

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії спорту та фізичної культури

**Линець М. М.**

ЛЕКЦІЯ № 17

з навчальної дисципліни  
**„Загальна теорія підготовки спортсменів”**  
для студентів 4 курсу ФФКіС та 5 курсу ФП та ЗО

на тему:

**ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ І МІКРОЦИКЛІВ**

<b>План:</b>	<b>Стор.</b>
1. Структура і зміст тренувального заняття.....	2
2. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю.....	3
3. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст.....	6
4. Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах.....	8
Рекомендована література.....	9

## **1. Структура і зміст тренувального заняття.**

Тренувальний процес складається із різних структурних утворень: заняття, мікроцикли, мезоцикли, макроцикли, мегацикли (етапи багаторічної підготовки та олімпійські цикли). Кожне зі структурних утворень поділяється на різновиди у залежності від мети і завдань, які в ньому вирішуються.

В окремому занятті, що є самостійною структурною одиницею тренувального процесу, можуть застосовуватися засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної, психічної, теоретичної та інтегральної підготовки, створюються передумови для ефективного протікання адаптаційних і відновних процесів. Структура визначається метою й завданнями заняття, коливаннями функціональної активності організму в процесі м'язової діяльності, величиною навантаження, особливостями добору та поєднання тренувальних вправ, режимом роботи та відпочинку.

Існуюча структура заняття, що складається з підготовчої, основної й заключної частин, визначається закономірними змінами функціонального стану організму спортсмена під час фізичної активності.

У **підготовчій частині** проводяться організаційні заходи і безпосередня підготовка до виконання програми основної частини заняття. Чіткий початок заняття дисциплінує спортсменів, привчає їх до злагоджених дій, зосереджує увагу на майбутній діяльності. При раціональному налаштуванні на виконання програми заняття у спортсмена формується стан готовності до успішного вирішення поставлених завдань, який характеризується підвищенням активності основних функціональних систем організму та координаційною налаштованістю на виконання відповідних вправ.

Організаційні заходи включають: постановку мети і завдань заняття; мотивацію спортсменів до активного їх розв'язання; інформацію про засоби і методи вирішення відповідних завдань.

Безпосередню підготовку до виконання програми основної частини заняття (розминку) поділяють на загальну і спеціальну підчастини. Загальна (загально-підготовчі вправи) повинна сприяти активізації найважливіших функціональних систем організму (центральної нервової системи, рухового апарату, вегетативної системи) і готувати організм до основної роботи. Спеціальна (спеціально-підготовчі та підвідні вправи) спрямована на формування оптимального стану функціональних систем та їх координаційної налаштованості на якісне вирішення завдань основної частини.

В **основній частині** заняття вирішуються головні його завдання, наприклад, удосконалення фізичної, технічної, тактичної, психічної чи інтегральної підготовленості.

У **заклучній частині** заняття здійснюється поступове приведення організму спортсмена в стан, близький до передробочого, створюються умови, які сприяють інтенсивному протіканню відновних процесів, підводяться підсумки проведеного заняття. Інтенсивність рухової активності поступово знижується. Широко застосовуються вправи на розслаблення м'язів та помірно їх розтягування (до 70-75% можливої максимальної амплітуди у відповідній руховій дії).

## **2. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю.**

Тренувальні заняття поділяють на основні і додаткові. В **основних** – виконують обсяг роботи, пов'язаний з вирішенням головних завдань відповідного періоду підготовки, планують найбільш істотні навантаження. У **додаткових** – вирішують окремі завдання підготовки, як правило, індивідуального спрямування, створюють сприятливий фон для протікання адаптаційних процесів. Обсяг і величина навантаження в таких заняттях невеликі, засоби і методи не вимагають максимальної мобілізації можливостей функціональних систем.

**За локалізацією спрямованості засобів та методів розрізняють заняття вибіркової та комплексної спрямованості.**

У заняттях вибіркової спрямованості основний обсяг вправ забезпечує вирішення одного завдання (наприклад, розвиток спеціальної витривалості), а побудова занять комплексної спрямованості – вирішення одразу декількох завдань.

**Заняття вибіркової спрямованості** – в них розвивають швидкісні або силові якості, анаеробну та аеробну продуктивність, спеціальну витривалість, удосконалюють технічну і тактичну майстерність, економічність рухових дій, поліпшують ефективність використання функціональних можливостей у змагальній діяльності, психічну стійкість до різноманітних стресів.

При побудові занять використовують одноманітні, найбільш ефективні засоби, причому тренувальна програма є досить стабільною протягом визначеного часу; різні методи й засоби; різні односпрямовані вправи, що виконуються різними методами.

Доведено, що підготовленість спортсменів найбільшою мірою зростає, коли застосовують заняття вибіркової спрямованості але з широким варіюванням засобів і методів вправи. Найменш ефективний варіант – заняття з тривалим застосуванням одноманітних засобів і методів вправи. У цьому випадку відбувається швидка адаптація організму спортсменів, уповільнення, а потім і припинення зростання рівня підготовленості

Заняття з односпрямованими засобами плануються тоді, коли потрібно цілеспрямовано працювати над розвитком здатності до економічного виконання змагальних вправ або підвищенням психічної стійкості до тривалого виконання монотонної й напруженої роботи (це важливо для прояву спеціальної витривалості при подоланні довгих дистанцій в циклічних видах змагальної діяльності).

**Заняття комплексної спрямованості.** Існує два варіанти побудови занять, що передбачають одночасний розвиток різних фізичних якостей. При **першому варіанті** програма основної частини окремого заняття поділяється на дві або три відносно самостійні частини. Наприклад, у першій частині застосовують засоби для підвищення швидкісних можливостей, у другій і третій – для підвищення витривалості до роботи анаеробного та аеробного характеру; або першій частині вивчають нові технічні елементи, у

другій – розвивають фізичні якості, а у третій – удосконалюють тактичну майстерність.

**Другий варіант** передбачає не послідовний, а паралельний розвиток декількох (переважно двох) якостей. Як приклад – серія в бігу 10 x 400 м зі швидкістю 80-85% від максимально можливої в бігу на 400 м і паузами відпочинку між пробіжками 45 с. Така тренувальна серія має багато спільного з інтервальним тренуванням, яке сприяє підвищенню рівня аеробної продуктивності і одночасно висуває високі вимоги до анаеробного (гліколітичного) енергозабезпечення, стимулюючи зростання витривалості до роботи анаеробного гліколітичного характеру.

Часто паралельно вирішуються завдання технічного й тактичного удосконалення (в спортивних іграх і одноборствах), фізичного й психічного удосконалення (при розвитку спеціальної витривалості, коли граничні зміни в діяльності вегетативних систем супроводжуються максимальною мобілізацією психічних можливостей, пов'язаних з подоланням болісних відчуттів, характерних для глибокої втоми).

**Отже, заняття комплексної спрямованості можна розділити на дві групи: з послідовним і паралельним вирішенням завдань.**

При послідовному вирішенні завдань роботу над вивченням техніки нових рухових дій, тактичних схем, техніко-тактичних комбінацій планують на початок заняття, після розминки. Удосконалення раніше засвоєних техніко-тактичних дій у складних умовах змагальної боротьби та при прогресуючій втомі планують на другу половину основної частини заняття, після попереднього виконання значних обсягів роботи іншої спрямованості.

На першому етапі підготовчого періоду макроциклу в комплексних заняттях застосовують засоби, переважно спрямовані на підвищення витривалості до роботи аеробного характеру. Надалі, зі зростанням тренуваності, це співвідношення може змінюватися на користь засобів, що підвищують швидкісні можливості та спеціальну витривалість. У випадках, коли спринтерські вправи застосовують у першій частині заняття безпосередньо після розминки, їхній обсяг може досягати 20-30 % загального обсягу роботи. Коли ж їх планують на кінець основної частини заняття, коли спортсмени втомлені, кількість спринтерських вправ не може перевищувати 5-7 % від загального обсягу роботи.

**При поєднанні засобів різної спрямованості в комплексних заняттях варто враховувати взаємодію вправ (перенесення тренувального ефекту).** Вона може бути **позитивною** – чергове навантаження підсилює зрушення, викликані попереднім навантаженням; **нейтральною** – чергове навантаження не змінює істотно характеру й величини відповідних реакцій від попереднього; **негативною** – чергове навантаження негативно позначається на позитивних змінах, які виникли у відповідь на попередній вплив, що супроводжується меншим сукупним тренувальним ефектом і більш глибокою втомою.

Ефект вправ гліколітичної анаеробної спрямованості помітно підсилюється, коли їм передують алактатна анаеробна робота, та істотно

знижується після значного аеробного навантаження. Коли комплексне заняття спрямоване на удосконалення шляхів енергозабезпечення роботи, найбільш ефективна така побудова тренувальної програми, при якій після вправ алактатного анаеробного характеру йдуть вправи лактатного анаеробного та аеробного характеру. Коли ставиться завдання підвищення швидкісної витривалості, після виконання значного обсягу вправ аеробної спрямованості може бути виконано 1-2 серії спринтерських вправ по 3-4 повторення в серії.

У заняттях з **паралельним вирішенням завдань** можуть бути застосовані три варіанти поєднання завдань:

- 1) розвиток швидкісних якостей та витривалості до роботи анаеробного характеру;
- 2) розвиток витривалості до роботи аеробного й анаеробного характеру;
- 3) удосконалення техніко-тактичної майстерності.

### **Типи та організація занять**

**В залежності від характеру поставлених завдань виділяють такі типи занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновні, модельні й контрольні.**

**Навчальні заняття** передбачають засвоєння нового матеріалу. Особливостями занять цього типу є відносно обмежена кількість умінь, навичок або знань, що підлягають освоєнню, широке використання контролю з боку тренера й самоконтролю за якістю освоєння матеріалу з боку спортсмена. У тренуванні кваліфікованих спортсменів заняття цього типу використовуються переважно в підготовчому періоді макроциклу, у якому значної уваги надається освоєнню нового матеріалу.

**Тренувальні заняття.** У заняттях цього типу багаторазово повторюються добре засвоєні вправи, тож вони можуть бути вибірковими або комплексними.

**Навчально-тренувальні заняття** є проміжним типом між навчальними і тренувальними. У цих заняттях поєднують засвоєння нового матеріалу з його закріпленням та розвитком фізичних якостей і функціональних можливостей.

**Відновні заняття** характеризуються невеликим сумарним обсягом навантаження, його різноманітністю та емоційністю, широким застосуванням ігрового методу вправи. Основні завдання цих занять – стимулювати активізацію відновних процесів після виконаних значних і великих навантажень та створення передумов для якісного протікання адаптаційних реакцій.

**Модельні заняття.** Програма цих занять будується в строгій відповідності з програмою майбутніх змагань і їхнім регламентом, складом і можливостями передбачуваних учасників. Вони проводяться в період безпосередньої підготовки спортсменів до відповідальних (основних) змагань.

**Контрольні заняття** можуть бути пов'язані з оцінкою ефективності технічної, фізичної, тактичної й інших видів підготовленості.

Доцільно розрізняти такі **форми організації занять**: індивідуальну, групову, фронтальну, довірльну.

При **індивідуальній формі** занять спортсмени отримують завдання та виконують їх самостійно. Перевагами цієї форми занять є оптимальні умови для індивідуального дозування та корекції навантаження, виховання самостійності та творчого підходу до вирішення поставлених завдань, можливість проводити заняття в умовах дефіциту часу. Недоліки: відсутність змагальних умов, відсутність допомоги та стимулюючого впливу зі сторони інших спортсменів.

При **груповій формі** є гарні умови для створення змагального мікроклімату, однак реалізація контролю за якістю виконання завдань та індивідуального підходу ускладнюються.

При **фронтальній формі** група спортсменів одночасно виконує ті самі вправи. Тренер має гарні умови для загального керівництва групою, застосування наочних методів, однак одночасно обмежується можливість індивідуального підходу.

**Довірльна форма** занять може використовуватися кваліфікованими спортсменами, які мають належний досвід занять, необхідні спеціальні знання й мотивацію до самоудосконалення.

**Підвищенню ефективності тренувальних занять сприяє вибір раціональних їх організаційно-методичних форм, зокрема стаціонарної й колової.**

При **стаціонарній формі** спортсмени виконують вправи на спеціально обладнаних станціях, пристосованих для розвитку різних фізичних якостей, удосконалення техніко-тактичної майстерності. Станції можуть бути оснащені різним устаткуванням, тренажерами, діагностичними комплексами. Тренування на станціях дозволяє індивідуально підібрати обсяг і характер тренувальних впливів, оптимізувати контроль за якістю виконання завдань, оперативно вносити корективи в програми тренувальних занять.

**Колова форма** передбачає послідовне виконання спортсменами вправ на різних станціях. Зазвичай обладнується від 5 до 10-15 станцій. Розташовують їх та підбирають вправи таким чином, щоб спортсмен послідовно виконував різні за характером та спрямованістю вправи, які забезпечують різнобічний вплив на організм.

### **3. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст.**

**Мікроциклом (МКЦ)** називають серію занять, які проводяться упродовж декількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань, поставлених на відповідному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів коливається від 3-4 до 10-14 днів. Найпоширенішими є 7-денні мікроцикли, але це пояснюється переважно механістичним підходом ніж методичними потребами. Мікроцикли іншої тривалості можуть застосовуватися у змагальному періоді, що пов'язано з

необхідністю змінити режим діяльності, сформувати специфічний ритм працездатності у відповідності до умов відповідальних змагань.

**Типи мікроциклів:** втягуючі, ординарні (звичні розвивальні), ударні, підвідні, змагальні, відновні.

**Втягуючі МКЦ** – спрямовані на підготовку організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи. Застосовуються на початку підготовчого періоду та після втрати адаптації (деадаптація) внаслідок травми чи хвороби. Ці мікроцикли відрізняються помірним сумарним навантаженням у порівнянні з навантаженнями у розвивальних мікроциклах. Надалі, у відповідності з підвищенням функціональної і фізичної підготовленості спортсмена, сумарне навантаження втягуючих мікроциклів, може зростати до 70-75% від навантаження розвивальних мікроциклів, але інтенсивність залишається помірною.

**Ординарні (звичні розвивальні)** мікроцикли в яких забезпечується вирішення основних завдань тренувального процесу (навчання й удосконалення техніко-тактичної майстерності, розвиток фізичних якостей та функціональних можливостей, формування психічних якостей згідно специфіки обраного виду змагальної діяльності, інтегральна підготовка тощо) у відповідності до виду спорту (ЗД), індивідуальних можливостей, віку, статі, стажу занять та рівня спортивної майстерності. В них поєднуються розвивальні заняття з різною спрямованістю та величиною тренувальних навантажень. Закінчуються такі мікроцикли відновним тренувальним заняттям.

**Ударні МКЦ** – характеризуються великим обсягом роботи, та високою інтенсивністю навантаження, яке може бути у 1,5-2,0 рази вищим ніж у власне тренувальних (звичних розвивальних) мікроциклах. Застосовуються у підготовці тільки дорослих кваліфікованих спортсменів на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду та в основному періоді макроциклу.

**Відновні МКЦ** – використовуються після ударних мікроциклів, наприкінці базових (розвивальних) мезоциклів та після напруженої змагальної діяльності. Основна роль цих мікроциклів зводиться до забезпечення оптимальних умов для протікання відновних і адаптаційних процесів, що зумовлює помірне сумарне навантаження, широке застосування засобів активного відпочинку, зміну місць занять тощо.

**Підвідні МКЦ** – спрямовані на безпосередню підготовку до поточних змагань. Зміст цих мікроциклів залежить від системи підведення спортсмена до змагань, його індивідуальних особливостей і особливостей підготовки на попередньому етапі. Тому у них може відтворюватися режим майбутніх змагань, вирішуватися питання повноцінного відновлення та психічного налаштування.

**Змагальні МКЦ.** Структура та тривалість цих мікроциклів визначаються специфікою змагань, загальною кількістю стартів і паузами між ними. Залежно від цього змагальні мікроцикли можуть обмежуватися стартами та безпосереднім підведенням до них і відновними процедурами, а можуть включати й спеціальні тренувальні заняття. У змагальних мікроциклах пік навантаження, природно, припадає на дні змагань. **Залежно від кількості**

**змагальних стартів можуть бути виділені однопікові, двопікові або багатопікові змагальні МКЦ.**

Коли змагання тривалі, а старту плануються в заключні дні, то в перші дні змагального мікроциклу спортсмени тренуються за програмою, максимально наближеною до програми підвідного мікроциклу, що безпосередньо передує змаганням. Коли старту проводяться в перші дні змагань, то в наступні дні спортсмени проводять тренувальні заняття з малими навантаженнями відновного характеру та проводять реабілітаційні процедури.

#### **4. Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах**

Перш за все розглянемо сумарний вплив на організм спортсменів **двох занять однакової спрямованості**, коли друге заняття проводиться у стані не повного відновлення функціональних можливостей після першого. Два заняття швидкісної спрямованості з великими навантаженнями, які проводилися з інтервалом 24 години, призводять до виникнення втоми такого самого характеру, як і одного заняття, відповідно, повторне навантаження з великим навантаженням збільшує втоми, не змінюючи її характеру. Працездатність спортсменів при виконанні програми другого заняття виявляється значно зниженою – тих самих зовнішніх показників втоми вони здебільшого не здатні виконати більше ніж 75-80 % роботи, яку виконували напередодні, причому тренувальні навантаження в силу швидко прогресуючої втоми негативно впливають на психіку спортсменів (це більш виражено у спортсменів низької кваліфікації або недостатньо тренуваних).

Особливості впливу двох занять однакової спрямованості з великими навантаженнями практично не залежать від періоду тренування і кваліфікації спортсмена, тому до застосування в мікроциклі двох послідовних занять однакової спрямованості з великими навантаженнями потрібно підходити дуже обачно і лише у підготовці кваліфікованих спортсменів.

Сумарний вплив на організм спортсменів **двох занять з великими навантаженнями різної спрямованості**, які проводяться з інтервалом 24 години, принципово відрізняються від впливу однакових за спрямованістю занять. Велике навантаження на фоні втоми після попереднього навантаження у цьому випадку не посилює втоми, а пригнічує іншу сторону працездатності спортсмена.

Так, коли після заняття, спрямованого на підвищення швидкісних можливостей, проводиться заняття, яке сприяє підвищенню витривалості до роботи аеробного характеру, відбувається значне пригнічення останнього. В той же час друге заняття рівень швидкісних можливостей не знижує.

Закономірності впливу двох занять з різною переважальною спрямованістю проявляється і в сумарному впливі **трьох занять з великими навантаженнями**. Через добу після закінчення останнього заняття всі основні показники спеціальної працездатності спортсменів знаходяться на рівні, який значно нижчий вихідного. Ступінь цього зниження суттєво відрізняється і

визначається характером чергування занять. Однозначно, найбільш глибоким є вплив на сторону працездатності, яка удосконалювалася у третьому занятті.

### Рекомендована література

#### Основна:

1. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 304 с.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с. – ISBN 5-7620-14-9.
4. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ / М. М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 1, гл. 5. – С. 87–103.
5. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена. /В.М.Платонов, М.М.Булатова. – Київ:Олімпійська література, 1995. – 319 с.
6. Розвиток фізичних якостей /М.М.Булатова, М.М.Линець, В.М.Платонов //Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т.1, гл.9. – С. 175-295.

#### Допоміжна:

1. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків / Волков Л. В. – Київ : Вища школа, 1993. – 152 с.
2. Задорожна О.Р. Тактика у сучасних олімпійських спортивних єдиноборства: автореф. Дис.. ...д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01/ Задорожна О.Р.; Львів, держ.ун-т фіз.культури ім. Івана Боберського. – Львів, 2021.- 38 с.
3. Павлова Ю. Відновлення у спорті: Монографія /Ю.Павлова, Б.Виноградський. – Л.:ЛДУФК. 2011. – 204 с. - ISBN 978 – 966 – 2328 – 08 – 0.
4. Пітин М.П. Теоретична підготовка у спорті: Монографія. – Львів: ЛДУФК, 2015. – 372 с. ISBN 978-966-2328-81-3.
5. Сергієнко Л.П. Психомоторика: контроль та оцінка розвитку: Навч. посібн./ Л.П.Сергієнко, Н.Г.Чекмарьова, В.А.Хаджіков. – Харків: «ОВС».
6. Шкрєбтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу /Ю.М.Шкрєбтій. – Київ, 2005. – 258 с.
7. Baechle T.R. Essentials of Strength Training and Conditioning /T.R. Baechle, R.W.Earle. – [3<sup>rd</sup> ed.]. – Champaign, IL:Human Kinetics, 2008. – 641 p.

8. Bompa T.O. Periodization training for sports / T.O.Bompa, M.Carrera. – [2nd.] – Champaign, IL:Human Kinetics, 2005. – 259 p.

9. Dick F.W. Sports training principles / Dick F.W. – [5th ed.]. – London: A.C.Black, 2007. – 387 p.

10. Kraemer W.J. Optimizing strength training: Designing nonlinear periodization workouts / W.J.Kraemer, S.J.Fleck. – Champaign, IL:Human Kinetics, 2007. – 245 p.

11. Malacko J.Tehnologija sporta i sportskog treninga / J.Malacko,I.Rado. – Sarajewo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 2004. – 477 p.

Наукові статті, підручники, дисертаційні роботи, автореферати, монографії з обраного виду спорту.

### **Інформаційні ресурси інтернет:**

1. Мультимедійне забезпечення лекцій.

2. Національний Олімпійський комітет України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.noc-ukr.org/>

3. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olympic.org/>

4. Олімпійська арена [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olimparena.org/>

5. Освітній портал „Веспо” [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.vespo.com.ua](http://www.vespo.com.ua)

7. Національна бібліотека імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>