

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії спорту та фізичної культури

**Линець М. М.**

ЛЕКЦІЯ № 18

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

на тему:

**ПОБУДОВА МЕЗО- ТА МАКРОЦИКЛІВ**

<b>План:</b>	<b>Стор.</b>
1. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст.....	2
2. Поєднання мікроциклів у мезоциклі .....	4
3. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок .....	5
4. Різновиди макроциклів підготовки спортсменів.....	6
5. Структура та зміст макроциклі .....	7
Рекомендована література.....	11

## 1. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст

**Мезоцикл (МЗЦ)** є відносно цілісним структурним утворенням тренувального процесу тривалістю від 2-3 до 5-6 тижнів. Найбільш широко застосовуються чотиритижневі мезоцикли, що зумовлене динамікою пристосовних (адаптаційних) реакцій організму на тренувальні впливи.

Побудова занять на основі мезоциклів дозволяє: систематизувати тренувальний процес згідно з метою та завданнями періоду або етапу підготовки; забезпечити оптимальну динаміку навантажень та їхню спрямованість, доцільне поєднання різних засобів і методів підготовки та відповідність між чинниками педагогічного впливу й відновними заходами; досягти необхідного поєднання та послідовності в розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей.

**Типи мезоциклів:** втягуючі, базові (загально-підготовчі та спеціально-підготовчі), контрольно-підготовчі, передзмагальні, підвідні, змагальні, відновні.

Метою **втягуючих** мезоциклів є поступове підведення організму спортсмена до ефективного виконання необхідної тренувальної роботи. Вони застосовуються для відновлення кондицій після значної деадаптації внаслідок тяжких травм або хвороб чи інших причин. Це забезпечується застосуванням вправ, спрямованих на вирішення завдань з різнобічної фізичної підготовки та підвищення функціональних можливостей. Застосовують вправи переважно загальної та допоміжної підготовки з урахуванням як загальних індивідуальних особливостей (стан опорно-рухового апарату, рівень функціональної та фізичної підготовленості тощо), так і причини деадаптації (специфіка травми і її тяжкість, тяжкість хвороби, тривалість перерви у тренувальному процесі тощо). Навантаження поступово зростають переважно за рахунок їх обсягу і в значно меншій мірі – за рахунок інтенсивності.

У **базових** мезоциклах проводиться основна робота щодо підвищення функціональних можливостей основних систем організму спортсмена, розвитку фізичних якостей, формування технічної, тактичної і психічної підготовленості до ефективної змагальної діяльності. Тренувальні програми характеризуються різноманітністю засобів, великою за обсягом та інтенсивністю роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями. Виділяють базові загально-підготовчі та базові спеціально-підготовчі мезоцикли.

Термін «базові» МЗЦ акцентує увагу на тому, що саме в цих структурних утвореннях тренувального процесу формується адаптація організму спортсмена до структури і змісту змагальної діяльності. Базові загально-підготовчі МЗЦ передбачають створення належного фундаменту різнобічної підготовленості до ефективної тренувальної роботи з формування оптимальної готовності організму до змагальної діяльності. В базових загально-підготовчих МЗЦ величина тренувальних навантажень хвилеподібно зростає переважно за рахунок обсягу загально-підготовчих та допоміжних вправ, тренувальний вплив яких опосередковано пов'язаний зі структурою і змістом ЗД. Натомість їх виконання дозволяє підготувати функціональні

системи і опорно-руховий апарат до високих навантажень спеціально-підготовчого спрямування, які в переважній більшості спорту носять досить вузько спрямований характер і часто пов'язані зі значною монотонією (особливо в циклічних видах спорту).

Спеціально-підготовчі базові МЗЦ характеризуються застосуванням переважно спеціальних вправ, які як за структурою, так і за змістом подібні до структури і змісту змагальних вправ, а також тренувальні форми змагальних вправ. Навантаження у порівнянні з базовими загально-підготовчими МЗЦ, зростає, але за рахунок збільшення інтенсивності виконання вправ, яка поступово наближається до плануємої інтенсивності змагальної діяльності. Обсяг навантажень стабілізується, а з наближенням до основного періоду макроциклу навіть зменшується.

У **контрольно-підготовчих** мезоциклах синтезуються можливості спортсмена, досягнуті в попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка. Застосовують спеціально-підготовчі та змагальні вправи, проводять спаринги та беруть участь в офіційних змаганнях з метою з'ясування стану підготовленості та виявлення слабких місць (недоліків) у структурі підготовленості спортсмена (команди).

**Передзмагальні** мезоцикли призначені для усунення дрібних недоліків, виявлених в ході підготовки спортсмена, вдосконалення його технічних можливостей, психічної і тактичної підготовленості. В залежності від стану, в якому спортсмен підійшов до початку передзмагального мезоциклу, тренування може бути побудоване на основі ударних мікроциклів, спрямованих на підвищення спеціальної підготовленості, або розвантажувальних, для прискорення процесів відновлення, запобігання перевтомі, ефективному протіканню адаптаційних процесів.

**Підвідні мезоцикли** включають 3-4-ри тижневі мікроцикли підготовки до головних змагань сезону. У перших підвідних мікроциклах планують вузькоспеціалізовану підготовку до конкретних змагань при відносно невисокому сумарному навантаженні та загальному обсязі роботи, але при високій спеціалізованості програм окремих занять. Заключний підвідний мікроцикл, цього мезоциклу, який безпосередньо передує старту у головних змаганнях, за основними характеристиками майже не відрізняється від відновних. Однак на фоні загального незначного навантаження на початку або в середині мікроциклу може плануватися заняття з великим або значним навантаженням змагального характеру. При підведенні до менш відповідальних змагань застосовують один підвідний МКЦ тривалістю 5-7 днів, який за змістом подібний до останнього МКЦ описаного вище МЗЦ.

Кількість і структура **змагальних** мезоциклів визначаються специфікою виду спорту, особливостями спортивного календаря, кваліфікацією і рівнем підготовленості спортсмена (команди). Відповідальні змагання, наприклад, в циклічних видах спорту, в середньому охоплюють період від 2 до 4 місяців. Упродовж цього часу плануються 2-4 змагальні мезоцикли. В інших видах спорту, наприклад, у спортивних іграх, період відповідальних змагань триваліший (у спортсменів високого класу до 6-8 місяців, а в елітних

тенісистів і велосипедистів-шесейників навіть до 10 місяців).

**Відновні МЗЦ** можуть бути двох типів: відновлювально-підготовчий; відновлювально-підтримуючий (В.М.Платонов, 2013). При цьому перший тип доцільно застосовувати у змагальному періоді макроциклу при двох піковій його структурі (великий часовий проміжок 2-3 місяці між основними змаганнями сезону). Його тривалість становить 3-4 тижні. Перші 5-7 днів цього МЗЦ носять суто відновлювальну спрямованість. Повністю виключаються з тренувального процесу змагальні вправи. Загальний обсяг навантаження до 20-30% від обсягу першого базового загально-підготовчого МЗЦ поточного сезону. Виконуються виключно загально-підготовчі вправи переважно ігровим методом. Кількість занять у тижневому МКЦ 3-4 тривалістю 50-60 хв. Доцільно широко застосовувати вправи, які не застосовувалися у поточному сезоні. Його мета полягає у підтриманні загальної фізичної працездатності на оптимальному рівні і забезпеченні психічної релаксації. Незначна деадаптація до структури і змісту ЗД сприятиме прискоренню відновних процесів і створенню функціональних передумов до виходу на попередній або навіть вищий рівень спеціальної підготовленості. Наступні два МКЦ (базовий загально- та спеціально-підготовчий) з наростаючим рівнем навантаження у першому за рахунок обсягу, а в другому – за рахунок інтенсивності). Заняття з великим навантаженням не проводяться. Закінчується МЗЦ 3-4-денним відновним МКЦ. Кількість тренувальних занять у базових МКЦ зростає до 5-7 на тиждень. Спеціально-підготовчий МКЦ передбачає проведення 2-3-х тренувальних занять спеціально-підготовчого спрямування з обсягом 60-70% від типового спеціально-підготовчого МКЦ попереднього спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду.

Відновно-підтримуючий МЗЦ доцільно застосовувати по закінченні сезону. При цьому, коли спортсмен не надто виснажився (з різних причин було не надто велике змагальне навантаження) його тривалість може бути до 3-5 тижнів, а при великому виснаженні – до 6-8 тижнів (1-2 тижні активний відпочинок (2-3 рази на тиждень рухова активність тривалістю 40-50 хв. переважно ігрового аеробного спрямування). В подальшому м'язам і вегетативним функціональним системам потрібно забезпечити помірне навантаження (20-25% від величини навантаження базового загально-підготовчого МЗЦ поточного сезону, а нервовій системі - відновлення. Кількість занять 3-4 на тиждень тривалістю 45-60 хв. Їх доцільно проводити не в умовах звичних тренувальних інфраструктур, а в лісопарках, на березі озера, в низькогір'ї. Допоміжні засоби, а тим піче спеціальні вправи доцільно зовсім не застосовувати.

## **2. Поєднання мікроциклів у мезоциклі**

В залежності від кількості занять з великими навантаженнями процес відновлення функціональних можливостей після сумарного навантаження мікроциклу може або закінчитися через декілька годин після останнього заняття, або затягнутися на декілька днів. Наступний мікроцикл може

проводитися на фоні повного відновлення після навантаження попереднього мікроциклу або на фоні вираженої втоми.

Підготовка кваліфікованих спортсменів у видах змагань, пов'язаних з проявом витривалості, у найбільш напружені періоди роботи вимагає накладання навантажень окремих мікроциклів і прогресування втоми від одного мікроциклу до іншого. Це сприяє максимальній мобілізації функціональних можливостей, висуває високі вимоги до психічної сфери спортсмена. Але після цього обов'язково повинен бути запланований відновлювальний мікроцикл. Його тривалість тим більша, чим більшим було сумарне навантаження та втома від виконання тренувальних вправ у попередніх МКЦ.

Однак у тренуванні юних спортсменів на початкових етапах багаторічної підготовки слід так чергувати мікроцикли з різним сумарним навантаженням, щоб черговий мікроцикл з великим або значним сумарним навантаженням проводився в умовах повного відновлення функціональних можливостей спортсмена після попереднього.

Поєднання мікроциклів і їх сумарне навантаження у мезоциклах суттєво залежать від етапу багаторічної підготовки, специфіки виду спорту, та індивідуальних можливостей і кваліфікації спортсмена.

Чим вище навантаження в ударних мікроциклах, тим нижче воно повинно бути у відновних; чим триваліший період напруженої роботи, тим тривалішим повинне бути час для відновлення. При плануванні в мезоциклі 3-4-х розвивальних мікроциклів зі зростаючим навантаженням від МКЦ до МКЦ 1-тижневого відновного мікроциклу буде недостатньо, а при поєднанні 2-3 розвивальних МКЦ з середнім навантаженням – достатнім буде 3-4-денний відновний МКЦ..

Тривалий змагальний період (до 8-10 місяців) вимагає планування як чисто змагальних мезоциклів зі стандартною структурою, так і специфічних комплексних мезоциклів, що об'єднують у собі завдання базових, контрольних-підготовчих, передзмагальних і змагальних мезоциклів. Чисто змагальні мезоцикли плануються при інтенсивній змагальній практиці (наприклад, у футболі, коли щотижня відбувається по одній або по дві офіційні гри).

### **3. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок**

Велике значення для якісної побудови мезоциклів у тренуванні жінок має врахування особливостей жіночого організму, зокрема специфічних особливостей, обумовлених **оваріально-менструальним циклом (ОМЦ)**. В ОМЦ виділяють фази: менструальна (3-5 днів), постменструальна (7-9 днів), овуляторна (4 дні), постовуляторна (7-9 днів), передменструальна (3-5 днів). Найменш сприятливою для значних і великих навантажень є передменструальна фаза. В цей час у більшості спортсменок знижується працездатність, підвищується дратівливість, знижується здатність до засвоєння нового матеріалу. Зниження функціональних можливостей організму характерне і для менструальної, та в меншій мірі для овуляторної,

фаз. Отже, при 28-денній тривалості ОМЦ 10-12 днів більшість спортсменок знаходяться у відносно несприятливому функціональному стані.

Тим не менш, в умовах сучасного спорту практично всі спортсменки беруть участь у змаганнях під час менструацій. Переважна частина спортсменок активно тренуються в цей період і досить успішно виступають у змаганнях. Інші спортсменки під час менструацій виступають дещо гірше в порівнянні з рештою днів циклу. Підтвердженням цього є і численні дані, які свідчать про те, що в передменструальній, менструальній і овуляторній фазах, як в стані спокою, так і при максимальних навантаженнях спостерігаються ідентичні метаболічні і кардіоваскулярні реакції. В окремих випадках спостерігаються незначні відмінності в стані спокою, проте під час напруженої фізичної діяльності вони відсутні.

Виходячи з цього оптимальне поєднання МКЦ у МЗЦ має таку структуру: на передменструальну фазу і 1-2-й дні менструальної фази доцільно планувати відновний МКЦ; на решту днів менструальної фази + пост менструальну – 1-2 розвивальні МКЦ; на овуляторну – помірні навантаження, що спрямовані на збереження досягнутого тренувального впливу у розвивальних МКЦ; на постовуляторну фазу слід планувати 1-2 МКЦ розвивального характеру з дещо вищим сумарним навантаженням ніж у першому розвивальному блоці.

Дорослі кваліфіковані спортсменки зі стабільним ОМЦ і за відсутності негативних процесів у гінекологічній сфері можуть тренуватися за стандартною структурою розвивальних МЗЦ.

Проте незалежно від стажу занять та рівня спортивної кваліфікації на передменструальну фазу слід планувати відновний МКЦ, а під час менструальної фази не використовувати вправи з натужуванням і стрибки в глибину. Ці вправи можуть спричинити кровотечі, порушення динаміки ОМЦ та негативно позначитися на дітородній функції жінки.

#### **4. Різновиди макроциклів підготовки спортсменів.**

В залежності від виду спорту, віку, стажу занять і рівня майстерності спортсменів макроцикли бувають різної тривалості та структури. Найбільш розповсюджені річні та піврічні макроцикли. При цьому річні макроцикли бувають однопікові, здвоєні та зтроєні (упродовж тривалого змагального періоду один, два або три виходи на пік спортивної форми). Такі за структурою макроцикли застосовуються переважно у видах спорту зі значним проявом витривалості. У швидкісно-силових видах ЗД більш ефективним виявилось планувати упродовж року два повноцінні макроцикли (двоциклове планування).

Спроби побудови 3-4-х місячних макроциклів у 1970-х роках позитивних результатів не дали, оскільки упродовж такого короткого часу неможливо досягти оптимальної адаптації до структури і змісту ЗД, реалізувати її у спортивні результати і відновитися перед новим циклом адаптації.

Раніше (в 30-40-х роках минулого століття) вважалося, що планування процесу підготовки спортсменів обумовлене сезонно-кліматичними умовами і

календарем змагань. Але пізніше (1950-60-х роках) було переконливо доведено, що при всій значущості цих чинників вони не зумовлюють сутність раціональної підготовки спортсменів і їх недостатньо для пояснення періодизації спортивного тренування. Причини циклічного чергування періодів підготовки спортсменів і їх тривалості замовлені, перш за все, закономірностями адаптації організму спортсмена до тренувальних впливів та структурою і змістом ЗД.

Як відомо, фенотипова адаптація до тренувальних і змагальних навантажень має фазовий характер: 1) – фаза прогресуючого зростання рівня функціональних можливостей, розвитку фізичних і психічних якостей та формування, удосконалення й перебудова техніко-тактичних вмій і навичок; 2) – фаза відносної стабілізації компонентів тренуваності, які забезпечують оптимальну готовність до демонстрації в цьому циклі найвищих персональних чи командних спортивних досягнень (спроби подальшої стимуляції розвитку тренуваності високими спеціалізованими тренувальними навантаженнями може призвести до зриву адаптації, а збереження чи навіть зниження навантажень може сприяти зростанню спортивних результатів за рахунок підвищення реалізаційної ефективності); 3) – фаза поступового зниження рівня тренуваності внаслідок вичерпання в цьому циклі адаптаційних можливостей, погіршення і часткового порушення взаємозв'язків між компонентами тренуваності. Проте це не свідчить про порушення життєвих функцій організму. При раціональній організації тренувального процесу і загального режиму життя тимчасова утрата тренуваності не наносить шкоди нормальній життєдіяльності організму. Мало того, саме в цій фазі відбуваються морфо-функціональні перебудови в організмі, які є передумовою для нового більш високого циклу розвитку тренуваності, або повторного виходу на рівень оптимальної готовності до високих спортивних результатів у спортсменів-ветеранів.

Отже, згідно динаміки адаптації організму спортсмена до тренувальних впливів макроцикл повинен складатися з трьох періодів: підготовчого (фаза розвитку тренуваності); змагального (фаза відносної стабілізації тренуваності і можливого зростання реалізаційної ефективності); перехідного (фаза закономірної тимчасової втрати тренуваності).

### **5. Структура та зміст макроциклів.**

Незалежно від варіантів побудови тренувального процесу упродовж року (одноциклового чи двоциклового, здвоєного або зтроєного макроциклу) у його структурі містяться такі елементи: періоди, етапи, мезоцикли та мікроцикли. Одні й ті ж елементи макроструктури можуть мати різні завдання, загальну структуру і зміст, зумовлені специфікою виду спорту, особливостями етапу багаторічної підготовки, кваліфікацією, статтю та індивідуальними особливостями спортсменів, календарем змагань і метою участі в них.

Макроцикли поділяються на три періоди підготовки спортсменів: підготовчий (загально- та спеціально підготовчий), основний (змагальний) та

перехідний.

### **Підготовчий період**

У більшості видів спорту підготовчий період є найбільш тривалою структурною одиницею тренувального макроциклу. У ньому закладається функціональна база, що необхідна для виконання великих обсягів спеціальної роботи, засвоюються та удосконалюються рухові вміння і навички, розвиваються фізичні якості та функціональні можливості, здійснюється тактична і психічна підготовка.

У цей період використовуються вправи, які за характером і структурою можуть значно відрізнятися від змагальних, оскільки головним завданням підготовки на цьому етапі є не розвиток власне комплексних якостей, що визначають рівень спортивного результату, а підвищення рівня розвитку окремих чинників, які є їх основою. Це передбачає широке використання різноманітних спеціально-підготовчих вправ, які у значній мірі наближені до загальнопідготовчих.

Надалі склад засобів і методів змінюється: збільшується частка допоміжних і спеціально підготовчих вправ, наближених до змагальної діяльності за формою, структурою і характером впливу на організм.

Підготовчий період поділяється на два етапи: загально-підготовчий та спеціально-підготовчий. Співвідношення тривалості цих етапів залежить від типу макроциклу і кваліфікації спортсмена. Наприклад, при двоцикловому річному плануванні перший макроцикл характеризується досить тривалим загально-підготовчим етапом і відносно короткочасним спеціально-підготовчим; у другому макроциклі – навпаки.

При підготовці кваліфікованих спортсменів зазвичай планується відносно короткий загально-підготовчий етап і тривалий спеціально-підготовчий; у спортсменів масових розрядів – навпаки: у підготовці новачків – практично не виділяється змагальний період, вони беруть участь у різноманітних змаганнях як по ходу загально-підготовчого, так і спеціально-підготовчого етапів.

**Загально-підготовчий етап.** Завдання: підвищення рівня загальної та допоміжної фізичної підготовленості, збільшення можливостей основних функціональних систем; оволодіння новими руховими вміннями і навичками та удосконалення в техніці виконання засвоєних рухових дій. На цьому етапі закладається основа для подальшої роботи над безпосереднім підвищенням спеціальної підготовленості. Спеціалізована частина підготовки полягає в розвитку й удосконаленні якостей і можливостей, які безпосередньо впливають на рівень спортивної майстерності: розвиток швидко-силових параметрів рухів; удосконалення техніки виконання рухових дій, продуктивності дихання та кровообігу, функціональної економності роботи; підвищення здатності переносити великі навантаження; формування стресостійкості та здатності до максимальної реалізації досягнутої тренуваності у спортивні результати.

Питома вага обсягу виконання змагальних вправ у загальному обсязі роботи низька. Більше того, зайве використання в цей час змагальних вправ за



рахунок допоміжних та спеціально-підготовчих може негативно позначатися на рівні спортивних результатів та їх стабільності.

**Спеціально-підготовчий етап.** Тренування на цьому етапі підготовчого періоду передбачає цілеспрямовану спеціальну підготовку, що забезпечує високий рівень готовності до ефективної змагальної діяльності. Це досягається хвилеподібним або сходинкоподібним способом зростання питомої ваги спеціально-підготовчих та змагальних вправ у розвивальних МКЦ спеціально-підготовчих МЗЦ. Зміст тренувань передбачає розвиток комплексних якостей (швидкісно-силових можливостей, швидкісної або силової витривалості, спеціальної витривалості) на базі передумов, створених на першому етапі підготовчого періоду.

Значна увага приділяється інтегральній підготовці, що дозволяє водночас розвивати відповідні фізичні якості і функціональні можливості та удосконалювати техніку змагальних вправ і тактику їх застосування.

На початку етапу спеціально-підготовчі вправи, сприяють вибіркового впливу на різні сторони спеціальної підготовленості. Надалі підготовка спортсмена набуває інтегрального (комплексного) характеру у відповідності до структури і змісту ЗД та індивідуальних можливостей кожного спортсмена.

На цьому етапі широко застосовується моделювання умов ЗД: виконання тренувальних завдань методом змагальної вправи, спаринги, товариські зустрічі, участь в офіційних змаганнях з метою адаптації до ЗД.

**Основний (змагальний) період.** Метою цього періоду є подальше підвищення досягнутого рівня спеціальної підготовленості та його збереження і найбільш повна реалізація підготовленості в головних змаганнях сезону. Цього досягають шляхом максимального наближення тренувальних завдань, засобів і методів їх розв'язання до структури і змісту ЗД. Широко застосовується моделювання окремих компонентів ЗД в ускладнених умовах щодо зумовлених правилами змагань.

У процесі підготовки враховують всі особливості головних змагань: регламент змагань, місце їх проведення, склад учасників, поведінку вболівальників, характер суддівства, погодно-кліматичні умови тощо. Всі інші змагання мають допоміжний (тренувальний чи відбірковий) характер, спеціальне підведення до них, як правило, не проводиться. Частина з них передбачена існуючим календарем, а частина організовується у вигляді контрольних стартів.

Величина змагальних навантажень визначається характером змагань, наявністю сильних суперників, емоційною налаштованістю спортсмена.

За 2-3 тижні перед відповідальними стартами потрібно значно зменшити загальний обсяг тренувальної роботи. В умовах багаторазових стартів необхідно застосовувати вправи і методи виконання, що спрямовані на підтримання і підвищення наявного рівня підготовленості.

Географічне положення місця та час проведення змагань можуть вимагати від спортсмена зміни звичного добового режиму. Залежно від цього, плануючи підготовку до відповідальних змагань, потрібно завчасно

змінювати криву коливань працездатності так, щоб її підйом припадав саме на час змагань. Коли точний час стартів заздалегідь невідомий чи спортсменові доводиться брати участь у кількох стартах упродовж одного дня, потрібно планувати основні тренувальні заняття і контрольні змагання в різний час, а також спонтанно змінювати час проведення контрольних стартів і тренувальних занять.

Перебудова ритмічних коливань працездатності у відповідності з термінами стартів зумовлює також спеціальне планування, яке їх моделює упродовж декількох (зазвичай 4-6) мікроциклів. Сутність такого планування полягає в розподілі по днях режиму роботи і відпочинку, аналогічного передбачуваному в дні змагань. Повторення мікроциклів розраховують так, щоб участь у змаганнях збігалася з відповідними його днями. Це сприяє утворенню умовно-рефлекторних зв'язків, що забезпечують спортсменові максимальну працездатність в ті дні, коли він буде брати участь у змаганнях.

Етап безпосередньої підготовки до головних змагань складається з двох мезоциклів. Перший з них, з відносно великим і вузько спрямованим спеціалізованим сумарним навантаженням, інший – спрямований на повноцінне відновлення, забезпечення оптимальних умов для протікання в організмі спортсмена адаптаційних процесів, підведення спортсмена до участі в конкретних змаганнях з урахуванням складу учасників, організаційних, кліматичних та інших чинників.

Тренування в першій частині передзмагального мезоциклу має вузько спеціалізований характер і дублює підготовку на другому етапі підготовчого періоду. Основною відмінністю є те, що денний обсяг роботи дещо перевищує величини, що використовувалися раніше. При цьому тренувальні навантаження як за структурою так і за змістом максимально наближені до структури і змісту змагальної діяльності. Щоденне тренування кваліфікованих спортсменів зазвичай займає до 4-6 год. при двох-чотирьох заняттях упродовж дня. Перша половина передзмагального мезоциклу закінчується контрольними змаганнями в суміжних номерах програми. Друга частина мезоциклу спрямована на виведення спортсмена (команди) на пік спортивної форми. Обсяг тренувальних навантажень різко зменшується (на 30-50%), а її інтенсивність моделює змагальну. Великі навантаження першої частини передзмагального мезоциклу зумовлені прагненням довести організм тренуваного спортсмена до стресового стану, здатного викликати додаткові адаптаційні зміни. Чинником, що сприяє більш успішному вирішенню цього завдання, є проведення тренувань в умовах середньогір'я.

У другій частині передзмагального мезоциклу, основними завданнями є відновлення після навантажень попередньої його частини, психічне налаштування на змагання, вироблення динаміки працездатності з урахуванням передбачуваного часу стартів. Підготовка набуває суто індивідуального характеру. Широко використовуються опробувані засоби відновлення, особлива увага приділяється усуненню дрібних недоліків у технічній і тактичній підготовленості та управлінню передстартовим станом. Спроби внесення серйозних змін у рівень підготовленості до успіху не

призводять.

**Перехідний період.** Метою перехідного періоду є повноцінне відновлення після тренувальних і змагальних навантажень поточного макроциклу та формування оптимальної готовності спортсмена до початку чергового макроциклу. При необхідності потрібно провести реабілітаційні заходи, щодо зміцнення здоров'я та наслідків травм. Особливу увагу слід звернути на повноцінне фізичне і психічне відновлення. Ці завдання визначають тривалість перехідного періоду, підбір засобів і методів тренування та динаміку навантажень. В цьому періоді м'язам слід забезпечити помірні навантаження, а психіці – відпочинок. Тривалість перехідного періоду коливається від 3-4 до 6-7 тижнів і залежить від специфіки виду спорту, етапу багаторічної підготовки, системи планування тренувань упродовж року, тривалості змагального періоду, складності та відповідальності основних змагань, індивідуальних відновних особливостей організму спортсмена.

Існують різні підходи до планування перехідного періоду. Перший підхід передбачає поєднання активного і пасивного відпочинку. Таке планування застосовують, коли після основних змагань спортсмени на 1,5-2 місяці припиняють тренування і відпочивають. Другий, навпаки, припускає після декількох днів активного або пасивного відпочинку досить активне тренування, побудоване за принципом планування втягуючого мезоциклу першого етапу підготовчого періоду. Третій підхід є проміжним між першими двома, і пов'язаний із застосуванням засобів активного відпочинку, а також неспецифічних навантажень, що дозволяють забезпечити підвищену емоційність занять та зберегти основні компоненти тренуваності.

## **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 spots / T.O.Bompa, M.Carrera. – [2 nd.] – Champaign, IL:Human Kinetics, 2005. – 259 p.

9. Dick F.W. Sports training principles / Dick F.W. – [5 th 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/>