

УДК 796.422.12

## СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ, У РАМКАХ ЧОТИРИРІЧНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО ЦИКЛУ

Світлана КАРАУЛОВА

*Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна,  
e-mail: karaulova@mail.ru*

**Анотація.** Досліджено систему побудови підготовки висококваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції, упродовж третього і четвертого макроциклів у рамках чотирирічного олімпійського циклу. Проведено порівняльний аналіз тривалості періодів річних макроциклів. З'ясовано, що в основу моделі підготовки була покладена двоциклова система побудови річного циклу з завершенням кожного макроциклу головними змаганнями циклу – чемпіонатом Європи, командним чемпіонатом Європи, чемпіонатом світу, Іграми XXX Олімпіади у Лондоні 2012 р. Визначено, що ефективність побудови тренувального процесу є чинником забезпечення результативності змагальної діяльності.

**Ключові слова:** підготовка, тренувальний процес, макроцикл, період.

**СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ  
ВИСОКОКВАЛІФИЦІРОВАННЫХ  
СПОРТСМЕНОК,  
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ  
В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ,  
В РАМКАХ ЧЕТЫРЕХЛЕТНЕГО  
ОЛИМПЕЙСКОГО ЦИКЛА**

Светлана КАРАУЛОВА

*Запорожский национальный университет,  
г. Запорожье, Украина,  
e-mail: karaulova@mail.ru*

**Аннотация.** Проведено исследование системы построения подготовки высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в беге на короткие дистанции, в течение третьего и четвертого макроциклов в рамках четырехлетнего олимпийского цикла. Проведен сравнительный анализ продолжительности периодов годовых макроциклов. Показано, что в основу модели подготовки была положена двухцикловая система построения годового цикла с завершением каждого макроцикла главными соревнованиями цикла – чемпионатом Европы, командным чемпионатом Европы, чемпионатом мира, Играми XXX Олимпиады в Лондоне 2012 г. Определено, что эффективность построения тренировочного процесса является фактором обеспечения результативности соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** подготовка, тренировочный процесс, макроцикл, период.

**THE SYSTEM OF PREPARATION  
OF HIGHLY SKILLED ATHLETES,  
SPECIALIZING IN SPRINT, WITHIN  
THE FOUR-YEAR OLYMPIC CYCLE**

Svetlana KARAULOVA

*Zaporizhzhya National University,  
Zaporizhzhya, Ukraine,  
e-mail: karaulova@mail.ru*

**Abstract.** A study of construction of the system of preparation of highly skilled athletes, specializing in sprint, during the third and fourth macrocycles as part of a four-year Olympic cycle. A comparative analysis of the duration of periods of annual macrocycles. It is shown that the preparation of the model was based on the two-cycle system of construction of the annual cycle, with the completion of each macrocycle main competitions cycle – Europe championship, European Team Championship, Games of the XXX Olympiad in London. It has been determined that the efficiency of the construction of the training process is a factor in ensuring the effectiveness of competitive activity.

**Keywords:** preparation, training process, the macrocycle, period.

**Постановка проблеми.** На сьогодні сучасний етап розвитку світової легкої атлетики характеризується підвищенням спортивних результатів та конкуренції на найбільших міжнародних змаганнях.

У цих умовах дедалі більшого значення набувають науково-методичні технології тренувального процесу, ефективного керування підготовкою спортсменів високого класу [10, 12]. Підготовка спортсменів високої кваліфікації спрямована на досягнення найвищих спортив-

них результатів на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи, про що переконливо свідчить передовий практичний досвід найсильніших легкоатлетів [11].

Провідні фахівці з теорії і практики спорту вищих досягнень вважають, що для спортсменів високої кваліфікації, у яких кульмінаційними змаганнями спортивної підготовки є Олімпійські ігри, планування підготовки здійснюється в рамках структури олімпійських циклів [4, 9].

Легка атлетика, як і кожен вид спорту, має свої особливості планування тренувального процесу висококваліфікованих спортсменок, основу якого становить індивідуалізація тренувальної та змагальної діяльності. У зв'язку з цим, раціоналізації подальшого вдосконалення процесу підготовки спортсменок високої кваліфікації визначає актуальність окресленої проблеми, що є передумовою нашого дослідження.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Роботу виконано в рамках держбюджетної теми «Розробка сучасних підходів вдосконалення системи відновлювальних заходів серед спортсменів», номер державної реєстрації – 1/15, ІР 0115U 000819 на 2015–2016 р. і в рамках тематичного плану НДР Запорізького національного університету «Сучасні технології підготовки спортсменів різної спеціалізації і кваліфікації в олімпійських видах спорту», номер державної реєстрації 0116U 004848.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Побудова чотирирічних циклів підготовки до Олімпійських ігор – одна з центральних проблем у сучасній теорії і практиці олімпійського спорту, зокрема у легкій атлетиці [3, 4, 10]. На думку В. М. Платонова [8], який розглядав стратегію олімпійської підготовки, побудова чотирирічних олімпійських циклів не може бути однаковою. Залежно від багатьох чинників, таких як кваліфікація спортсмена, стаж занять, етап багаторічної підготовки, особливості виду спорту, рівень підготовленості спортсмена тощо, використовуватимуться різні моделі побудови макроциклів у рамках чотирирічних олімпійських циклів.

Питання управління підготовкою висококваліфікованих спортсменів представлено в сучасній науковій та методичній літературі у роботах Л. П. Матвєєва (1992), В. М. Платонова (2004, 2013), Н. Г. Озоліна (2004), В. І. Бобровника (2007), А. П. Бондарчука (2007) та ін. Проблему побудови багаторічної спортивної підготовки, чотирирічних олімпійських циклів, тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів у різних структурних елементах мікро-, мезо-, і макроциклів тренувального процесу, зокрема в бігових легкоатлетичних дисциплінах, розглядали Л. П. Матвєєв (1999), В. Н. Селуянов (2001), А. І. Жилкін (2003), В. С. Рубин (2004), І. А. Тер-Ованєсян (2006), А. П. Бондарчук (2007), Є. П. Врублевський (2009).

Аналіз наукових джерел дав змогу встановити, що підвищення ефективності тренувального процесу можливо як за рахунок оптимізації сумарного обсягу й інтенсивності різних по спрямованості тренувальних впливів у річному циклі підготовки, так і за рахунок формування ефективної побудови тренувального процесу в рамках структурних елементів річного макроциклу. Особливе значення має раціональна побудова тренувального процесу на заключних етапах підготовки в річному макроциклі до відповідальних змагань, оскільки при неправильному плануванні зводиться нанівець величезна попередня робота спортсменів і тренерів [1, 2, 6, 8].

Проблема побудови тренувального процесу в бігу на короткі дистанції, незважаючи на зовнішню простоту самої змагальної справи, є досить складною і, мабуть, менш розробленою, ніж в інших видах легкої атлетики.

**Мета дослідження** – визначити і проаналізувати систему побудови підготовки висококваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції, упродовж третього і четвертого макроциклів у рамках чотирирічного олімпійського циклу.

**Методи та організація дослідження.** Для отримання даних використано методи теоретичного аналізу та узагальнення, педагогічне спостереження, було проведено опитування провідних тренерів з легкої атлетики, аналіз тренувальних планів спортсменок та протоколів

змагань, методи математичної статистики. Дослідження проводилося з групою спортсменок (6 осіб) високої кваліфікації (МСУ, МСМК) 21–23 років, які спеціалізуються в бігу на 100 м і 200 м. Троє спортсменок були в складі збірної команди України.

**Результати дослідження.** За аналізом документів планування підготовки легкоатлеток у олімпійському циклі були визначені основні завдання, які були заплановані на перед-олімпійський та олімпійський макроцикли. Це пов'язано з тим, що підготовка спортсменок здійснювалась за умови участі спортсменок у всеукраїнських та міжнародних змаганнях.

На основі вивчення експериментальних матеріалів підготовки висококваліфікованих спортсменок було визначено, що у третьому та четвертому макроциклах тренувальний процес будувався на основі двоциклової системи побудови річного циклу з двома осінньо-зимовим та весняно-літнім підготовчими періодами та двома зимовим і літнім змагальним періодами, які мали різну тривалість. Такий варіант побудови тренувального процесу надав можливість спортсменкам входити у стан спортивної форми двічі. При цьому під час підготовки до літнього змагального сезону спортсменки вже мали певний високий рівень підготовленості, який було досягнуто в зимовому змагальному періоді. Загальновідомо, що розвиток спортивної форми проходить три фази: придбання, стабілізації, тимчасової втрати. Фазовість розвитку спортивної форми пояснює періодизацію макроциклу спортивного тренування. Цим і визначається, що окремий макроцикл складається з трьох періодів: підготовчий період відповідає фазі придбання спортивної форми; змагальний – фазі стабілізації, тобто реалізації придбаної спортивної форми; перехідний – фазі тимчасової втрати спортивної форми [1, 5, 8].

З урахуванням завдань дослідження ми детально розглянули структуру третього і четвертого річного циклу підготовки спортсменок (табл. 1). Аналіз структурних елементів тренувального процесу річного циклу третього року підготовки дав змогу виявити, що в структурі річного макроциклу було виокремлено два відносно самостійні макроцикли (піврічні макроцикли): перший осінньо-зимовий макроцикл – 135 днів (або 46,4% від загальної кількості днів у третьому році підготовки) та другий весняно-літній макроцикл – 156 днів (або відповідно 53,6%).

Таблиця 1

**Тривалість та співвідношення періодів третього і четвертого річного макроциклу підготовки висококваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються у бігу на короткі дистанції, (к-сть днів,%)**

Період макроциклу	Третій рік (2011 р.)		Четвертий рік (2012 р.)		Δ
Осінньо-зимовий підготовчий період	86	63,7%**	79	68,7%	7
Зимовий змагальний період	42	31,1%	29	25,2%	13
Перехідний період	7	5,2%	7	6,1%	-
Усього днів за перший осінньо-зимовий макроцикл	135	46,4%*	115	45,8%	20
Весняно-літній підготовчий період	75	48,1%	71	52,2%	4
Літній змагальний період	81	51,9%	65	47,8%	16
Усього днів за другий весняно-літній макроцикл	156	53,6%	136	54,2%	20
Усього днів у річному макроциклі	291	-	251	-	40

Примітки: Δ – різниця між максимальним і мінімальним значенням показника;

\* – відсоток від загальної кількості днів у річному макроциклі;

\*\* – відсоток від загальної кількості днів у першому осінньо-зимовому та другому весняно-літньому макроциклах.

У структурі кожного макроциклу було виокремлено підготовчий, змагальний і перехідний періоди. Кожен період підготовки відрізнявся за структурою і змістом та складався із мікро- і мезоциклів різної тривалості й кількості. Основним критерієм кожного окремого макроциклу були виступи спортсменок у важливих міжнародних стартах. Головними змаганнями першого макроциклу став зимовий чемпіонат Європи (Paris, 2011), другого – командний чемпіонат Європи (Stockholm, 2011) і чемпіонат світу (Daegu, 2011).

Аналогічним чином було проаналізовано структуру четвертого року підготовки в рамках олімпійського циклу (див. табл. 1).

Так, перший осінньо-зимовий макроцикл четвертого річного циклу складався із 115 днів (або 45,8% від загальної кількості днів у четвертому році підготовки), а другий весняно-літній макроцикл – із 136 днів (або відповідно 54,2%). Основними стартами у сезоні четвертого року підготовки стали чемпіонат Європи (Гельсінкі, 2012) та Ігри XXX Олімпіади, які відбулися в Лондоні у 2012 році.

Таким чином, побудова тренувального процесу в третьому і четвертому річних макроциклах у бігу на короткі дистанції базувалася на традиційній періодизації річного макроциклу, основу якої становили три періоди: підготовчий, змагальний, перехідний, які своєю чергою розподіляються на відповідні п'ять етапів: загальнопідготовчий, спеціально-підготовчий, передзмагальний, змагальний, перехідний.

Тривалість періоду річного циклу в спортивному тренуванні – один з факторів, що визначають можливість досягнення високих спортивних результатів. Ефективність такого планування в легкій атлетиці, вчасності у бігу на короткі дистанції підтверджено практикою спорту [2, 6, 7].

Аналіз побудови тренувального процесу в підготовчому періоді першого осінньо-зимового макроциклу дозволив стверджувати, що цей період є найбільш тривалим структурним компонентом макроциклу. Так, у рамках третього року підготовки він становив 86 днів (або 63,7% від загальної кількості днів у першому осінньо-зимового макроциклі), у рамках четвертого року підготовки – відповідно 79 днів (або 68,7%). Ця тривалість у цілому дала змогу забезпечити необхідний високий рівень базових і спеціальних компонентів підготовленості організму висококваліфікованих спортсменок.

У структурі другого весняно-літнього макроциклу в рамках підготовчого періоду було виявлено схожість відносного розподілу тривалості цього періоду. Так, весняно-літній підготовчий період третього року підготовки становив 75 днів (або 48,1% від загальної кількості днів у другому весняно-літньому макроциклі), у рамках четвертого року підготовки відповідний період дорівнював 71 дню (або 52,2%). Різниця між максимальним і мінімальним значенням показника становила лише чотири дні.

Більш детальний аналіз побудови підготовки річних макроциклів дозволив виокремити також деякі відмінності щодо планування тренувального процесу висококваліфікованих спортсменок у третьому і четвертому макроциклах.

По-перше, слід звернути увагу на зменшення тривалості змагального періоду в рамках четвертого року підготовки. Так, тривалість зимового змагального періоду в рамках четвертого року підготовки становила лише 29 днів (або 25,2% від загальної кількості днів у першому осінньо-зимового макроциклі) порівняно з тривалістю цього періоду в рамках третього року підготовки, де він дорівнював 42 дні (або 31,1%). Різниця між максимальним і мінімальним значенням показника становила тринадцять днів.

Спортсменки в зимовий змагальний період четвертого року підготовки стартували лише на незначній кількості міжнародних змагань, що входили до календаря Всесвітньої міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій. Основним завданням цих стартів було подальше вдосконалення та контроль різних сторін підготовленості, забезпечення інтегральної підготовки, здійснення безпосередньої підготовки до участі в основних змаганнях чотириріччя – Олімпійських іграх.

Тривалість літнього змагального періоду четвертого року підготовки дорівнювала 65 днів (або 47,8% від загальної кількості днів у другому весняно-літньому макроциклі) порівняно з тривалістю цього періоду третього року підготовки, де вона становила 81 день (або 51,9%) у літньому змагальному періоді. Різниця між максимальним і мінімальним значенням показника склала шістнадцять днів.

Таке планування тривалості змагального періоду в рамках четвертого року підготовки було підпорядковано планомірній підготовці та вдалому виступу спортсменок на чемпіонаті Європи та Іграх XXX Олімпіади.

По-друге, загальна тривалість третього року підготовки становила 291 день, а тривалість четвертого року підготовки – 251 день.

**Висновки.** Планування тренувального процесу висококваліфікованих спортсменок збірної команди України з легкої атлетики у третьому і четвертому роках підготовки в системі олімпійського циклу здійснювалася на основі двоциклової побудови річного макроциклу.

Вдалиий виступ українських спортсменок, які спеціалізуються у бігу на короткі дистанції, на важливих міжнародних змаганнях (бронзові нагороди на Олімпійських іграх та на чемпіонаті світу, золоті медалі на чемпіонаті Європи та срібні медалі на чемпіонаті Європи у приміщенні є переконливим підтвердженням ефективної системи побудови підготовки висококваліфікованих спортсменок у легкій атлетиці впродовж третього і четвертого макроциклів у рамках чотирирічного олімпійського циклу.

Отримані експериментальні результати щодо структури третього і четвертого річного циклу підготовки спортсменок світового рівня можуть бути об'єктивним підґрунтям для розроблення моделей побудови структурних компонентів тренувального процесу в легкій атлетиці.

**Перспективи подальших досліджень** у цьому напрямі передбачають пошук шляхів удосконалення окремих компонентів системи підготовки висококваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції, у річному макроциклі підготовки.

### Список літератури

1. Бондарчук А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – Москва : Олимпия пресс, 2007. – 271 с.
2. Врублевский Е. П. Управление и программирование тренировочного процесса в скоростно-силовых видах легкой атлетики : метод. пособие / Е. П. Врублевский, В. В. Балахничев. – Москва : РГУФК, 2005. – 74 с.
3. Дигель Х. Перспективы мировой легкой атлетики / Хельмут Дигель // Легкоатлетический вестник ИААФ. – 2014. – № 2. – С. 73–76.
4. Драгунов Л. А. Анализ проблемы подготовки спортсменов в 4-летних олимпийских циклах на заключительных этапах спортивного совершенства / Л. А. Драгунов // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : тез. докл. IX Междунар. науч. конгр. – Минск : БГУФК, 2007. – С. 85–88.
5. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 316 с.
6. Мирзоев О. М. Лёгкая атлетика. Современные тенденции развития бега на 100 м / О. М. Мирзоев, Н. Д. Бодрова, И. В. Бодров // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 1 (39). – С. 66–74.
7. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Николай Георгиевич Озолин. – Москва : АСТ ; Астрель, 2002. – 863 с. : ил., табл. (Профессия – тренер).
8. Система подготовки национальной команды Украины к Играм Олимпиады 2012 г. в Лондоне / Владимир Платонов, Оксана Шинкарук, Владимир Дрюков [и др.] // Наука в олимпийском спорте. – 2009. – № 1. – С. 198–218.
9. Рубин В. С. Олимпийские и годовичные циклы тренировки. Теория и практика : учеб. пособие / В. С. Рубин. – Москва : Советский спорт, 2004. – 136 с.

10. Шинкарук О. А. Олимпийская подготовка спортсменов в Украине: проблемы и перспективы / О. А. Шинкарук, М. В. Дутчак, Ю. А. Павленко // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 3. – С. 18–22.

11. Официальный сайт Международной Федерации легкой атлетики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iaaf.org/results/>.

12. Система подготовки национальной команды Украины к играм XXX Олимпиады 2012 г. в Лондоне [Электронный ресурс] // Наука в олимпийском спорте. – 2009. – № 4. – 46 с. – Режим доступа: <http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc-gum/nos/texts/2009-01/09mbaogl.pdf>.

*Стаття надійшла до редколегії 13.10.2016*

*Прийнята до друку 17.11.2016*

*Підписана до друку 30.12.2016*