00"	0.25'00"	7.35'00"
II С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	0.240 0'45"	0.500 0.01'15"	1.980 0.05'15"
			-	0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	1.500 0.03'45"
		Спеціально-бігові вправи	-	0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	3.000 0.30'00"
		Усього: км (м), година (хв) с	-	1.140 0.07'30"	1.400 0.08'00"	6.480 0.39'00"
	4. Розвиток загальної витривалості	Біг у повільному темпі	-	-	-	10.000 0.48'20"
			-	-	-	10.000 0.50'00"
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	16.000 1.17'20"	-	-	32.000 2.34'40"
			-	-	-	20.000 1.36'40"
			-	12.000 0.56'00"	12.000 0.58'00"	60.000 4.46'00"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	24.000 1.52'00"	44.000 3.25'20"
Усього: км (м), година (хв) с		16.000 1.17'20"	12.000 0.56'00"	36.000 2.50'00"	176.000 14.01'00"	
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	-	
	Змінний біг (фартлек)	-	28.000 2.06'00"	-	28.000 2.06'00"	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	10.000 0.35'50"	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	28.000 2.06'00"	-	38.000 2.41'50"	
III	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	16.000 1.17'20"	41.140 3.09'30"	37.400 2.58'00"	220.480 17.21'50"

Співвідношення засобів бігової підготовки у січні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу	Основні засоби, види вправ	Січень - 1996 рік			Усього за тиждень	Усього за місяць	
		Пн. - 29	Вт. - 30	Ср. - 31			
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.30'00"	0.30'00"	1.15'00"	11.15'00"
		Спортивні ігри	1.00'00"	-	-	1.00'00"	4.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-	16.00'00"
		Усього: година (хв) с	1.15'00"	0.30'00"	0.30'00"	2.15'00"	31.15'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	0.30'00"	0.30'00"	2.30'00"
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-	2.30'00"
		Вправи на прес	-	-	-	-	1.00'00"
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	0.10'00"	0.40'00"	1.00'00"	8.30'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.25'00"	0.40'00"	1.10'00"	3.15'00"	39.45'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	0.240 0.00'45"	0.500 0.01'15"	0.740 0.02'00"
Спеціально-бігові вправи			0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	0.900 0.02'15"	4.500 0.11'15"
Усього: км (м), година (хв) с			0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	1.800 0.18'00"	9.000 1.30'00"
Усього: км (м), година (хв) с			0.900 0.06'45"	1.140 0.07'30"	1.400 0.08'00"	3.440 0.22'15"	23.220 2.06'00"
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	6.000 0.29'00"	-	6.000 0.29'00"	16.000 1.17'20"
			-	2.000 0.10'00"	-	2.000 0.10'00"	12.000 1.00'00"
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	-	-	32.000 2.34'40"
			-	-	18.000 1.24'00"	18.000 1.24'00"	174.000 12.30'40"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	12.000 0.58'00"	12.000 0.58'00"	10.000 56'00"	34.000 2.52'00"	166.000 13.22'00"
		Усього: км (м), година (хв) с	12.000 0.58'00"	20.000 1.37'00"	28.000 2.20'00"	60.000 4.55'00"	566.000 44.46'20"
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	-	-	
	Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-	28.000 2.06'00"	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	4.000 0.12'00"	-	4.000 0.12'00"	14.000 0.47'50"	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	4.000 0.12'00"	-	4.000 0.12'00"	42.000 2.53'50"	
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-	
IV.	Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	12.900 1.04'45"	25.140 1.56'30"	29.400 2.28'00"	67.440 5.29'15"	631.220 49.43'10"

ОФП - загальна фізична підготовленість
СФП - спеціальна фізична підготовленість

Співвідношення засобів бігової підготовки в лютому 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Лютий - 1996 рік		
			Чт - 01	Пт - 02	Сб - 03
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	015'00"	0.30'00"
		Спортивні ігри	1.00'00"	-	-
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-
		Усього: година (хв) с	1.15'00"	0.15'00"	0.30'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	0.30'00"
		Вправи з обтяженнями	0.30'00"	-	-
		Вправи на прес	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	-	0.10'00" 0.40'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.45'00"	0.15'00"	1.10'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.240 0.00'45"
-				-	0.300 0.00'45"
Спеціально-бігові вправи			-	-	0.600 0.06'00"
Усього: км (м), година (хв) с			0.500 0.01'15"	0.240 0.00'45"	1.400 0.08'00"
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	4.000 0.18'20"	-
			-	0.600 0.09'00"	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	-
			12.000 0.54'00"	-	18.000 1.18'00"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	12.000 0.54'00"
		Усього: км (м), година (хв) с	12.000 0.54'00"	4.600 0.27'20"	30.000 2.12'00"
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-
		Змінний біг (фартлек)	-	-	-
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-
		Біг змінний із змагальною швидкістю	-	3.000 0.09'45"	-
	Усього: км (м), година (хв) с	-	3.000 0.09'45"	-	
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	12.540 0.55'15"	7.840 0.37'50"	31.400 2.20'00"

Співвідношення засобів бігової підготовки в лютому 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Лютий 1996 рік	Усього за тиждень	Лютий 1996 рік
			Нд. - 04		Пн. - 05
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	1.15'00"	0.15'00"
		Спортивні ігри	-	1.00'00"	-
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	2.15'00"	0.15'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	0.30'00"	-
		Вправи з обтяженнями	0.30'00"	1.00'00"	-
		Вправи на прес	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	1.40'00"	0.10'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.45'00"	3.55'00"	0.25'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	1.740 0.04'30"
Спеціально-бігові вправи			-	0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"
			-	0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"
Усього: км (м), година (хв) с			0.500 0.01'15"	2.640 0.11'15"	0.900 0.06'45"
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	4.000 0.18'20"	-
			-	0.600 0.09'00"	-
			-	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	18.000 1.21'00"	48.000 3.33'00"	20.000 1.30'00"
			-	12.000 0.54'00"	-
			-	-	-
5. Розвиток спеціальної витривалості	Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	18.000 1.21'00"	64.600 4.54'20"	20.000 1.30'00"	
	Темповий біг	-	-	-	
	Змінний біг (фартлек)	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	
6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	3.000 0.09'45"	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	3.000 0.09'45"	-	
	Участь у змаганнях	-	-	-	
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	18.500 1.22'15"	70.240 5.15'20"	20.900 1.36'45"

Співвідношення засобів бігової підготовки в лютому 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Лютий – 1996 рік		
			Вт. - 06	Ср. - 07	Чт. - 08
І З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	-	0.15'00"
		Спортивні ігри	-	-	-
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	-	0.15'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стричкові вправи	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	-
		Усього: година (хв) с	-	-	-
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.15'00"	-	0.15'00"
	ІІ С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.240 0.00'45"	-
Спеціально-бігові вправи			-	-	-
Усього: км (м), година (хв) с			0.240 0.00'45"	-	-
4. Розвиток загальної витривалості			Біг у повільному темпі	4.000 0.18'20"	-
		-		-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	10.000 0.46'40"
			-	-	8.000 0.37'20"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	4.000 0.18'02"	-	18.000 1.24'00"
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-
	Змінний біг (фартлек)	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	1.000 0.03'03"	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	1.000 0.03'03"	-	-	
6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	
7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	5.240 0.22'08"	-	18.000 1.24'00"	

Співвідношення засобів бігової підготовки в лютому 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Лютий - 1996 рік			Усього за тиждень	
			Пт. - 09	Сб. - 10	Нд. - 11		
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.15'00"	0.20'00"	1.50'00"	
		Спортивні ігри	-	-	-	-	
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-	
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.15'00"	0.20'00"	1.50'00"	
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-	
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-	
		Вправи на прес	-	-	-	-	
		Усього: година (хв) с	-	-	-	0.10'00"	
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.15'00"	0.20'00"	2.00'00"	
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.240 0.00'45"	-	0.240 0.00'45"	0.720 0.02'15"
Спеціально-бігові вправи			-	-	-	0.300 0.00'45"	
Усього: км (м), година (хв) с			0.240 0.00'45"	-	0.240 0.00'45"	1.620 0.09'00"	
Біг у повільному темпі			-	-	5.000 0.24'10"-	9.000 0.42'30"	
4. Розвиток загальної витривалості		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	12.000 0.58'00"	12.000 0.58'00"	-	34.000 2.42'30"	
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	20.000 1.30'00"	
		Усього: км (м), година (хв) с	12.000 0.58'00"	12.000 0.58'00"	5.000 0.24'10"	8.000 0.37'20"	
		Усього: км (м), година (хв) с	12.000 0.58'00"	12.000 0.58'00"	5.000 0.24'10"	71.000 5.32'30"	
		Темповий біг	-	-	-	-	
		Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-	
5. Розвиток спеціальної витривалості		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
		Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	1.000 0.03'03"	
		Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	1.000 0.03'03"	
		Участь у змаганнях	-	-	10.000 0.36'18"	10.000 0.36'18"	
III.		6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	10.000 0.36'18"	10.000 0.36'18"
IV.		7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	12.240 0.58'45"	12.000 0.58'00"	15.240 1.01'13"	83.620 6.20'51"

Продовження додатку Б

Співвідношення засобів бігової підготовки в лютому 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Лютий - 1996 рік			
			Пн. - 12	Вт. - 13	Ср. - 14	Чт. - 15
І. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.15'00"	-	0.15'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.15'00"	-	1.15'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	-	-	-	-
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.15'00"	-	1.15'00"
	П. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	-	-
Спеціально-бігові вправи			-	-	-	-
Усього: км (м), година (хв) с			-	-	-	-
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	-	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	-	-
			6.000 0.30'00"	-	-	-
			- 12.000 0.58'00"	-	-	-
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	-
Усього: км (м), година (хв) с		6.000 0.30'00"	12.000 0.58'00"	-	-	
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-	-
	Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-	
Ш.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
ІV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	6.000 0.30'00"	12.000 0.58'00"	-	-

Продовження додатку Б

Співвідношення засобів бігової підготовки в лютому 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Лютий - 1996 рік			Усього за тиждень
			Пт. - 16	Сб. - 17	Нд. - 18	
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.15'00"	0.15'00"	1.30'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв.) сек.	0.15'00"	0.15'00"	0.15'00"	2.30'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стричкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	-	0.10'00"	0.20'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.25'00"	0.15'00"	0.25'00"	2.50'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	0.500 0.01'15"	0.300 0.00'45"
			0.300 0.00'45"	-	-	0.300 0.00'45"
Спеціально-бігові вправи			0.600 0.06'00"	-	0.600 0.06'00"	1.200 0.12'00"
Усього: км (м), година (хв) с			0.900 0.06'45"	0.500 0.01'15"	0.900 0.06'45"	2.300 0.14'45"
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	-	-	-
			-	-	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	-	6.000 0.30'00"
			-	-	-	-
			14.000 1.07'40"	14.000 1.07'40"	14.000 1.07'40"	54.000 4.21'00"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	14.000 1.07'40"	14.000 1.07'40"	14.000 1.07'40"	60.000 4.51'00"
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-	-
		Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-	
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	14.900 1.14'25"	14.500 1.08'55"	14.900 1.14'25"	62.300 5.05'45"

Продовження додатку Б

Співвідношення засобів бігової підготовки в лютому 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Лютий - 1996 рік			
			Пн. - 19	Вт. - 20	Ср. - 21	Чт. - 22
I З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.30'00"	0.30'00"	1.30'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	0.30'00"	-	-
		Вправи на прес	-	-	0.30'00"	0.30'00"
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	0.10'00"	-	-
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.25'00"	1.10'00"	1.00'00"	2.00'00"
	II С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.300 0.00'45"	0.500 0.01'15"	0.240 0.00'45"
Спеціально-бігові вправи			0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	-	-
Усього: км (м), година (хв) с			0.900 0.06'45"	1.400 0.08'00"	0.240 0.00'45"	-
Біг у повільному темпі			-	-	2.000 0.09'20"	-
4. Розвиток загальної витривалості		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	8.000 0.37'20"	16.000 1.14'40"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	14.000 1.07'40"	18.000 1.21'00"	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	14.000 1.07'40"	28.000 2.07'40"	10.000 0.46'40"	16.000 1.14'40"
		Темповий біг	-	-	20.000 1.23'00"	-
		Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-
5. Розвиток спеціальної витривалості	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	20.000 1.23'00"	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	20.000 1.23'00"	-	
III	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	14.900 1.14'25"	29.400 2.15'40"	30.240 2.10'25"	16.000 1.14'40"

Продовження додатку Б

Співвідношення засобів бігової підготовки в лютому 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Лютий - 1996 рік			Усього за тиждень	
			Пт. - 23	Сб. - 24	Нд. - 25		
І. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.45'00"	0.15'00"	3.15'00"	
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"	
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-	
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.45'00"	0.15'00"	4.15'00"	
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стричкові вправи	-	-	-	-	
		Вправи з обтяженнями	0.30'00"	-	-	1.00'00"	
		Вправи на прес	-	0.30'00"	0.30'00"	2.00'00"	
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	0.10'00"	-	0.40'00"	
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.40'00"	0.40'00"	0.30'00"	3.40'00"	
	ІІ. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"	-	2.040 0.05'15"
Спеціально-бігові вправи			0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	-	0.900 0.02'15"	
Усього: км (м), година (хв) с			0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	-	2.400 0.24'00"	
Біг у повільному темпі			1.400 0.08'00"	1.400 0.08'00"	-	5.340 0.31'30"	
Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км			-	-	-	2.000 0.09'20"	
4. Розвиток загальної витривалості		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	8.000 0.37'20"	18.000 1.24'00"	50.000 3.53'20"	
		Біг по шосе від 20 до 50 км	14.000 1.05'20"	-	-	46.000 3.34'00"	
		Усього: км (м), година (хв) с	10.000 0.46'40"	10.000 0.46'40"	-	30.000 2.20'00"	
		Усього: км (м), година (хв) с	-	23.000 1.39'40"	-	23.000 1.39'40"	
		Усього: км (м), година (хв) с	24.000 1.52'00"	41.000 3.03'40"	18.000 1.24'00"	151.000 11.36'20"	
		5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	20.000 1.23'00"
			Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-
Біг змінний з підвищеною швидкістю			-	-	-	-	
Біг змінний із змагальною швидкістю			-	-	-	-	
Усього: км (м), година (хв) с			-	-	-	20.000 1.23'00"	
ІІІ.		6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
ІV.		7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	25.400 2.00'00"	42.400 3.11'40"	18.000 1.24'00"	176.340 13.30'50"

Продовження додатку Б

Співвідношення засобів бігової підготовки в лютому 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Лютий - 1996 рік		
			Пн. - 26	Вт. - 27	Ср. - 28
І. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.45'00"	0.45'00"	0.30'00"
		Спортивні ігри	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.45'00"	0.45'00"	1.30'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	0.30'00"	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-
		Вправи на прес	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"
		Усього: година (хв) с	1.10'00"	0.40'00"	0.30'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.55'00"	1.25'00"	2.00'00"
	П. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.240 0.00'45"
Спеціально бігові вправи			0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	-
Усього: км (м), година (хв) с			0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	-
Усього: км (м), година (хв) с			1.400 0.08'00"	1.140 0.07'30"	-
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	2.000 0.09'40"	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	8.000 0.37'20"	8.000 0.37'20"	8.000 0.37'20"
			14.000 1.05'20"	-	-
			10.000 0.48'20"	10.000 0.46'40"	-
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	32.000 2.31'00"	20.000 1.33'40"	8.000 0.37'20"
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	15.000 1.01'15"	-	
	Змінний біг (фартлек)	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	15.000 1.01'15"	-	
Ш.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-
ІV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	33.400 2.39'00"	36.140 2.42'25"	8.000 0.37'20"

Продовження додатку Б

Співвідношення засобів бігової підготовки в лютому 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Лютий - 1996 рік	Усього за тиждень	Усього за місяць	
			Чт. - 29			
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.45'00"	2.45'00"	10.35'00"	
		Спортивні ігри	-	1.00'00"	4.00'00"	
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	
		Усього: година (хв) с	0.45'00"	3.45'00"	14.35'00"	
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	0.30'00"	1.00'00"	1.30'00"	
		Вправи з обтяженнями	-	-	2.00'00"	
		Вправи на прес	0.30'00"	2.00'00"	4.00'00"	
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	0.30'00"	1.50'00"	
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.10'00"	3.30'00"	9.20'00"	
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	1.240 0.03'15"	6.540 0.17'15"
Спеціально-бігові вправи			0.300 0.00'45"	0.900 0.02'15"	2.700 0.06'45"	
Усього: км (м), година (хв) с			0.600 0.06'00"	1.800 0.18'00"	6.600 1.06'00"	
Усього: км (м), година (хв) с			1.400 0.08'00"	3.940 0.23'30"	15.840 1.30'00"	
4. Розвиток загальної витривалості			Біг у повільному темпі	-	2.000 0.09'40"-	17.000 1.19'50"
			Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	0.600 0.09'00"
		Усього: км (м), година (хв) с	8.000 0.37'20"	32.000 2.29'20"	122.000 9.35'20"	
		Усього: км (м), година (хв) с	14.000 1.03'00"	28.000 2.08'20"	142.000 10.45'20"	
		Усього: км (м), година (хв) с	10.000 0.46'40"	30.000 2.21'40"	134.000 10.34'00"	
		Усього: км (м), година (хв) с	32.000 2.27'00"	92.000 7.09'00"	438.600 34.03'10"	
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	15.000 1.01'15"	35.000 2.24'15"	
		Змінний біг (фартлек)	-	-	-	
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	10.800 0.37'30"	
		Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	4.000 0.12'48"	
		Усього: км (м), година (хв) с	-	15.000 1.01'15"	39.000 2.37'03"	
III.		6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	10.000 0.36'18"
IV.		7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	33.400 2.35'00"	110.940 8.33'45"	503.440 38.46'31"

ЗФП - загальна фізична підготовленість

СФП - спеціальна фізична підготовленість

Співвідношення засобів бігової підготовки в березні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Березень - 1996 рік			Усього за тиждень
			Пт. - 01	Сб. - 02	Нд. - 03	
I З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	0.15'00"	1.15'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	-
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	0.15'00"	1.15'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	0.30'00"	0.30'00"	-	1.00'00"
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-
		Вправи на прес	0.30'00"	-	-	0.30'00"
		Усього: година (хв) с	1.00'00"	0.30'00"	-	1.30'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.30'00"	1.00'00"	0.15'00"	2.45'00"
	II С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"
Спеціально-бігові вправи			-	0.300 0.00'45"	-	0.300 0.00'45"
Усього: км (м), година (хв) с			0.500 0.01'15"	1.400 0.08'00"	0.500 0.01'15"	2.400 0.10'30"
4. Розвиток загальної витривалості			Біг у повільному темпі	-	-	-
Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км		8.000 0.37'20"	-	-	8.000 0.37'20"	
		-	18.000 1.21'00"	-	18.000 1.21'00"	
		-	10.000 0.46'40"	-	10.000 0.46'40"	
	Біг по шосе від 20 до 50 км	24.000 1.44'00"	-	30.000 2.15'00"	54.000 3.59'00"	
	Усього: км (м), година (хв) с	32.000 2.21'20"	28.000 2.07'40"	30.000 2.15'00"	90.000 6.44'00"	
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	-	
	Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-	
III	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	32.500 2.22'35"	29.400 2.15'40"	30.500 2.16'15"	92.400 6.54'30"

Співвідношення засобів бігової підготовки в березні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Березень - 1996 рік			
			Пн. - 04	Вт. - 05	Ср. - 06	Чт. - 07
І. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	-	0.15'00"	0.30'00"	0.30'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	-	0.15'00"	0.30'00"	1.30'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	0.30'00"	-	-
		Вправи на прес	-	-	-	0.30'00"
		Усього: година (хв) с	-	0.30'00"	0.10'00"	0.30'00"
		Усього: за 1 і 2 година (хв) с	-	0.45'00"	0.40'00"	2.00'00"
	ІІ. С Ф П	3. Удосконалю - вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	0.500 0.01'15"	0.240 0.00'45"
Спеціально-бігові вправи			-	-	0.600 0.06'00"	-
Усього: км (м), година (хв) с			-	0.500 0.01'15"	1.140 0.07'30"	-
4. Розвиток загальної витривалості			Біг у повільному темпі	-	-	2.000 0.09'20"
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	-	12.000 0.56'00"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	-	20.000 1.33'20"	10.000 0.46'40"	-
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	-	20.000 1.33'20"	12.000 0.56'00"	12.000 0.56'00"
		5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	20.000 1.15'00"
	Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	20.000 1.15'00"	-	
ІІІ.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
ІV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	-	20.500 1.34'35"	33.140 2.18'30"	12.000 0.56'00"

Співвідношення засобів бігової підготовки в березні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Березень - 1996 рік			Усього за тиждень	
			Пт. - 08	Сб. - 09	Нд. - 10		
I З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.45'00"	0.15'00"	2.45'00"	
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"	
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-	
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.45'00"	0.15'00"	3.45'00"	
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стричкові вправи	-	-	-	-	
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	0.30'00"	
		Вправи на прес	-	0.30'00"	0.30'00"	1.30'00"	
			0.10'00"	0.10'00"	-	0.30'00"	
	Усього: година (хв) с	0.10'00"	0.40'00"	0.30'00"	2.30'00"		
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.40'00"	1.25'00"	0.45'00"	6.15'00"	
II С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.240 0.00'45"	0.240 0.00'45"	-	1.220 0.03'30"	
			0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	-	0.900 0.02'15"	
		Спеціально-бігові вправи	0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	-	1.800 0.18'00"	
		Усього: км (м), година (хв) с	1.140 0.07'30"	1.140 0.07'30"	-	3.920 0.23'45"	
	4. Розвиток загальної витривалості	Біг у повільному темпі		2.000 0.09'40"	2.000 0.09'20"	-	6.000 0.28'20"
				4.000 0.30'00"	-	-	4.000 0.30'00"
			Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	8.000 0.38'40"	16.000 1.14'40"	36.000 2.49'20"
			10.000 0.48'20"	10.000 0.48'20"	-	50.000 3.56'40"	
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	-	
		Усього: км (м), година (хв) с	16.000 1.28'00"	20.000 1.36'20"	16.000 1.14'40"	96.000 7.44'20"	
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	20.000 1.18'35"	-	40.000 2.33'35"		
	Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-		
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	8.000 0.27'00"	-	-	8.000 0.27'00"		
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-		
	Усього: км (м), година (хв) с	8.000 0.27'00"	20.000 1.18'35"	-	48.000 3.00'35"		
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-	
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	25.140 2.02'30"	41.140 3.02'25"	16.000 1.14'40"	147.920 11.08'40"	

Співвідношення засобів бігової підготовки в березні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Березень - 1996 рік			
			Пн. - 11	Вт. - 12	Ср. - 13	Чт. - 14
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.45'00"	0.45'00"	0.45'00"	0.15'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	-
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	4.00'00"
		Усього: година (хв) с	0.45'00"	00.45'00"	0.45'00"	4.15'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	0.30'00"	-	0.30'00"	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-
		Вправи на прес	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	-
			0.10'00"	0.10'00"	0.10'00"	-
	Усього: година (хв) с	1.10'00"	0.40'00"	1.10'00"	-	
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.55'00"	1.25'00"	1.55'00"	4.15'00"
II. С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500	0.240	0.500	-
			0.01'15"	0.00'45"	0.01'15"	-
		Спеціально-бігові вправи	0.300	0.300	0.300	-
			0.00'45"	0.00'45"	0.00'45"	-
	Усього: км (м), година (хв) с	0.600	0.600	0.600	-	
		0.06'00"	0.06'00"	0.06'00"	-	
	4. Розвиток загальної витривалості	Біг у повільному темпі	-	4.000	-	-
			-	0.19'20"	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	5.000	-	-
			8.000	8.000	8.000	-
			0.37'20"	0.38'40"	0.38'40"	-
			18.000	-	-	-
		1.16'30"	-	-	-	
		10.000	10.000	10.000	-	
0.46'40"	0.48'20"	0.46'40"	-			
Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	24.000	-		
Усього: км (м), година (хв) с	36.000	27.000	42.000	-		
2.40'30"	2.23'50"	3.09'20"	-			
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	-	
	Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	10.00	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	10.00	-	-	
0.33'20"	-	-	-			
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	37.400 - 2.48'30"	38.140 3.04'40"	43.400 3.17'20"	-

Співвідношення засобів бігової підготовки в березні 1996 року

І З Ф П	Спрямованість тренувального процесу	Основні засоби, види вправ	Березень - 1996 рік			Усього за тиждень
			Пт. - 15	Сб. - 16	Нд. - 17	
І З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.45'00"	0.45'00"	0.15'00"	4.15'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	-
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	6.00'00"	10.00'00"
		Усього: година (хв) с	0.45'00"	0.45'00"	6.15'00"	14.15'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	0.30'00"	-	-	1.30'00"
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-
		Вправи на прес	0.30'00"	0.30'00"	-	2.30'00"
			0.10'00"	0.10'00"	-	0.50'00"
	Усього: година (хв) с	1.10'00"	0.40'00"	-	4.50'00"	
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.55'00"	1.25'00"	6.15'00"	19.05'00"
ІІ С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500	0.240	-	1.980
			0.01'15"	0.00'45"	-	0.05'15"
			0.300	0.300	-	1.500
		0.00'45"	0.00'45"	-	0.03'45"	
		Спеціально-бігові вправи	0.600	0.600	-	3.000
	0.06'00"	0.06'00"	-	0.30'00"		
	Усього: км (м), година (хв) с	1.400	1.140	-	6.480	
	0.08'00"	0.07'30"	-	0.39'00"		
	4. Розвиток загальної витривалості	Біг у повільному темпі	-	11.000	-	15.000
			-	0.51'20"	-	1.10'40"
-			6.000	-	11.000	
Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км		0.45'00"	-	-	1.22'30"	
		8.000	8.000	-	40.000	
		0.37'20"	0.38'40"	-	3.10'40"	
		18.000	-	-	36.000	
1.21'00"	-	-	2.37'30"			
10.000	10.000	-	50.000			
0.46'40"	0.48'20"	-	3.56'40"			
Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	24.000		
1.44'00"	-	-	-			
Усього: км (м), година (хв) с	36.000	35.000	-	176.000		
2.45'00"	3.03'20"	-	14.03'20"			
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	-	
	Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	12.000	-	22.000	
	0.40'00"	-	-	1.13'20"		
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
Усього: км (м), година (хв) с	-	12.000	-	22.000		
0.40'00"	-	-	1.13'20"			
ІІІ	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
ІV	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	37.400	48.140	-	204.480
2.53'00"	3.50'50"	-	15.55'40"			

Співвідношення засобів бігової підготовки в березні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Березень - 1996 рік			
			Пн. - 18	Вт. - 19	Ср. - 20	Чт. - 21
І. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.30'00"	0.45'00"	0.30'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.30'00"	0.45'00"	1.30'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	0.30'00"	0.30'00"	-	-
		Вправи на прес	-	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"
			-	-	-	-
	Усього: година (хв)	0.30'00"	1.00'00"	0.30'00"	0.30'00"	
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.45'00"	1.30'00"	1.15'00"	2.00'00"
ІІ. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"	0.240 0.00'45"	-
			-	-	0.240 0.00'45"	-
		Спеціально-бігові вправи	-	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"	0.480 0.01'30"	-
	4. Розвиток загальної витривалості	Біг у повільному темпі	-	-	8.000 0.37'20"	-
			-	-	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	8.000 0.37'20"	8.000 0.38'40"	10.000 0.48'20"
			-	16.000 1.12'00"	-	-
		Біг по шосе від 20 до 50 км	20.000 1.26'40"	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	20.000 1.26'40"	24.000 1.49'20"	16.000 1.16'00"	10.000 0.48'20"
	5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	-
		Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	10.000 0.37'38"	-
		Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	5.000 0.17'54"	-
Усього: км (м), година (хв) с	-	-	15.000 0.55'32"	-		
ІІІ.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
ІV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	20.500 1.27'55"	24.500 1.50'35"	31.480 2.13'02"	10.000 0.48'20"

Співвідношення засобів бігової підготовки в березні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу	Основні засоби, види вправ	Березень - 1996 рік			Усього за тиждень	
		Пт. - 22	Сб. - 23	Вс. - 24		
І З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.15'00"	0.15'00"	3.00'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.15'00"	0.15'00"	4.00'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	1.00'00"
		Вправи на прес	-	-	-	1.30'00"
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	-	-	2.40'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.40'00"	0.15'00"	0.15'00"	6.40'00"
	ІІ С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	-	0.500 0.01'15"
			0.300 0.00'45"	-	-	0.540 0.01'30"
Спеціально-бігові вправи			0.600 0.06'00"	-	-	0.600 0.06'00"
Усього: км (м), година (хв) с			1.400 0.08'00"	-	0.500 0.01'15"	3.380 0.13'15"
4. Розвиток загальної зттривалості		Біг у повільному темпі	-	-	-	8.000 0.37'20"
			-	-	-	-
		Рівномірний біг - між відріzkами від 6 до 20 км	-	-	-	26.000 2.04'20"
			18.000 1.21'00"	-	10.000 0.46'40"	44.000 3.19'40"
			10.000 0.46'40"	-	-	10.000 0.46'40"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	45.000 3.15'00"	-	65.000 4.41'40"
Усього: км (м), година (хв) с		28.000 2.07'40"	45.000 3.15'00"	10.000 0.46'40"	153.000 11.29'40"	
5. Розвиток спеціальної зттривалості		Темповий біг	-	-	-	-
		Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	10.000 0.37'38"
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	5.000 0.17'54"	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	15.000 0.55'32"	
ІІІ	6. Підвищення зольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
ІV	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	29.400 2.15'40"	45.000 3.15'00"	10.500 0.47'55"	171.380 12.38'27"

Співвідношення засобів бігової підготовки в березні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Березень - 1996 рік			
			Пн. - 25	Вт. - 26	Ср. - 27	Чт. - 28
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.45'00"	0.30'00"	0.30'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.45'00"	0.30'00"	1.30'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	0.30'00"	0.30'00"	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-
		Вправи на прес	-	0.30'00"	-	0.30'00"
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	0.10'00"	0.10'00"	-
	Усього: година (хв) с	0.40'00"	1.10'00"	0.10'00"	0.30'00"	
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.10'00"	1.55'00"	0.40'00"	2.00'00"
II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"	-	-
			0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	-
		Спеціально-бігові вправи	0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	-
		Усього: км (м), година (хв) с	1.400 0.08'00"	1.400 0.08'00"	0.900 0.06'45"	-
	4. Розвиток загальної витривалості	Біг у повільному темпі	-	-	-	-
			-	-	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	10.000 0.46'40"	-	15.000 1.12'30"
			18.000 1.21'00"	-	-	-
			12.000 0.56'00"	10.000 0.46'40"	10.000 0.48'20"	-
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	20.000 1.25'00"	-	-
	Усього: км (м), година (хв) с	30.000 2.17'00"	40.000 2.58'20"	10.000 0.48'20"	15.000 1.12'30"	
	5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	-
		Змінний біг (фартлек)	-	18.000 1.21'00"	-	-
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-
Біг змінний із змагальною швидкістю		-	-	-	-	
Усього: км (м), година (хв) с		-	18.000 1.21'00"	-	-	
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	31.400 2.25'00"	41.400 3.06'00"	28.900 2.16'05"	15.000 1.12'30"

Співвідношення засобів бігової підготовки в березні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу	Основні засоби, види вправ	Березень - 1996 рік			Усього за тиждень	Усього за місяць	
		Пт. - 29	Сб. - 30	Нд. - 31			
І З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	-	3.15'00"	14.30'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"	3.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-	10.00'00"
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	-	4.15'00"	27.30'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стричкові вправи	-	-	-	1.00'00"	3.30'00"
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-	1.30'00"
		Вправи на прес	-	-	-	1.00'00"	7.00'00"
			0.10'00"	0.10'00"	-	0.50'00"	2.20'00"
	Усього: година (хв) с	0.10'00"	0.10'00"	-	2.50'00"	14.20'00"	
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.40'00"	0.40'00"	-	7.05'00"	41.50'00"
С Ф П	3. Удосконалення техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	0.240 0.00'45"	-	1.240 0.03'15"	8.180 0.21'30"
			0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	-	1.500 0.03'45"	4.740 0.12'00"
		Спеціально-бігові вправи	0.600 0.06'00"	0.600 0.06'0"	-	3.000 0.30'00"	9.000 1.30'00"
		Усього: км (м), година (хв) с	0.900 0.06'45"	1.140 0.07'30"	-	5.740 0.37'00"	21.920 2.03'30"
	4. Розвиток загальної витривалості	Біг у повільному темпі	-	2.000 0.09'20"	-	2.000 0.09'20"	31.000 2.25'40"
			-	-	-	-	15.000 1.52'30"
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	-	25.000 1.59'10"	135.000 10.40'50"
			-	-	-	18.000 1.21'00"	116.000 8.39'10"
			12.000 0.56'00"	10.000 0.48'20"	-	54.000 4.15'20"	174.000 13.36'00"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	20.000 1.25'00"	163.000 11.49'40"
Усього: км (м), година (хв) с	12.000 0.56'00"	12.000 0.57'40"	-	119.000 9.09'50"	634.000 49.01'50"		
5. Розвиток спеціаль ної витривалості	Темповий біг	-	20.000 1.14'10"	-	20.000 1.14'10"	60.000 3.47'45"	
	Змінний біг (фартлек)	20.000 1.30'00"	-	-	38.000 2.51'00"	38.000 2.51'00"	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	40.000 2.17'54"	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	5.000 0.17'54"	
	Усього: км (м), година (хв) с	20.000 1.30'00"	20.000 1.14'10"	-	58.000 4.05'10"	143.000 9.14'37"	
6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-	-	
7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	32.900 2.32'45"	33.140 2.19'20"	-	182.740 13.52'00"	798.920 60.19'57"	

300 - загальна фізична підготовленість

000 - спеціальна фізична підготовленість

Співвідношення засобів бігової підготовки у квітні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Квітень - 1996 рік			
			Пн. - 01	Вт. - 02	Ср. - 03	Чт. - 04
І. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.30'00"	0.15'00"	0.15'00"
		Спортивні ігри	-	-	1.00'00"	-
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.30'00"	1.15'00"	0.15'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	0.30'00"	-	-
		Вправи на прес	0.30'00"	-	-	0.30'00"
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.40'00"	-	0.30'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.45'00"	1.10'00"	1.15'00"	0.45'00"
	ІІ. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями (повторний біг) від 50 до 100 м	-	0.500 0.01'15"	-
Спеціально-бігові вправи			-	0.300 0.00'45"	-	-
Усього: км (м), година (хв) с			-	1.400 0.08'00"	-	-
4. Розвиток загальної витривалості			Біг у повільному темпі	-	-	-
Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км		10.000 0.46'40"	-	-	10.000 0.46'40"	
		-	10.000 0.46'40"	-	-	
		-	18.000 1.18'00"	-	-	
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	-
Усього: км (м), година (хв) с		10.000 0.46'40"	28.000 2.04'40"	-	10.000 0.46'40"	
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-	-
	Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-	
ІІІ.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
ІV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	10.000 0.46'40"	29.400 2.12'40"	-	10.000 0.46'40"

Співвідношення засобів бігової підготовки у квітні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Квітень - 1996 рік			Усього за тиждень
			Пт. - 05	Сб. - 06	Нд. - 07	
I З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.15'00"	0.15'00"	2.15'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.15'00"	0.15'00"	3.15'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	0.30'00"
		Вправи на прес	-	-	0.30'00"	1.30'00"
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	-	0.30'00"	2.20'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.40'00"	0.15'00"	0.45'00"	5.35'00"
	II С Ф П	3. Удосконалення техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	0.240 0.00'45"	-
Спеціально-бігові вправи			0.300 0.00'45"	-	-	0.600 0.01'30"
Усього: км (м), година (хв) с			0.600 0.06'00"	-	-	1.200 0.12'00"
Усього: км (м), година (хв) с			0.900 0.06'45"	0.240 0.00'45"	-	2.540 0.15'30"
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	2.000 0.09'40"	-	2.000 0.09'40"
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	16.000 1.14'40"	36.000 2.48'00"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	35.000 2.26'42"	-	35.000 2.26'42"
		Усього: км (м), година (хв) с	10.000 0.46'40"	37.000 2.36'22"	16.000 1.14'40"	111.000 8.15'42"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	35.000 2.26'42"	-	35.000 2.26'42"
		Усього: км (м), година (хв) с	10.000 0.46'40"	37.000 2.36'22"	16.000 1.14'40"	111.000 8.15'42"
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	-	
	Змінний біг (фартлек)	18.000 1.03'45"	-	-	18.000 1.03'45"	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	18.000 1.03'45"	-	-	18.000 1.03'45"	
III	6. Підвищення зольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	28.900 1.57'10"	37.240 2.37'07"	16.000 1.14'40"	131.540 9.34'57"

Співвідношення засобів бігової підготовки у квітні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Квітень - 1996 рік				
			Пн. - 08	Вт. - 09	Ср. - 10	Чт. - 11	
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	0.15'00"	
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"	
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-	
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	1.15'00"	
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-	
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-	
		Вправи на прес	-	-	-	-	
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	0.10'00"	0.10'00"	-	
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.40'00"	0.40'00"	0.40'00"	-	
	II. С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"	0.240 0.00'45"	-
			0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	-	
Спеціально-бігові вправи			0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	-	
Усього: км (м), година (хв) с			1.400 0.08'00"	1.400 0.08'00"	1.140 0.07'30"	-	
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі		-	-	04.000 0.18'40"	-
				-	-	04.000 0.30'00"	-
				-	-	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км		18.000 1.19'30"	-	-	-
				10.000 0.45'50"	10.000 0.45'50"	10.000 0.45'00"	-
			Біг по шосе від 20 до 50 км	-	20.000 1.26'40"	-	-
Усього: км (м), година (хв) с		28.000 2.05'20"	30.000 2.12'30"	18.000 1.33'40"	-		
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-	-	
		Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-	
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	12.000 0.41'40"	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-		
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	12.000 0.41'40"	-		
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-	
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	29.400 2.13'20"	31.400 2.20'30"	31.140 2.22'50"	-	

Співвідношення засобів бігової підготовки у квітні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Квітень - 1996 рік			Усього за тиждень
			Пт. - 12	Сб. - 13	Нд. - 14	
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	-	2.45'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	-	3.45'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	
		Вправи на прес	-	-	-	
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	-	-	0.40'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.40'00"	0.30'00"	-	4.25'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки біга й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	-	-
			0.300 0.00'45"	-	-	1.200 0.03'00"
Спеціально бігові вправи			0.600 0.06'00"	-	-	2.400 0.24'00"
Усього: км (м), година (хв) с			1.400 0.08'00"	-	-	5.340 0.31'30"
4. Розвиток загальної витривалості			Біг у повільному темпі	-	4.000 0.18'40"	-
			-	-	-	4.000 0.30'00"
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	-	-
			18.000 1.18'00"	10.000 0.44'00"	-	46.000 3.21'30"
			12.000 0.55'00"	-	-	42.000 3.11'40"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	20.000 1.26'40"
		Усього: км (м), година (хв) с	30.000 2.13'00"	14.000 1.02'40"	-	120.000 9.07'10"
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	10.000 0.35'34"	-	10.000 0.35'34"
		Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	12.000 0.41'40"	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	10.000 0.35'34"	-	22.000 1.17'14"	
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	31.400 2.21'00"	24.000 1.38'14"	-	147.340 10.55'54"

Співвідношення засобів бігової підготовки у квітні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Квітень - 1996 рік				
			Пн. - 15	Вт. - 16	Ср. - 17	Чт. - 18	
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.15'00"	0.30'00"	0.15'00"	
		Спортивні ігри	-	-	-	-	
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-	
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.15'00"	0.30'00"	0.15'00"	
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-	
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-	
		Вправи на прес	-	-	-	-	
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	-	-	-	
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.40'00"	0.15'00"	0.30'00"	0.15'00"	
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.240 0.00'45"	0.500 0.01'15"	-
			0.300 0.00'45"	-	0.300 0.00'45"	-	
Спеціально-бігові вправи			0.600 0.06'00"	-	0.600 0.06'00"	-	
Усього: км (м), година (хв) с			1.400 0.08'00"	0.240 0.00'45"	1.400 0.08'00"	-	
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі		-	4.000 0.18'40"	-	-
				-	0.300 0.03'00"	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км		-	-	-	15.000 1.12'30"
				-	-	18.000 1.21'00"	-
				10.000 0.46'40"	-	10.000 0.46'40"	-
		Біг по шосе від 20 до 50 км	20.000 1.25'00"	-	-	-	-
Усього: км (м), година (хв) с	30.000 2.11'40"	4.300 0.21'40"	28.000 2.07'40"	15.000 1.12'30"	-		
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	-		
	Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-		
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-		
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	3.000 0.09'30"	-	-		
	Усього: км (м), година (хв) с	-	3.000 0.09'30"	-	-		
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-	
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	31.400 2.19'40"	7.540 0.31'55"	29.400 2.15'40"	15.000 1.12'30"	

Співвідношення засобів бігової підготовки у квітні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Квітень - 1996 рік			Усього за тиждень
			Пт. - 19	Сб. - 20	Вс. - 21	
I З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.15'00"	0.20'00"	2.20'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	-
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.15'00"	0.20'00"	2.20'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	-	-	-	0.10'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.15'00"	0.20'00"	2.30'00"
	II С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	-	0.240 0.00'45"
Спеціально-бігові вправи			-	-	-	1.200 0.12'00"
Усього: км (м), година (хв) с			-	-	0.240 0.00'45"	3.280 0.17'30"
4. Розвиток загальної витривалості			Біг у повільному темпі	-	-	4.000 0.19'20"
			-	-	-	0.300 0.03'00"
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	15.000 1.12'30"	-	-	30.000 2.25'00"
			-	-	-	18.000 1.21'00"
			-	8.000 0.38'40"	-	28.000 2.12'00"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	20.000 1.25'00"
		Усього: км (м), година (хв) с	15.000 1.12'30"	8.000 0.38'40"	4.000 0.19'20"	104.300 8.04'00"
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-	-
		Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-
		Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	3.000 0.09'30"
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	3.000 0.09'30"	
III	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	42.195 2.30'30"	42.195 2.30'30"
IV	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	15.000 1.12'30"	8.000 0.38'40"	46.435 2.50'35"	152.775 11.01'30"

Співвідношення засобів бігової підготовки у квітні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Квітень - 1996 рік			
			Пн. - 22	Вт. - 23	Ср. - 24	Чт. - 25
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	-	0.15'00"	0.15'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	-	0.15'00"	1.15'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	-	-	-	-
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.15'00"	-	0.15'00"	1.15'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	-	-
Спеціально-бігові вправи			-	-	-	-
Усього: км (м), година (хв) с			-	-	-	-
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	-	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	6.000 0.36'00"	-	-	-
			-	-	16.000 1.20'00"	-
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	6.000 0.36'00"	-	16.000 1.20'00"	-
			-	-	-	-
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-	-
		Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-
		Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	6.000 0.36'00"	-	16.000 1.20'00"	-

Співвідношення засобів бігової підготовки у квітні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу	Основні засоби, види вправ	Квітень - 1996 рік			Усього за тиждень	
		Пт. - 26	Сб. - 27	Нд. - 28		
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	-	0.15'00"	1.15'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	-	0.15'00"	2.15'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	-	-	0.10'00"	0.10'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.15'00"	-	0.25'00"	2.25'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	-	0.300 0.00'45"
Спеціально-бігові вправи			-	-	0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"
Усього: км (м), година (хв) с			0.500 0.01'15"	-	0.900 0.06'45"	1.400 0.08'00"
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	-	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	-	6.000 0.36'00"
			12.000 1.00'00"	-	8.000 0.38'40"	20.000 1.38'40"
			-	-	-	16.000 1.20'00"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	12.000 1.00'00"	-	8.000 0.38'40"	42.000 3.34'40"
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-	-
	Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-	
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	12.500 1.01'15"	-	8.900 0.45'25"	43.400 3.42'40"

Співвідношення засобів бігової підготовки у квітні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу	Основні засоби, види вправ	Квітень - 1996 рік		Усього за тиждень	Усього за місяць	
		Пн. - 29	Вт. - 30			
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.30'00"	0.45'00"	9.20'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	3.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.30'00"	0.45'00"	12.20'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	0.30'00"	-	0.30'00"	0.30'00"
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	0.30'00"
		Вправи на прес	-	-	-	1.30'00"
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	-	0.30'00"	3.50'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.45'00"	0.30'00"	1.15'00"	16.10'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.240 0.00'45"	0.740 0.02'00"
Спеціально-бігові вправи			-	0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	2.700 0.06'45"
Усього: км (м), година (хв) с			0.500 0.01'15"	1.140 0.07'30"	1.640 0.08'45"	14.200 1.21'15"
4. Розвиток загальної витривалості			Біг у повільному темпі	-	3.600 0.18'00"	3.600 0.18'00"
Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км		-	6.000 0.36'00"	6.000 0.36'00"	10.300 1.09'00"	
Біг по шосе від 20 до 50 км		-	-	-	72.000 5.49'00"	
Усього: км (м), година (хв) с		12.000 0.58'00"	21.600 1.52'00"	33.600 2.50'00"	410.900 32.51'32"	
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-	10.000 0.35'34"
		Змінний біг (фартлек)	-	-	-	18.000 1.03'45"
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	6.000 0.21'15"	6.000 0.21'15"	18.000 1.02'55"
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	3.000 0.09'30"	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	6.000 0.21'15"	6.000 0.21'15"	49.000 2.51'44"	
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	42.195 2.30'30"
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	12.500 0.59'15"	28.740 2.20'45"	41.240 3.20'00"	516.295 39.35'01"

ЗФП - загальна фізична підготовленість

СФП - спеціальна фізична підготовленість

Співвідношення засобів бігової підготовки у травні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Травень - 1996 рік		
			Ср. - 01	Чт. - 02	Пт. - 03
I З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.15'00"	0.30'00"
		Спортивні ігри	-	0.30'00"	-
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.45'00"	0.30'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	0.30'00"	-	0.30'00"
		Вправи з обтяженнями	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	-	0.40'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.45'00"	0.45'00"	1.10'00"
	II С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	-
			-	-	0.300 0.00'45"
Спеціально-бігові вправи			-	-	0.600 0.06'00"
Усього: км (м), година (хв) с			0.500 0.01'15"	-	1.400 0.08'00"
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	-	-
			-	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	18.000 1.27'00"	-	16.000 1.16'00"
			-	-	10.000 0.48'20"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	18.000 1.27'00"	-	26.000 2.04'20"
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	
	Змінний біг(фартлек)	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	18.500 1.28'15"	-	27.400 2.12'20"

Співвідношення засобів бігової підготовки у травні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Травень - 1996 рік		Усього за тиждень
			Сб. - 04	Нд. - 05	
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.20'00"	1.50'00"
		Спортивні ігри	-	-	0.30'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.20'00"	2.20'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи			1.00'00"
		Вправи з обтяженнями			
		Вправи на прес	-	-	-
		Усього: година (хв) с	-	-	0.10'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.20'00"	3.30'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.240 0.00'45"
			0.300 0.00'45"	-	0.600 0.01'30"
Спеціально-бігові вправи			0.600 0.06'00"	-	1.200 0.12'00"
Усього: км (м), година (хв) с			1.400 0.08'00"	0.240 0.00'45"	3.540 0.18'00"
4. Розвиток загальної витривалості			Біг у повільному темпі	-	5.000 0.25'00"
			-	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	- 12.000 0.57'00"	-	- 46.000 3.40'00"
			6.000 0.28'30"	-	16.000 1.16'50"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	18.000 1.25'30"	5.000 0.25'00"	67.000 05.21'50"
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-
		Змінний біг (фартлек)	-	-	-
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-
		Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	5.000 0.16'45"	5.000 0.16'45"
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	19.400 1.33'30"	10.240 0.42'30"	75.540 5.56'35"

Співвідношення засобів бігової підготовки у травні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу	Основні засоби, види вправ	Травень - 1996 рік				
		Пн. - 06	Вт. - 07	Ср. - 08	Чт. - 09	
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	0.15'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	1.15'00'
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	0.10'00"	0.10'00"	-
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.40'00"	0.40'00"	0.40'00"	1.15'00'
	II. С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.240 0.00'45"	0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"
			0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	-
Спеціально-бігові вправи			0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	-
Усього: км (м), година (хв) с			1.140 0.07'30"	1.400 0.08'00"	1.400 0.08'00"	-
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	2.000 0.10'00"	-	-	-
			-	-	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	18.000 1.27'00"	15.000 1.12'30"	-
			8.000 0.38'40"	8.000 0.40'00"	10.000 0.50'00"	-
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	10.000 0.48'40"	26.000 2.07'00"	25.000 2.02'30"	-
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	16.000 1.01'20"	-	-	-	
	Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	16.000 1.01'20"	-	-	-	
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	27.140 1.57'30"	27.400 2.15'00"	26.400 2.10'30"	-

Співвідношення засобів бігової підготовки у травні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Травень - 1996 рік			Усього за тиждень
			Пт. - 10	Сб. - 11	Нд. - 12	
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	-	2.45'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	-	3.45'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	0.30'00"	0.30'00"	-	1.00'00"
		Вправи на прес	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	0.10'00"	-	0.50'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.40'00"	0.10'00"	-	1.50'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"	-
			0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	-	1.500 0.03'45"
Спеціально-бігові вправи			0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	-	3.000 0.30'00"
Усього: км (м), година (хв) с			1.400 0.08'00"	1.400 0.08'00"	-	6.740 0.39'30"
4. Розвиток загальної витривалості			Біг у повільному темпі	-	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	-	-
			16.000 1.14'40"	-	-	49.000 3.54'40"
			10.000 0.50'00"	10.000 0.50'00"	-	46.000 3.48'40"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	20.000 1.30'00"	-	20.000 1.30'00"
		Усього: км (м), година (хв) с	26.000 2.04'40"	30.000 2.20'00"	-	117.000 9.22'50"
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-	-
		Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-
		Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-
III.		6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	27.400 2.12'40"	31.140 2.28'00"	-	139.740 11.03'40"

Співвідношення засобів бігової підготовки у травні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Травень - 1996 рік			
			Пн. - 13	Вт. - 14	Ср. - 15	Чт. - 16
I З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	
		Спортивні ігри	-	-	-	-
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	-
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	0.30'00"	0.30'00"	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	0.10'00"	0.10'00"	-
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.40'00"	0.40'00"	0.10'00"	-
	II С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500	0.500	0.240
0.01'15"				0.01'15"	0.00'45"	-
0.300				0.300	0.300	-
Спеціально-бігові вправи			0.00'45"	0.00'45"	0.00'45"	-
			0.600	0.600	0.600	-
			0.06'00"	0.06'00"	0.06'00"	-
Усього: км (м), година (хв) с		1.400	1.400	1.140	-	
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	-	6.000	-
			-	-	0.30'00"	-
			-	-	7.200	-
	Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	0.36'00"	-	
		18.000	18.000	-	-	
		1.14'40"	1.24'00"	-	-	
	Біг по шосе від 20 до 50 км	10.000	10.000	10.000	-	
		0.48'20"	0.48'20"	0.48'20"	-	
		-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	26.000	25.200	23.200	-	
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	2.03'00"	2.03'00"	1.57'20"	-	
	Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	7.200	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	0.25'30"	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-	
III	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	27.400	29.400	31.540	-
		2.11'00"	2.20'20"	2.30'20"		

Співвідношення засобів бігової підготовки у травні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Травень - 1996 рік			Усього за тиждень	
			Пт. - 17	Сб. - 18	Вс. - 19		
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	0.15'00"	2.45'00"	
		Спортивні ігри	-	-	-	-	
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-	
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	0.15'00"	2.45'00"	
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	0.30'00"			1.30'00"	
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-	
		Вправи на прес	-	-	0.30'00"	0.30'00"	
		Усього: година (хв) с	0.40'00"	0.10'00"	0.30'00"	2.50'00"	
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.10'00"	0.40'00"	0.45'00"	5.35'00"	
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	0.240 0.00'45"	-	1.480 0.04'00"
			0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	-	1.500 0.03'45"	
Спеціально-бігові вправи			0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	-	3.000 0.30'00"	
Усього: км (м), година (хв.) сек.			0.900 0.06'45"	1.140 0.07'30"	-	5.980 0.37'45"	
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі		-	2.000 0.09'40"	-	8.000 0.39'40"
				-	-	-	7.200 0.39'00"
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км		-	-	12.000 0.56'00"	12.000 0.56'00"
				-	-	-	34.000 2.38'00"
			10.000 0.48'20"	10.000 0.48'20"	-	50.000 4.01'40"	
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	-	
Усього: км (м), година (хв) с		10.000 0.48'20"	12.000 0.58'00"	12.000 0.56'00"	111.200 8.55'00"		
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	20.000 1.15'36"	-	20.000 1.15'36"	
		Змінний біг (фартлек)	18.000 0.37'30"	-	-	18.000 0.37'30"	
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	7.200 0.25'30"	
		Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
		Усього: км (м), година (хв) с	18.000 0.37'30"	20.000 1.15'36"	-	45.200 3.02'06"	
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-	
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	28.900 2.16'05"	33.140 2.21'06"	12.000 0.56'00"	162.380 12.34'51"	

Співвідношення засобів бігової підготовки у травні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу	Основні засоби, види вправ	Травень - 1996 рік					
		Пн. - 20	Вт. - 21	Ср. - 22	Чт. - 23		
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"		
		Спортивні ігри	-	-	-	-	
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-	
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"		
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-	
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-	
		Вправи на прес	-	-	-	-	
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	0.10'00"	0.10'00"	-	
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.40'00"	0.40'00"	0.40'00"	-	
	II. С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.360 0.00'45"	0.500 0.01'15"	-
			0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	-	
Спеціально-бігові вправи			0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	-	
Усього: км (м), година (хв.) сек.			1.400 0.08'00"	1.260 0.07'30"	1.400 0.08'00"	-	
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі		-	6.000 0.29'00"	-	
				-	7.200 0.39'00"	-	
		Рівномірний біг - між відріzkами від 6 до 20 км		-	-	-	-
				18.000 1.21'00"	-	-	-
			10.000 0.46'40"	10.000 0.46'40"	8.000 0.37'20"	-	
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	26.000 1.57'00"	-	
Усього: км (м), година (хв) с	28.000 2.07'40"	23.200 1.54'40"	34.000 2.34'20"	-			
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	-		
	Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-		
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	7.200 0.24'48"	-	-		
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-		
Усього: км (м), година (хв) с	-	7.200 0.24'48"	-				
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-		
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	29.400 2.15'40"	31.660 2.26'58"	35.400 2.42'20"		

Співвідношення засобів бігової підготовки у травні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Травень - 1996 рік			Усього за тиждень
			Пт. - 24	Сб. - 25	Нд. - 26	
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.15'00"	0.20'00"	2.20'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	-
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.15'00"	0.20'00"	2.20'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	-	-	-	0.30'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.15'00"	0.20'00"	2.50'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.240 0.00'45"	-	0.240 0.00'45"
Спеціально-бігові вправи			-	-	-	0.900 0.02'15"
Усього: км (м), година (хв) с			0.240 0.00'45"	-	0.240 0.00'45"	4.540 0.25'00"
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	6.000 0.29'00"	-	5.000 0.24'10"	17.000 1.22'10"
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	-	7.200 0.39'00"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	26.000 2.01'00"
		Усього: км (м), година (хв) с	6.000 0.29'00"	8.000 0.40'00"	5.000 0.24'10"	28.000 2.10'40"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	26.000 1.57'00"
		Усього: км (м), година (хв) с	6.000 0.29'00"	8.000 0.40'00"	5.000 0.24'10"	104.200 8.09'50"
		5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-
Змінний біг (фартлек)		-	-	-	-	
Біг змінний з підвищеною швидкістю		-	-	-	7.200 0.24'48"	
Біг змінний із змагальною швидкістю		4.000 0.14'00"	-	-	4.000 0.14'00"	
Усього: км (м), година (хв) с	4.000 0.14'00"	-	-	11.200 0.38'48"		
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	30.000 1.48'45"	30.000 1.48'45"
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	10.240 0.43'45"	8.000 0.40'00"	35.240 2.13'40"	149.740 11.02'23"

Співвідношення засобів бігової підготовки у травні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Травень - 1996 рік		
			Пн. - 27	Вт. - 28	Ср. - 29
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.15'00"	0.30'00"
		Спортивні ігри	-	-	-
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.15'00"	0.30'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	0.10'00"
		Усього: година (хв) с	-	-	0.10'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.15'00"	0.40'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	-
			-	-	0.300 0.00'45"
Спеціально-бігові вправи			-	-	0.600 0.06'00"
Усього: км (м), година (хв) с			-	-	1.400 0.08'00"
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	-	-
			-	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	18.000 1.30'00"	18.000 1.27'20"
			12.000 1.00'00"	-	10.000 0.50'00"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	12.000 1.00'00"	18.000 1.30'00"	28.000 2.17'00"
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	
	Змінний біг(фартлек)	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	12.000 1.00'00"	18.000 1.30'00"	29.400 2.15'00"

Співвідношення засобів бігової підготовки у травні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Травень - 1996 рік		Усього за тиждень	Усього за місяць
			Чт. - 30	Пт. - 31		
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.30'00"	1.45'00"	11.25'00"
		Спортивні ігри	1.00'00"	-	1.00'00"	2.30'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	1.15'00"	0.30'00"	2.45'00"	13.55'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрижкові вправи	-	-	-	2.30'00"
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	1.00'00"
		Вправи на прес	-	-	-	0.30'00"
		Усього: година (хв) с	-	0.10'00"	0.20'00"	2.40'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.15'00"	0.40'00"	3.05'00"	20.35'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	0.500 0.01'15"	1.000 0.02'30"
			-	0.300 0.00'45"	0.600 0.01'30"	5.100 0.12'45"
Спеціально-бігові вправи			-	0.600 0.06'00"	1.200 0.12'00"	10.200 1.42'00"
Усього: км (м), година (хв) с			-	1.400 0.08'00"	2.800 0.16'00"	23.600 2.16'15"
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	-	-	32.000 2.36'50"
			-	-	-	14.000 1.18'00"
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	-	12.000 0.56'00"
			-	18.000 1.21'00"	54.000 4.18'00"	209.000 16.32'20"
			-	12.000 0.58'00"	34.000 2.48'00"	174.000 14.05'50"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	46.000 3.27'00"
		Усього: км (м), година (хв) с	-	30.000 2.19'00"	88.000 7.06'00"	487.400 38.56'00"
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-	36.000 2.16'56"
		Змінний біг (фартлек)	-	-	-	18.000 1.21'00"
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	14.400 0.50'18"
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	4.000 0.14'00"	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	72.400 4.42'14"	
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	35.000 2.05'30"
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с		31.400 2.17'00"	90.800 7.22'00"	618.400 47.59'59"

ЗФП - загальна фізична підготовленість

СФП - спеціальна фізична підготовленість

Додаток Б
Таблиця Б.9

Співвідношення засобів бігової підготовки в червні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Червень - 1996 рік		Усього за тиждень
			Сб. -01	Нд. - 02	
І З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.15'00"	0.30'00"
		Спортивні ігри	-	-	-
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.15'00"	0.30'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	0.30'00"		0.30'00"
		Вправи з обтяженнями	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.10'00"	0.40'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.45'00"	0.25'00"	1.10'00"
	ІІ С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.300 0.00'45"
Спеціально-бігові вправи			-	0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"
Усього: км (м), година (хв) с			0.500 0.01'15"	0.900 0.06'45"	1.400 0.08'00"
4. Розвиток загальної витривалості			Біг у повільному темпі	-	-
Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км			-	-	-
			-	12.000 0.54'00"	12.000 0.54'00"
			18.000 1.21'00"	-	18.000 1.21'00"
Біг по шосе від 20 до 50 км		-	-	-	
Усього: км (м), година (хв) с		18.000 1.21'00"	12.000 0.54'00"	30.000 2.15'00"	
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-
	Змінний біг (фартлек)	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	
ІІІ	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-
ІV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	8.500 1.22'15"	12.900 1.00'45"	31.400 2.23'00"

Співвідношення засобів бігової підготовки в червні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Червень - 1996 рік			
			Пн. - 03	Вт. - 04	Ср. - 05	Чт. - 06
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.15'00"	0.30'00"	0.30'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.15'00"	0.30'00"	1.30'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	0.30'00"	-
		Вправи з обтяженнями	0.30'00"	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	-	0.30'00"
		Усього: година (хв) с	0.40'00"	-	0.40'00"	0.30'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.10'00"	0.15'00"	1.10'00"	2.00'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.240 0.00'45"	0.500 0.01'15"
Спеціально-бігові вправи			0.300 0.00'45"	-	0.300 0.00'45"	-
Усього: км (м), година (хв) с			0.600 0.06'00"	-	0.600 0.06'00"	-
Усього: км (м), година (хв) с			1.400 0.08'00"	0.240 0.00'45"	1.400 0.08'00"	-
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	7.600 0.37'00"	-	-
			-	1.600 0.16'00"	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	-	10.000 0.46'40"
			18.000 1.18'00"	-	-	-
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	10.000 0.46'40"	-
			30.000 2.12'00"	9.200 0.53'00"	30.000 2.11'40"	10.000 0.46'40"
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-	-
		Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	3.200 0.09'20"	-	-
		Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	-	3.200 0.09'20"	-	-
III.		6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	31.400 2.20'00"	12.640 1.03'05"	31.400 2.15'40"	10.000 0.46'40"

Співвідношення засобів бігової підготовки в червні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу	Основні засоби, види вправ	Червень - 1996 рік			Усього за тиждень		
		Пт. - 07	Сб. - 08	Нд. - 09			
I З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	-	2.45'00"	
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"	
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-	
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	-	3.45'00"	
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стричкові вправи	0.30'00"	-	-	1.00'00"	
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	0.30'00"	
		Вправи на прес	-	-	-	0.30'00"	
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	0.10'00"	-	0.40'00"	
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.10'00"	0.40'00"	-	6.25'00"	
	II С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.300 0.00'45"	-	2.040 0.05'15"
			0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	-	1.200 0.03'00"	
Спеціально-бігові вправи			0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	-	2.400 0.24'00"	
Усього: км (м), година (хв) с			1.400 0.08'00"	1.200 0.07'30"	-	5.640 0.32'15"	
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі		-	3.600 0.18'00"	-	11.200 0.55'00"
				-	12.000 1.05'00"	-	13.600 1.21'00"
			Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	-	10.000 0.46'40"
			-	-	-	18.000 1.18'00"	
			10.000 0.46'40"	10.000 0.48'20"	-	42.000 3.15'40"	
		Біг по шосе від 20 до 50 км	20.000 1.28'20"	-	-	40.000 2.53'20"	
		Усього: км (м), година (хв) с	30.000 2.15'00"	25.600 2.11'20"	-	134.800 10.29'40"	
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-	-	
		Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-	
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	12.000 0.43'20"	-	15.200 0.52'20"	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-		
	Усього: км (м), година (хв) с	-	12.000 0.43'20"	-	15.200 0.52'20"		
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-	
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	31.400 2.23'00"	38.800 3.02'10"	-	155.640 11.54'35"	

Співвідношення засобів бігової підготовки в червні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Червень - 1996 рік				
			Пн. - 10	Вт. - 11	Ср. - 12	Чт. - 13	
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"	
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-	
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	1.30'00"	
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	0.30'00"	-	
		Вправи з обтяженнями	0.30'00"	-	-	-	
		Вправи на прес	-	-	-	0.30'00"	
		Усього: година (хв) с	0.40'00"	0.10'00"	0.40'00"	0.30'00"	
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.10'00"	0.40'00"	1.10'00"	2.00'00"	
	II. С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.240 0.00'45"	0.500 0.01'15"	-
Спеціально-бігові вправи			0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	-	
Усього: км (м), година (хв) с			1.400 0.08'00"	1.140 0.07'30"	1.400 0.08'00"	-	
4. Розвиток загальної витривалості			Біг у повільному темпі	-	2.000 0.09'40"	-	-
			Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	-	14.000 1.05'20"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	20.000 1.26'40"	-	-	-	
		Усього: км (м), година (хв) с	10.000 0.46'40"	10.000 0.48'20"	10.000 0.46'40"	-	
5. Розвиток спеціальної витривалості		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	24.000 1.48'00"	-	
		Усього: км (м), година (хв) с	30.000 2.13'20"	12.000 0.58'00"	34.000 2.34'40"	14.000 1.05'20"	
		Темповий біг	-	20.000 1.18'39"	-	-	
		Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-	
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
III.		6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-
			Усього: км (м), година (хв) с	-	20.000 1.18'39"	-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	31.400 2.21'20"	33.140 2.24'09"	35.400 2.42'40"	14.000 1.05'20"	

Співвідношення засобів бігової підготовки в червні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Червень - 1996 рік			Усього за тиждень
			Пт. - 14	Сб. - 15	Нд. - 16	
I З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	0.15'00"	3.15'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	0.15'00"	4.15'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	0.30'00"	-	-	1.00'00"
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	0.30'00"
		Вправи на прес	-	-	0.30'00"	1.00'00"
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	0.10'00"	0.30'00"	0.50'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.10'00"	0.40'00"	0.45'00"	7.35'00"
	II С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500	0.240	-
0.01'15"				0.00'45"	-	0.05'15"
Спеціально-бігові вправи			0.300	0.300	-	1.500
			0.00'45"	0.00'45"	-	0.03'45"
Усього: км (м), година (хв) с		0.600	0.600	-	3.000	
		0.06'00"	0.06'00"	-	0.30'00"	
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	1.400	1.140	-	6.480
			0.08'00"	0.07'30"	-	0.39'00"
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	10.000	-	12.000
			-	0.48'20"	-	0.58'00"
			-	-	-	-
			-	-	-	14.000
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	16.000	36.000
-			-	1.14'40"	2.41'20"	
Усього: км (м), година (хв) с	10.000	10.000	-	50.000		
	0.46'40"	0.48'20"	-	3.56'40"		
Біг по шосе від 20 до 50 км	20.000	-	-	44.000		
	1.26'40"	-	-	3.14'40"		
Усього: км (м), година (хв) с	30.000	20.000	16.000	156.000		
	2.13'20"	1.36'40"	1.14'40"	11.56'00"		
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	10.000	-	-	
		-	0.37'00"	-	-	
	Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
Усього: км (м), година (хв) с	-	10.000	-	-		
	-	0.37'00"	-	-		
III	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	31.400	31.140	16.000	192.480
			2.21'20"	2.21'10"	1.14'40"	14.30'39"

Співвідношення засобів бігової підготовки в червні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Червень - 1996 рік			
			Пн. - 17	Вт. - 18	Ср. - 19	Чт. - 20
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.45'00"	0.45'00"	0.30'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.45'00"	0.45'00"	1.30'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	0.30'00"	0.30'00"	-
		Вправи з обтяженнями	0.30'00"	-	-	-
		Вправи на прес	-	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	0.10'00"	0.10'00"	0.30'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.10'00"	1.55'00"	1.55'00"	2.00'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"
Спеціально-бігові вправи			0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	-
Усього: км (м), година (хв) с			0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	-
Усього: км (м), година (хв) с			1.400 0.08'00"	1.400 0.08'00"	1.400 0.08'00"	-
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	-	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	10.000 0.46'40"	10.000 0.46'40"	18.000 1.21'00"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	18.000 1.18'00"	20.000 1.30'00"	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	10.000 0.46'40"	10.000 0.46'40"	10.000 0.45'00"	-
		Усього: км (м), година (хв) с	-	-	24.000 1.44'00"	-
		Усього: км (м), година (хв) с	28.000 2.04'40"	40.000 3.03'20"	44.000 3.15'40"	18.000 1.21'00"
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-	-
		Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-
		Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	29.400 2.12'40"	41.400 3.11'20"	45.400 3.23'45"	18.000 1.21'00"

Співвідношення засобів бігової підготовки в червні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Червень - 1996 рік			Усього за тиждень
			Пт. - 21	Сб. - 22	Нд. - 23	
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.45'00"	0.45'00"	0.15'00"	4.15'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.45'00"	0.45'00"	0.15'00"	5.15'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	1.00'00"
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	0.30'00"
		Вправи на прес	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	3.00'00"
			0.10'00"	0.10'00"	-	0.50'00"
	Усього: година (хв) с	0.40'00"	0.40'00"	0.30'00"	5.20'00"	
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.25'00"	1.25'00"	0.45'00"	10.35'00"
II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.240	-	-	1.740
			0.00'45"	-	-	0.04'30"
		Спеціально-бігові вправи	0.300	0.300	-	1.500
			0.00'45"	0.00'45"	-	0.03'45"
	Усього: км (м), година (хв) с	0.600	0.600	-	3.000	
		0.06'00"	0.06'00"	-	0.30'00"	
	4. Розвиток загальної витривалості	Біг у повільному темпі	1.140	0.900	-	6.240
			0.07'30"	0.06'45"	-	0.38'15"
			7.200	-	-	7.200
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	0.37'00"	-	-	0.37'00"
			6.000	-	-	6.000
			0.32'30"	-	-	0.32'30"
			10.000	10.000	16.000	74.000
			0.46'40"	0.46'40"	1.17'20"	5.45'00"
Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	38.000		
	10.000	10.000	-	50.000		
Усього: км (м), година (хв) с	0.46'40"	0.48'20"	-	3.53'20"		
5. Розвиток спеціальної витривалості	Біг по шосе від 20 до 50 км	-	35.000	-	59.000	
	Усього: км (м), година (хв) с	33.200	55.000	16.000	234.200	
	2.42'50"	4.04'00"	1.17'20"	17.48'50"		
	Темповий біг	-	-	-	-	
	Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
Біг змінний із змагальною швидкістю	6.000	-	-	6.000		
	0.20'00"	-	-	0.20'00"		
Усього: км (м), година (хв) с	6.000	-	-	6.000		
0.20'00"	-	-	-	0.20'00"		
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	40.3400 3.10'20"	55.900 4.10'45"	16.000 1.17'20"	246.440 18.47'05"

Співвідношення засобів бігової підготовки в червні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Червень - 1996 рік			
			Пн. - 24	Вт. - 25	Ср. - 26	Чт. - 27
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальноорозвивальні вправи	0.45'00"	0.45'00"	0.45'00"	-
		Спортивні ігри	-	-	-	-
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.45'00"	0.45'00"	0.45'00"	-
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	0.30'00"	-	-	-
		Вправи на прес	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	-
			0.10'00"	0.10'00"	0.10'00"	-
	Усього: година (хв) с	1.10'00"	0.40'00"	0.40'00"	-	
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.55'00"	1.25'00"	1.25'00"	-
II. С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500	0.240	0.240	-
			0.01'15"	0.00'45"	0.00'45"	-
			0.300	0.300	0.300	-
		Спеціально-бігові вправи	0.00'45"	0.00'45"	0.00'45"	-
			0.600	0.600	0.600	-
			0.06'00"	0.06'00"	0.06'00"	-
	Усього: км (м), година (хв) с	1.400	1.140	1.140	-	
		0.08'00"	0.07'30"	0.07'30"	-	
		-	-	-	-	
	4. Розвиток загальної витривалості	Біг у повільному темпі	-	6.000	2.000	-
			-	0.29'00"	0.09'40"	-
			-	9.600	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	0.52'00"	-	-	-
			10.000	10.000	10.000	-
			0.45'00"	0.46'40"	0.46'40"	-
			18.000	-	-	-
		Біг по шосе від 20 до 50 км	1.15'00"	-	-	-
			10.000	10.000	10.000	-
			0.46'40"	0.48'20"	0.48'20"	-
	Усього: км (м), година (хв) с	Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	-
38.000		35.600	22.000	-		
2.46'40"		2.56'00"	1.44'40"	-		
-		-	-	-		
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	16.000	-	
	Змінний біг(фартлек)	-	-	1.01'40"	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	9.600	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	0.34'00"	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-	
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	39.400	46.340	39.140	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	2.54'40"	3.37'30"	2.53'50"	-

Співвідношення засобів бігової підготовки в червні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу	Основні засоби, види вправ	Червень - 1996 рік			Усього за тиждень	Усього за місяць	
		Пт. - 28	Сб. - 29	Нд. - 30			
I З Ф II	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.45'00"	0.45'00"	0.45'00"	4.30'00"	15.15'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	-	3.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.45'00"	0.45'00"	0.45'00"	4.30'00"	18.15'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	0.30'00"	-	0.30'00"	1.00'00"	4.30'00"
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	0.30'00"	2.00'00"
		Вправи на прес	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	3.00'00"	7.30'00"
			0.10'00"	0.10'00"	0.10'00"	1.00'00"	3.30'00"
	Усього: година (хв) с	1.10'00"	0.40'00"	1.10'00"	5.30'00"	17.30'00"	
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.55'00"	1.25'00"	1.55'00"	10.00'00"	35.45'00"
II С Ф II	3. Удосконалення техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500	0.240	0.500	2.220	8.780
			0.01'15"	0.00'45"	0.01'15"	0.06'00"	0.23'00"
			0.300	0.300	0.300	1.800	6.000
		Спеціально-бігові вправи	0.600	0.600	0.600	3.600	12.600
		0.06'00"	0.06'00"	0.06'00"	0.36'00"	2.06'00"	
	Усього: км(м), година (хв) с	1.400	1.140	1.400	7.620	27.380	
	0.08'00"	0.07'30"	0.08'00"	0.46'30"	2.44'00"		
	4. Розвиток загальної витривалості	Біг у повільному темпі	-	6.000	-	14.000	44.400
			-	0.29'00"	-	1.07'40"	3.37'40"
		-	-	-	9.600	29.200	
0.52'00"		2.45'30"					
Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км		10.000	10.000	10.000	60.000	158.000	
		0.45'00"	0.46'40"	0.46'40"	4.36'40"	12.13'00"	
		18.000	-	18.000	54.000	158.000	
1.15'00"	-	1.21'00"	3.51'00"	11.32'20"			
10.000	10.000	10.000	60.000	220.000			
0.45'00"	0.46'40"	0.46'40"	4.41'40"	17.08'20"			
Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	-	143.000		
8.21'00"							
Усього: км(м), година (хв) с	38.000	26.000	38.000	197.600	752.600		
2.45'00"	2.02'20"	2.54'20"	15.09'00"	55.37'50"			
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	16.000	46.000	
	-	-	-	1.01'40"	2.57'19"		
	Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	9.600	-	19.200	34.400	
	0.32'20"	-	1.07'20"	1.59'40"			
Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	6.000		
0.20'00"							
Усього: км(м), година (хв) с	-	9.600	-	35.200	86.400		
-	0.32'20"	-	2.09'00"	5.17'19"			
III IV	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-	
		-	-	-	-	-	
7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км(м), година (хв) с	39.400	36.740	39.400	240.420	866.380	
		2.53'00"	2.43'10"	3.02'20"	18.04'30"	65.39'49"	

ЗФІІ - загальна фізична підготовленість

СФІІ - спеціальна фізична підготовленість

Співвідношення засобів бігової підготовки в липні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Липень - 1996 рік			
			Пн. - 01	Вт. - 02	Ср. - 03	Чт. - 04
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.45'00"	0.45'00"	0.30'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.45'00"	0.45'00"	1.30'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	0.30'00"	-
		Вправи на прес	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.40'00"	1.10'00"	0.30'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.45'00"	1.25'00"	1.55'00"	2.00'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	0.240 0.00'45"	0.500 0.01'15"
Спеціально-бігові вправи			-	0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	-
Усього: км (м), година (хв) с			-	1.140 0.07'30"	1.400 0.08'00"	-
4. Розвиток загальної витривалості			Біг у повільному темпі	-	06.000 0.29'00"	-
Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км			18.000 1.24'00"	10.000 0.46'40"	08.000 0.37'20"	20.000 1.36'40"
			-	-	-	-
			-	10.000 0.46'40"	15.000 1.12'30"	-
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	25.000 1.48'20"	-
Усього: км (м), година (хв) с		18.000 1.24'00"	26.000 2.02'20"	48.000 3.38'10"	20.000 1.36'40"	
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-	-
		Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-
		Біг змінний із змагальною швидкістю	-	06.000 0.19'40"	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	-	06.000 0.19'40"	-	-
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	18.000 1.24'00"	33.140 2.29'30"	49.400 3.46'10"	20.000 1.36'40"

Співвідношення засобів бігової підготовки в червні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Липень - 1996 рік			Усього за тиждень
			Пт. - 05	Сб. - 06	Нд. - 07	
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	-	0.15'00"	0.15'00"	2.45'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	-	0.15'00"	0.15'00"	3.45'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	0.30'00"	0.30'00"	1.00'00"
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	0.30'00"
		Вправи на прес	-	-	0.30'00"	2.30'00"
		Усього: година (хв) с	-	0.30'00"	1.00'00"	4.20'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	-	0.45'00"	1.15'00"	8.05'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	0.500 0.01'15"	-
Спеціально-бігові вправи			-	-	0.500 0.01'15"	1.100 0.02'45"
Усього: км (м), година (хв) с			-	0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"	3.540 0.18'00"
4. Розвиток загальної витривалості			Біг у повільному темпі	-	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	12.000 0.56'00"	68.000 5.20'40"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	25.000 1.48'20"
		Усього: км (м), година (хв) с	-	15.000 1.05'00"	20.000 1.23'20"	60.000 4.27'30"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	25.000 1.48'20"
		Усього: км (м), година (хв) с	-	15.000 1.05'00"	32.000 2.19'20"	159.000 12.05'30"
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-	-
		Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-
		Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	6.000 0.19'40"
		Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	6.000 0.19'40"
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	8	15.500 1.06'15"	32.500 2.20'35"	168.540 12.43'10"

Співвідношення засобів бігової підготовки в липні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Липень - 1996 рік			
			Пн. - 08	Вт. - 09	Ср. - 10	Чт. - 11
І. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.45'00"	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.45'00"	0.30'00"	0.30'00"	1.30'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	0.30'00"	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-
		Вправи на прес	0.30'00"	-	-	0.30'00"
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	0.10'00"	0.10'00"	-
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.40'00"	0.40'00"	0.10'00"	0.30'00"
	ІІ. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.240 0.00'45"	0.500 0.01'15"	0.240 0.00'45"
Спеціально-бігові вправи			0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	-
Усього: км (м), година (хв) с			0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	-
Біг у повільному темпі			1.140 0.07'30"	1.400 0.08'00"	1.140 0.07'30"	-
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	04.000 0.19'20"	-	2.000 0.09'40"	-
			03.000 0.30'00"	-	-	-
			08.000 0.37'20"	-	-	08.000 0.38'40"
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	-	-
			10.000 0.46'40"	10.000 0.46'40"	12.000 0.58'00"	-
		Біг по шосе від 20 до 50 км	25.000 2.13'20"	26.000 1.57'00"	-	-
Усього: км (м), година (хв) с	25.000 2.13'20"	36.000 2.43'40"	14.000 1.07'40"	08.000 0.38'40"		
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	20.000 1.19'30"	-	
	Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	20.000 1.19'30"	-	
ІІІ.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
ІV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	32.140 2.29'35"	37.400 2.51'40"	35.140 2.34'40"	08.000 0.38'40"

Співвідношення засобів бігової підготовки в липні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Липень - 1996 рік			Усього за тиждень
			Пт. - 12	Сб. - 13	Нд. - 14	
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	0.15'00"	3.30'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	5.00'00"	5.00'00"
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	5.15'00"	9.30'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	0.30'00"
		Вправи з обтяженнями	0.30'00"	-	-	0.30'00"
		Вправи на прес	0.30'00"	0.30'00"	-	2.00'00"
		Усього: година (хв) с	1.00'00"	0.30'00"	-	3.30'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.30'00"	1.00'00"	5.15'00"	13.00'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.240 0.00'45"	-
Спеціально-бігові вправи			-	-	-	1.800 0.18'00"
Усього: км (м), година (хв) с			0.500 0.01'15"	0.240 0.00'45"	-	4.420 0.25'00"
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	2.000 0.09'40"	-	8.000 0.38'40"
			-	-	-	3.000 0.30'00"
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	12.000 0.56'00"	12.000 0.58'00"	-	40.000 3.10'00"
			-	-	-	32.000 2.31'20"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	20.000 1.26'40"	-	-	46.000 3.23'40"
		Усього: км (м), година (хв) с	32.000 2.22'40"	14.000 1.07'40"	-	129.000 10.13'40"
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	30.000 2.02'20"	-	50.000 3.21'50"
	Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	4.000 0.12'30"	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	2.000 0.06'15"	
Усього: км (м), година (хв) с	-	30.000 2.02'20"	-	56.000 3.40'35"		
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	32.500 2.23'55"	44.240 3.10'45"	-	189.420 14.19'15"

Співвідношення засобів бігової підготовки в липні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Липень - 1996 рік				
			Пн. - 15	Вт. - 16	Ср. - 17	Чт. - 18	
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"	
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-	
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	1.30'00"	
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	0.30'00"	0.30'00"	-	-	
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-	
		Вправи на прес	0.30'00"	0.30'00"	-	0.30'00"	
		Усього: година (хв) с	1.00'00"	1.00'00"	-	0.30'00"	
		за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.30'00"	1.30'00"	0.30'00"	2.00'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"	0.240 0.00'45"	-
Спеціально-бігові вправи			-	-	-	-	
Усього: км (м), година (хв) с			0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"	0.240 0.00'45"	-	
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі		-	-	04.000 0.19'20"	-
				-	-	4.000 0.40'00"	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км		10.000 0.46'40"	10.000 0.46'40"	10.000 0.48'20"	18.000 1.27'00"
				20.000 1.30'00"	-	-	-
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	20.000 1.23'20"	-	-	
		Усього: км (м), година (хв) с	30.000 2.16'40"	30.000 2.10'00"	18.000 1.47'40"	18.000 1.27'00"	
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-	-	
		Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-	
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	12.000 0.38'40"	-	
		Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
Усього: км (м), година (хв) с		-	-	12.000 0.38'40"	-		
III.		6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV.		7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	30.500 2.17'55"	30.500 2.11'15"	30.240 2.27'05"	18.000 1.27'00"

Співвідношення засобів бігової підготовки в липні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Липень - 1996 рік			Усього за тиждень
			Пт. - 19	Сб. - 20	Нд. - 21	
I З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	0.15'00"	3.15'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	5.00'00"	5.00'00"
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	5.15'00"	9.15'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	1.00'00"
		Вправи з обтяженнями	0.30'00"	-	-	0.30'00"
		Вправи на прес	0.30'00"	0.30'00"	-	2.30'00"
		Усього: година (хв) с	1.00'00"	0.30'00"	-	4.00'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.30'00"	1.00'00"	5.15'00"	13.15'00"
	II С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.240 0.00'45"	-
Спеціально-бігові вправи			-	-	-	-
Усього: км (м), година (хв) с			0.500 0.01'15"	0.240 0.00'45"	-	1.980 0.05'15"
4. Розвиток загальної витривалості			Біг у повільному темпі	-	2.000 0.09'40"	-
			-	-	-	4.000 0.40'00"
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	10.000 0.46'40"	10.000 0.48'20"	-	68.000 5.23'40"
			-	-	-	20.000 1.30'00"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	20.000 1.28'20"	-	-	40.000 2.51'40"
		Усього: км (м), година (хв) с	30.000 2.15'00"	12.000 0.58'00"	-	138.000 10.54'20"
		5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	20.000 1.16'13"	-
Змінний біг(фартлек)			-	-	-	-
Біг змінний з підвищеною швидкістю			-	-	-	12.000 0.38'40"
Біг змінний із змагальною швидкістю			-	-	-	-
Усього: км (м), година (хв) с			-	20.000 1.16'13"	-	32.000 1.54'53"
III	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	30.500 2.16'15"	32.240 2.14'58"	-	171.980 12.54'28"

Співвідношення засобів бігової підготовки в липні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Липень - 1996 рік				
			Пн. - 22	Вт. - 23	Ср. - 24	Чт. -25	
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"	
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-	
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	1.30'00"	
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	0.30'00"	0.30'00"	-	-	
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-	
		Вправи на прес	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	
		Усього: година (хв) с	1.00'00"	1.00'00"	0.30'00"	0.30'00"	
	за 1 і 2		Усього: година (хв) с	1.30'00"	1.30'00"	1.00'00"	2.00'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"	0.240 0.00'45"	-
Спеціально-бігові вправи			-	-	-	-	
Усього: км (м), година (хв) с			0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"	0.240 0.00'45"	-	
4. Розвиток загальної витривалості			Біг у повільному темпі	-	--	2.000 0.09'40"	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км		10.000 0.46'40"	10.000 0.46'40"	10.000 0.48'20"	12.000 1.00'00"
				-	18.000 1.21'00"	-	-
				-	-	-	-
			Біг по шосе від 20 до 50 км	20.000 1.26'40"	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	30.000 2.13'20"	28.000 2.07'40"	12.000 0.58'00"	12.000 1.00'00"	
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	40.000 2.47'45"	-	
	Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-		
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-		
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-		
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	40.000 2.47'45"	-		
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-	
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	30.500 2.14'35"	28.500 2.08'55"	52.240 3.46'30"	12.000 1.00'00"	

Співвідношення засобів бігової підготовки в липні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу	Основні засоби, види вправ	Липень - 1996 рік			Усього за тиждень	
		Пт. - 26	Сб. - 27	Нд. - 28		
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	0.15'00"	3.15'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	3.00'00"	3.00'00"
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	3.15'00"	7.15'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	0.30'00"	-	1.30'00"
		Вправи з обтяженнями	0.30'00"	-	-	0.30'00"
		Вправи на прес	0.30'00"	0.30'00"	-	3.00'00"
		Усього: година (хв) с	1.00'00"	1.00'00"	-	5.00'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.30'00"	1.30'00"	3.15'00"	12.15'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"	-
Спеціально-бігові вправи			-	-	-	-
Усього: км (м), година (хв) с			0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"	-	2.240 0.05'45"
4. Розвиток загальної витривалості			Біг у повільному темпі	-	-	-
Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км		12.000 0.56'00"	10.000 0.46'40"	-	64.000 5.04'20"	
		-	-	-	18.000 1.21'00"	
		18.000 1.21'00"	-	-	18.000 1.21'00"	
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	20.000 1.26'40"	-	40.000 2.53'20"
Усього: км (м), година (хв) с		30.000 2.17'00"	30.000 2.13'20"	-	142.000 10.49'20"	
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-	40.000 2.47'45"
	Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	40.000 2.47'45"	
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	30.500 2.18'15"	40.000 2.14'35"	-	184.240 13.42'50"

Співвідношення засобів бігової підготовки в липні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу	Основні засоби, види вправ	Липень - 1996 рік			Усього за тиждень	Усього за місяць		
		Пн. - 29	Вт. - 30	Ср. - 31				
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	1.30'00"	14.15'00"	
		Спортивні ігри	-	-	-	-	4.00'00"	
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-	13.00'00"	
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	1.30'00"	31.15'00"	
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	0.30'00"	-	-	0.30'00"	4.30'00"	
		Вправи з обтяженнями	-	0.30'00"	-	0.30'00"	2.30'00"	
		Вправи на прес	0.30'00"	-	-	0.30'00"	10.30'00"	
		Усього: година (хв) с	-	-	-	-	0.50'00"	
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.00'00"	0.30'00"	-	1.30'00"	18.20'00"	
		Усього: година (хв) с	1.30'00"	1.00'00"	0.30'00"	3.00'00"	49.35'00"	
II. С Ф П	3. Удосконалення вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	-	-	-	7.180 0.19'00"	
			0.500 0.01'15"	0.240 0.00'45"	0.240 0.00'45"	0.980 0.02'45"	2.980 0.07'45"	
		Спеціально- бігові вправи	-	-	-	-	3.000 0.30'00"	
		Усього: км(м), година (хв) с	0.500 0.01'15"	0.240 0.00'45"	0.240 0.00'45"	0.980 0.02'45"	13.160 0.56'45"	
	4. Розвиток загальної витривалості	Біг у повільному темпі		-	-	5.000 0.24'10"	5.000 0.24'10"	27.000 2.10'30"
				-	-	-	-	7.000 1.10'00"
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км		12.000 0.56'00"	10.000 0.46'40"	10.000 0.48'20"	32.000 2.31'00"	272.000 21.29'40"
				-	-	-	-	38.000 2.51'00"
				20.000 1.30'00"	-	-	20.000 1.30'00"	130.000 9.49'50"
		Біг по шосе від 20 до 50 км		-	-	-	-	151.000 10.57'00"
			Усього: км(м), година (хв) с	32.000 2.26'00"	10.000 0.46'40"	15.000 1.12'30"	57.000 4.25'10"	625.200 48.28'00"
			Усього: км(м), година (хв) с	-	20.000 1.26'40"	15.000 0.57'20"	15.000 0.57'20"	125.000 8.23'08"
	5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	15.000 0.57'20"	15.000 0.57'20"	20.000 1.26'40"	20.000 1.26'40"
		Змінний біг (фартлек)	-	20.000 1.26'40"	-	20.000 1.26'40"	20.000 1.26'40"	16.000 0.51'10"
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	-	8.000 0.25'55"
		Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	-	-
Усього: км(м), година (хв) с		-	20.000 1.26'40"	15.000 0.57'20"	35.000 2.24'00"	169.000 11.16'53"	-	
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-	-	
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км(м), година (хв) с	32.500 2.27'15"	33.400 2.14'05"	30.240 2.10'35"	92.980 6.51'55"	807.160 60.41'38"	

ЗФП - загальна фізична підготовленість

СФП - спеціальна фізична підготовленість

Співвідношення засобів бігової підготовки у серпні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу	Основні засоби, види вправ	Серпень - 1996 рік				Усього за тиждень	
		Чт. - 01	Пт. - 02	Сб. - 03	Вс. - 04		
І. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.15'00"	0.15'00"	0.15'00"	1.15'00"
		Спортивні ігри	1.00'00"	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	5.00'00"	5.00'00"
		Усього: година (хв) с	1.30'00"	0.15'00"	0.15'00"	5.15'00"	7.15'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-	-
		Вправи на прес	0.30'00"	0.30'00"	-	-	1.00'00"
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	-	-	1.00'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	2.00'00"	0.45'00"	0.15'00"	5.15'00"	8.15'00"
	ІІ. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	-	0.500 0.01'15"	-
Спеціально-бігові вправи			-	-	-	-	-
Усього: км (м), година (хв) с			-	-	0.500 0.01'15"	-	0.500 0.01'15"
4. Розвиток загальної витривалості			Біг у повільному темпі	-	-	-	-
Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км		10.000 0.46'40"	10.000 0.46'40"	-	-	20.000 1.33'20"	
Біг по шосе від 20 до 50 км		-	-	20.000 1.26'40"	-	20.000 1.26'40"	
Усього: км (м), година (хв) с		10.000 0.46'40"	10.000 0.46'40"	20.000 1.26'40"	-	40.000 3.00'00"	
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-	-	-
		Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-	-
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	-
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-	-	
ІІІ.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-	-
ІV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	10.000 0.46'40"	10.000 0.46'40"	20.500 1.27'55"	-	40.500 3.01'15"

Співвідношення засобів бігової підготовки у серпні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Серпень - 1996 рік			
			Пн. - 05	Вт. - 06	Ср. - 07	Чт. - 08
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	-
		Спортивні ігри	-	-	-	-
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	-
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	0.30'00"	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	0.30'00"	-
		Вправи на прес	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"	-
		Усього: година (хв) с	1.00'00"	0.40'00"	1.00'00"	-
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	1.30'00"	1.10'00"	1.30'00"	-
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	-	0.500 0.01'15"
Спеціально-бігові вправи			-	0.300 0.00'45"	-	-
Усього: км (м), година (хв) с			0.500 0.01'15"	0.900 0.06'45"	0.500 0.01'15"	-
Біг у повільному темпі			-	-	-	-
4. Розвиток загальної витривалості		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	10.000 0.45'00"	08.000 0.37'20"	08.000 0.36'00"	-
		Біг по шосе від 20 до 50 км	20.000 1.23'20"	-	18.000 1.18'00"	-
		Усього: км (м), година (хв) с	30.000 2.08'20"	16.000 1.13'20"	26.500 1.54'00"	-
		Темповий біг	-	-	-	-
		Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-
5. Розвиток спеціальної витривалості		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-	
	Участь у змаганнях	-	-	-	-	
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	30.500 2.09'35"	16.900 1.20'05"	26.500 1.55'15"	-

Співвідношення засобів бігової підготовки у серпні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Серпень - 1996 рік			Усього за тиждень
			Пт. - 09	Сб. - 10	Вс. - 11	
I З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.30'00"	0.15'00"	2.30'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	-
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.30'00"	0.15'00"	2.30'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	0.30'00"
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	0.30'00"
		Вправи на прес	-	0.30'00"	-	2.00'00"
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	0.10'00"	0.10'00"	0.40'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.25'00"	1.10'00"	0.25'00"	6.10'00"
	II С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	-	0.300
			0.300	0.300	-	0.900
			0.00'45"	0.00'45"	-	0.02'15"
Спеціально-бігові вправи			0.600	0.600	0.600	2.400
Усього: км (м), година (хв) с		0.900	0.900	0.900	4.600	
		0.06'45"	0.06'45"	0.06'45"	0.29'30"	
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	--	-	-
			-	-	-	-
		Рівномірний біг - між відрітками від 6 до 20 км	-	8.000	-	34.000
			-	0.37'00"	-	2.35'40"
		-	-	12.000	12.000	
		-	-	0.52'00"	0.52'00"	
	8.000	8.000	-	24.000		
	0.36'00"	0.36'00"	-	1.48'00"		
	Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	38.000	
	Усього: км (м), година (хв) с	8.000	16.000	12.000	108.000	
		0.36'00"	1.13'20"	0.52'00"	7.57'00"	
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	-	
	Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-	
III	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	8.900	16.900	12.900	112.600
		0.42'45"	1.20'05"	0.58'45"	8.26'30"	

Співвідношення засобів бігової підготовки у серпні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Серпень - 1996 рік			
			Пн. - 12	Вт. - 13	Ср. - 14	Чт. - 15
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.15'00"	0.15'00"	-
		Спортивні ігри	-	-	-	-
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.15'00"	0.15'00"	-
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	-	-	-
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.25'00"	0.15'00"	0.15'00"	-
	II. С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	-	-
0.300			0.500	0.240	1.500	
0.00'45"			0.01'15"	0.00'45"	0.03'45"	
0.600			-	-	3.000	
Спеціально-бігові вправи		0.06'00"	-	-	0.30'00"	
Усього: км (м), година (хв) с		0.900	0.500	0.240	-	
0.06'45"		0.01'15"	0.00'45"	-		
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	-	-	-
		-	-	-	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	-	-
	14.000	16.000	-	-		
	1.03'00"	1.12'00"	-	-		
	Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	-	
Усього: км (м), година (хв) с	14.000	16.000	-	-		
1.03'00"	1.12'00"	-	-			
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	-	
	Змінний біг(фартлек)	-	-	18.000	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	1.18'00"	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-	
	-	-	-	-		
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	14.900	16.500	18.240	-
1.09'45"	1.13'15"	1.18'45'	-			

Співвідношення засобів бігової підготовки у серпні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Серпень - 1996 рік			Усього за тиждень
			Пт. - 16	Сб. - 17	Вс. - 18	
І. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.30'00"	0.30'00"	2.00'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	-
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.30'00"	0.30'00"	2.00'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стричкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-
		Вправи на прес	-	0.30'00"	-	0.30'00"
		Усього: година (хв) с	-	0.30'00"	-	0.40'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.15'00"	1.00'00"	0.30'00"	2.40'00"
	П. С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	-	-
Спеціально-бігові вправи			0.240 0.00'45"	0.240 0.00'45"	0.240 0.00'45"	1.760 0.03'45"
Усього: км (м), година (хв) с			0.240 0.00'45"	0.240 0.00'45"	0.240 0.00'45"	2.360 0.11'00"
Біг у повільному темпі			-	-	3.000 0.14'30"	3.000 0.14'30"
4. Розвиток загальної витривалості		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	6.000 0.28'00"	6.000 0.28'00"	12.000 0.56'00"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	16.000 1.14'40"	6.000 0.28'00"	9.000 0.42'30"	61.000 4.40'10"
		Темповий біг	-	-	-	-
		Змінний біг (фартлек)	-	10.000 0.43'20"	-	28.000 2.01'20"
5. Розвиток спеціальної витривалості		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	3.600 0.12'24"	3.600 0.12'24"	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	10.000 0.43'20"	3.600 0.12'24"	31.600 2.13'44"	
	Участь у змаганнях	-	-	-	-	
ІІІ.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
ІV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	16.240 1.15'25"	16.240 1.12'05"	12.840 0.55'39"	94.960 7.04'54"

Співвідношення засобів бігової підготовки у серпні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Серпень - 1996 рік			
			Пн. - 19	Вт. - 20	Ср. - 21	Чт. - 22
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	-	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	-
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	-	0.30'00"	0.30'00"	0.30'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	-	-
		Усього: година (хв.) сек.	-	-	-	-
	за 1 і 2	Усього: година (хв.) сек.	-	-	-	-
	II. С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	0.500 0.01'15"	0.500 0.01'15"
Спеціально-бігові вправи			-	0.300 0.00'45"	-	-
Усього: км (м), година (хв) с			-	1.400 0.08'00"	0.500 0.01'15"	0.240 0.00'45"
4. Розвиток загальної витривалості			Біг у повільному темпі	-	-	-
Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км		-	-	-	-	-
		-	10.000 0.46'40"	20.000 1.33'20"	-	-
		-	18.000 1.21'00"	12.000 0.48'20"	10.000 0.48'20"	-
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	-
Усього: км (м), година (хв) с		-	28.000 2.07'40"	32.000 2.21'40"	16.000 1.17'20"	-
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-	6.000 0.21'30"
		Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-
		Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	6.000 0.21'30"	
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	-	29.400 2.15'40"	32.500 2.22'55"	22.240 1.39'35"

Співвідношення засобів бігової підготовки у серпні 1996 року

Спрямованість функціонального процесу	Основні засоби, види вправ	Серпень - 1996 рік			Усього за тиждень	
		Пт. - 23	Сб. - 24	Вс. - 25		
I З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	-	0.15'00"	0.15'00"	2.00'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	-
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	-	0.15'00"	0.15'00"	2.00'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	-	-	-	-
	з 1 і 2	Усього: година (хв) с	-	0.15'00"	0.15'00"	2.00'00"
	II С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	-	-
-				-	-	0.300 0.00'45"
Спеціально-бігові вправи			-	-	-	0.600 0.06'00"
Усього: км (м), година (хв) с			-	-	-	2.140 0.10'00"
4. Розвиток загальної затривалості		Біг у повільному темпі	-	-	-	6.000 0.29'00"
			-	-	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	-	-
			-	10.000 0.48'20"	10.000 0.48'20"	50.000 3.56'40"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	40.000 2.57'40"
		Усього: км (м), година (хв) с	-	10.000 0.48'20"	10.000 0.48'20"	96.000 7.23'20"
5. Розвиток спеціальної затривалості	Темповий біг	-	-	-	6.000 0.21'30"	
	Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	6.000 0.21'30"	
III 6. Підвищення змагальної й спеціальної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-	
IV 7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	-	10.000 0.48'20"	10.000 0.48'20"	104.140 7.54'50"	

Співвідношення засобів бігової підготовки у серпні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Серпень - 1996 рік				
			Пн. - 26	Вт.- 27	Ср. - 28	Чт. - 29	
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.20'00"	0.15'00"	0.15'00"		
		Спортивні ігри	-	-	-	-	
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-	
		Усього: година (хв) с	0.20'00"	0.15'00"	0.15'00"	-	
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-	
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-	
		Вправи на прес	-	-	-	-	
		Усього: година (хв) с	-	-	-	-	
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.20'00"	0.15'00"	0.15'00"	-	
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.240 0.00'45"	-	-	-
Спеціально-бігові вправи			-	-	-	-	
Усього: км (м), година (хв) с			0.240 0.00'45"	-	-	-	
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі		5.000 0.24'10"	-	-	-
				-	-	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км		-	6.000 0.36'00"	6.000 0.36'00"	-
		Біг по шосе від 20 до 50 км		-	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	5.000 0.24'10"	6.000 0.36'00"	6.000 0.36'00"	-	
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-	-	
		Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-		
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-		
	Усього: км (м), година (хв) с.	-	-	-	-		
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	42.195 2.32'03"	-	-	-	
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	47.435 2.56'58"	6.000 0.36'00"	6.000 0.36'00"	-	

Співвідношення засобів бігової підготовки у серпні 1996 року

Спрямованість функціонального процесу	Основні засоби, види вправ	Серпень - 1996 рік		Усього за тиждень	Усього за місяць		
		Пт. - 30	Сб. - 31				
I З С П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	-	1.05'00"	8.50'00"	
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"	
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	5.00'00"	
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	-	1.05'00"	14.50'00"	
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	0.30'00"	
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	0.30'00"	
		Вправи на прес	-	-	-	3.30'00"	
		Усього: година (хв) с	-	-	-	0.50'00"	
	з 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.15'00"	-	1.05'00"	20.10'00"	
	II С О П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	-	0.240 0.00'45"	3.280 0.08'30"
Спеціально-бігові вправи			-	-	-	2.960 0.08'00"	
Усього: км (м), година (хв) с			-	-	0.240 0.00'45"	9.840 0.52'30"	
4. Розвиток загальної втривалості			Біг у повільному темпі	-	-	5.000 0.24'10"	14.000 1.05'40"
	Рівномірний біг - між відірками від 6 до 20 км	-	-	-	66.000 5.05'00"		
		6.000 0.30'00"	-	18.000 1.42'00"	80.000 6.30'40"		
		-	-	-	110.000 8.15'20"		
		Біг по шосе від 20 до 50км	-	-	-	58.000 4.08'00"	
		Усього: км(м), година (хв) с	6.000 0.30'00"	-	23.000 2.06'10"	328.000 25.04'40"	
		5. Розвиток спеціальної втривалості	Темповий біг	-	-	-	6.000 0.21'30"
			Змінний біг (фартлек)	-	-	-	28.000 2.01'20"
Біг змінний з підвищеною швидкістю	-		-	-	-		
Біг змінний із змагальною швидкістю	-		-	-	3.600 0.12'24"		
Усього: км (м), година (хв) с	-		-	-	37.600 2.35'14"		
II	6. Підвищення загальної й спеціальної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	42.195 2.32'03"	42.195 2.32'03"	
III	7. Загальний обсяг ловних засобів 3-4-5-6	Усього: км (м), година (хв) с	6.000 0.30'00"	-	65.435 4.38'58"	417.635 31.06'27"	

ЗНО - загальна фізична підготовленість

СНО - спеціальна фізична підготовленість

Співвідношення засобів бігової підготовки у вересні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Вересень - 1996 рік	Усього за тиждень	Вересень - 1996 рік	
			Нд. - 01		Пн. - 02	
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.15'00"	-	
		Спортивні ігри	-	-	-	
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.15'00"	-	
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	
		Вправи на прес	0.30'00"	0.30'00"	-	
		Усього: година (хв) с	0.30'00"	0.30'00"	-	
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.45'00"	0.45'00"	-	
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	-	-
Спеціально-бігові вправи			-	-	-	
Усього: км (м) година (хв.) сек.			-	-	-	
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	-	-	
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	6.000 0.30'00"	6.000 0.30'00"	-	
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	
		Усього: км (м), година (хв) с	6.000 0.30'00"	6.000 0.30'00"	-	
		5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-
		Змінний біг (фартлек)	-	-	-	
III.		6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-
			Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-
			Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-
			Участь у змаганнях	-	-	-
			IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	6.000 0.30'00"

Співвідношення засобів бігової підготовки у вересні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Вересень - 1996 рік		
			Вт. - 03	Ср. - 04	Чт. - 05
І З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.15'00"	-
		Спортивні ігри	-	-	-
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.15'00"	-
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	-	-
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.25'00"	-	-
	ІІ С Ф П	3. Удосконалення техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	0.500 0.01'15"
			0.300 0.00'45"	-	-
Спеціально-бігові вправи			0.600 0.06'00"	-	-
Усього: км (м), година (хв) с			0.900 0.06'45"	0.500 0.01'15"	-
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	-	-
			-	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	6.000 0.30'00"	-
			6.000 0.30'00"	-	-
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	6.000 0.30'00"	6.000 0.30'00"	-
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	
	Змінний біг (фартлек)	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	
ІІІ	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-
ІV	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	6.900 0.36'45"	6.500 0.31'15"	-

Співвідношення засобів бігової підготовки у вересні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Вересень - 1996 рік			Усього за тиждень
			Пт. - 06	Сб. - 07	Нд. - 08	
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.15'00"	-	1.00'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	-
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.15'00"	-	1.00'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	-	-	0.20'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.25'00"	0.15'00"	-	1.20'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	0.500 0.01'15"	-
Спеціально-бігові вправи			0.300 0.00'45"	-	-	0.600 0.01'30"
Усього: км (м), година (хв) с			0.900 0.06'45"	0.500 0.01'15"	-	2.800 0.16'00"
Біг у повільному темпі			-	-	-	-
4. Розвиток загальної витривалості		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	6.000 0.29'00"	-	12.000 0.59'00"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	6.000 0.30'00"	-	-	12.000 1.00'00"
		Усього: км (м), година (хв) с	6.000 0.30'00"	6.000 0.29'00"	-	24.000 1.59'00"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	-
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-	-
		Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-	
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	6.900 0.36'45"	6.500 0.30'15"	-	26.800 2.15'00"

Співвідношення засобів бігової підготовки у вересні 1996 року

Спрямованість регулятивного процесу	Основні засоби, види вправ	Вересень - 1996 рік				
		Пн. - 09	Вт. - 10	Ср. - 11	Чт. - 12	
I З Ф II	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.15'00"	0.15'00"	0.30'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.15'00"	0.15'00"	1.30'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	0.10'00"	0.10'00"	0.10'00"	-
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.25'00"	0.25'00"	0.25'00"	1.30'00"
	II С Ф II	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	-	-
			0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	-
Спеціально-бігові вправи			0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	-
Усього: км (м), година (хв) с			0.900 0.06'45"	0.900 0.06'45"	0.900 0.06'45"	0.500 0.01'15"
4. Розвиток загальної з витривалості	Біг у повільному темпі	-	-	-	-	
		-	-	-	-	
	Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	-	-	
		8.000 0.40'00"	8.000 0.38'40"	8.000 0.38'40"	8.000 0.40'00"	
	Біг по шосе від 20 до 50 км. Усього: км (м), година (хв) с	8.000 0.40'00"	8.000 0.38'40"	8.000 0.38'40"	8.000 0.40'00"	
5. Розвиток спеціальної з витривалості	Темповий біг	-	-	-	-	
	Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-		
II	6. Підвищення вольової й технічної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	8.900 0.46'45"	8.900 0.45'25"	8.900 0.45'25"	8.500 0.41'15"

Співвідношення засобів бігової підготовки у вересні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Вересень - 1996 рік			Усього за тиждень
			Пт. - 13	Сб. - 14	Нд. - 15	
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.15'00"	-	1.45'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.15'00"	-	2.45'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	0.10'00"	-	0.50'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.25'00"	0.25'00"	-	3.35'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	-	-
			0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	-	1.500 0.03'45"
Спеціально-бігові вправи			0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	-	3.000 0.30'00"
Усього: км (м), година (хв) с			0.900 0.06'46"	0.900 0.06'46"	-	5.000 0.35'00"
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	-	-	-
			-	-	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	-	-
			10.000 0.48'20"	10.000 0.48'20"	-	52.000 4.14'00"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	10.000 0.48'20"	10.000 0.48'20"	-	52.000 4.14'00"
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	-	
	Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-	
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	10.900 0.55'05"	10.900 0.55'05"	-	57.000 4.49'00"

Співвідношення засобів бігової підготовки у вересні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Вересень - 1996 рік			
			Пн. - 16	Вт. - 17	Ср. - 18	Чт. - 19
I З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.15'00"	0.15'00"	0.30'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.15'00"	0.15'00"	1.30'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	-	0.10'00"	0.10'00"	-
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.25'00"	0.25'00"	1.30'00"
	II С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	0.500 0.01'15"	-	-
Спеціально-бігові вправи			-	0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	-
Усього: км (м), година (хв) с			0.500 0.01'15"	0.900 0.06'45"	0.900 0.08'45"	0.500 0.01'15"
4. Розвиток загальної витривалості			Біг у повільному темпі	-	-	-
Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км		-	-	-	-	-
		8.000 0.40'00"	-	-	8.000 0.38'40"	-
		-	8.000 0.37'20"	10.000 0.48'20"	-	-
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	-
Усього: км (м), година (хв) с		8.000 0.40'00"	8.000 0.37'20"	10.000 0.48'20"	8.000 0.38'40"	
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	20.000 1.17'03"	-	-
	Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-	
III 6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-	
IV 7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	8.500 0.41'15"	8.900 0.44'05"	10.900 0.55'05"	8.500 0.39'55"	

Співвідношення засобів бігової підготовки у вересні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Вересень - 1996 рік			Усього за тиждень
			Пт. - 20	Сб. - 21	Нд. - 22	
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.15'00"	0.15'00"	2.00'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.15'00"	0.15'00"	3.00'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	0.10'00"	0.10'00"	0.50'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.25'00"	0.25'00"	0.25'00"	3.50'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м.	-	-	-
			0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	1.500 0.03'45"
Спеціально-бігові вправи			0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	3.000 0.30'00"
Усього: км (м), година (хв) с			0.900 0.06'45"	0.900 0.06'45"	0.900 0.06'45"	5.500 0.36'15"
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	-	-	-
			-	-	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	10.000 0.48'20"	-	-	26.000 2.07'00"
			-	8.000 0.38'40"	10.000 0.46'40"	36.000 2.51'00"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	10.000 0.48'20"	8.000 0.38'40"	10.000 0.46'40"	62.000 4.58'00"
5. Розвиток спеціальної витривалості		Темповий біг	-	-	-	-
		Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-
		Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-
		Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-	
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	10.900 0.55'05"	8.900 0.45'25"	10.900 0.53'25"	67.500 5.34'15"

Співвідношення засобів бігової підготовки у вересні 1996 року

Спрямованість регулярного процесу	Основні засоби, види вправ	Вересень - 1996 рік				
		Пн. - 23	Вт. - 24	Ср. - 25	Чт. - 26	
І З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.15'00"	0.15'00"	0.15'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.15'00"	0.15'00"	1.15'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	0.30'00"	-
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	0.10'00"	0.30'00"	-
	з 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.25'00"	0.25'00"	0.45'00"	1.15'00"
	ІІ С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	-	-
Спеціально-бігові вправи			0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	-	-
Усього: км (м), година (хв) с			0.900 0.06'45"	0.900 0.06'45"	-	-
4. Розвиток загальної вистривалості		Біг у повільному темпі	-	-	-	-
	Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	8.000 0.38'40"	-	
	Біг по шосе від 20 до 50 км.	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	12.000 0.58'00"	12.000 0.56'00"	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	12.000 0.58'00"	12.000 0.56'00"	8.000 0.38'40"	-	
5. Розвиток спеціальної вистривалості	Темповий біг	-	-	-	-	
	Змінний біг (фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-	
ІІІ 6. Підвищення зальної й психичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-	
ІV 7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	12.900 1.04'45"	12.900 1.02'45"	8.000 0.38'40"	-	

Співвідношення засобів бігової підготовки у вересні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу		Основні засоби, види вправ	Вересень - 1996 рік			Усього за тиждень
			Пт. - 27	Сб. - 28	Нд. - 29	
I. З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.30'00"	-	1.45'00"
		Спортивні ігри	-	-	-	1.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.30'00"	-	2.45'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стричкові вправи	-	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-	-
		Вправи на прес	-	0.30'00"	-	1.00'00"
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	0.30'00"	-	1.30'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.25'00"	1.00'00"	-	4.15'00"
	II. С Ф П	3. Удосконалювання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	-	-
			0.300	0.300	-	1.200
			0.00'45"	0.00'45"	-	0.03'00"
Спеціально-бігові вправи			0.600	0.600	-	2.400
		0.06'00"	0.06'00"	-	0.24'00"	
		0.900	0.900	-	3.600	
		0.06'45"	0.06'45"	-	0.27'00"	
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	-	-	-
			-	-	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	8.000	-	16.000
			-	0.38'40"	-	1.17'20"
			12.000	12.000	-	48.000
			0.56'00"	0.56'00"	-	3.46'00"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-	-
		Усього: км (м), година (хв) с	12.000	20.000	-	64.000
			0.56'00"	1.34'40"	-	5.03'20"
5. Розвиток спеціальної витривалості	Темповий біг	-	-	-	-	
	Змінний біг(фартлек)	-	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	-	
	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-	-	
III.	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Участь у змаганнях	-	-	-	-
IV.	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	12.900	20.900	-	67.600
			1.02'45"	1.41'25"	-	5.30'20"

Співвідношення засобів бігової підготовки у вересні 1996 року

Спрямованість тренувального процесу	Основні засоби, види вправ	Вересень – 1996 рік	Усього за тиждень	Усього за місяць	
		Пн. - 30			
І З Ф П	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості	Загальнорозвивальні вправи	0.15'00"	0.15'00"	7.00'00"
		Спортивні ігри	-	-	3.00'00"
		Ходьба по: горах, польовій дорозі	-	-	-
		Усього: година (хв) с	0.15'00"	0.15'00"	10.00'00"
	2. Розвиток загальної спеціальної сили	Стрибкові вправи	-	-	-
		Вправи з обтяженнями	-	-	-
		Вправи на прес	-	-	1.30'00"
		Усього: година (хв) с	0.10'00"	0.10'00"	2.40'00"
	за 1 і 2	Усього: година (хв) с	0.25'00"	0.25'00"	14.10'00"
	ІІ С Ф П	3. Удосконалю- вання техніки бігу й підвищення швидкості	Біг із прискореннями - (повторний біг) від 50 до 100 м	-	-
			0.300 0.00'45"	0.300 0.00'45"	5.100 0.12'45"
Спеціально-бігові вправи			0.600 0.06'00"	0.600 0.06'00"	10.200 1.42'00"
Усього: км (м), година (хв) с			0.900 0.06'45"	0.900 0.06'45"	17.800 2.01'00"
4. Розвиток загальної витривалості		Біг у повільному темпі	-	-	-
			-	-	-
		Рівномірний біг - між відрізками від 6 до 20 км	-	-	22.000 1.47'20"
			-	-	38.000 3.06'00"
			12.000 0.56'00"	12.000 0.56'00"	160.000 12.47'00"
		Біг по шосе від 20 до 50 км	-	-	-
5. Розвиток спеціальної витривалості	Усього: км (м), година (хв) с	12.000 0.56'00"	12.000 0.56'00"	220.000 17.40'20"	
	Темповий біг	-	-	-	
	Змінний біг (фартлек)	-	-	-	
	Біг змінний з підвищеною швидкістю	-	-	-	
	Біг змінний із змагальною швидкістю	-	-	-	
ІІІ	6. Підвищення вольової й тактичної підготовленості	Усього: км (м), година (хв) с	-	-	-
		Участь у змаганнях	-	-	-
ІV	7. Загальний обсяг основних засобів 3+4+5+6	Усього: км (м), година (хв) с	12.900 1.02'45"	12.900 1.02'45"	237.800 19.41'20"

ІІІІ – загальна фізична підготовленість

ІІІІІ – спеціальна фізична підготовленість

Наукове видання

**Ніна Григорівна БАЙКІНА
Любов Іванівна КЛОЧКО**

**СПІВВІДНОШЕННЯ
ЗАСОБІВ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК
У МАРАФОНСЬКОМУ БІГУ ДО ЗМАГАНЬ
ВИЩОГО СВІТОВОГО РІВНЯ**

Монографія

Видавець: ТОВ «Видавництво „Кругозір“»

Адреса редакції:

Україна, 69035, м. Запоріжжя, пр. Леніна, 158, оф. 248.
тел. (061) 270-78-76, моб. (066) 541-41-01
krugozor.zp@ukr.net

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції серія ДК № 4798 від 27.11.2014 р.

Підписано до друку 25.05.2015.

Формат 60x84/8. Папір офсетний № 1.

Друк принтерний. Ум. друк. арк. 36,27. Обл.-вид. арк. 12,66.

Друк. арк. відбиток 10 881. Наклад 300 пр.

Замовлення № 7830/05.2015-А.

Макет розроблений та віддрукований:

Фізична особа – підприємець В. В. Мокшанов

тел.: (061) 220-88-63

Дата та номер запису в Єдиному державному реєстрі підприємств та організацій України 2 103 000 0000 081508 від 02.12.2014 р.

ISBN 978-966-2602-89-0