

- И.К. Малашенкова, Н.А. Дидковский // РМЖ. – 1997. – Том 5, № 12. – С. 25-28.
6. Окнин В.Ю. Проблема утомления, стресса и хронической усталости / В. Ю. Окнин // РМЖ – 2004. – Т. 12, № 5. – С. 276–279.
7. Пизова Н.В. Утомляемость, астения и хроническая усталость. Что это такое? / Пизова Н.В. // Consilium Medicum. - 2012. – Т. 14. № 2. – С.61-64.
8. Платонов В. Перетренированность в спорте / В. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 1. – С.19-34. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте (Общая теория и ее практические приложения) / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
9. Симонян Л.В. Коррекция синдрома хронической усталости нетрадиционными методами реабилитации / Л.В. Симонян // Олимпизм и молодая спортивная наука Украины: материалы VI регионал. научн.-практ. конф., посвящ. XXIX летним Олимпийским играм. – Луганск, 2008. – С. 116-121.
10. Jaffee M.S. Sleep disturbances in athletic concussion / M. S. Jaffee, W. C. Winter, C. C. Jones, G. Ling // Brain Injury. – 2015. – Vol. 29, No. 2. – P. 221–227.
11. Steinacker J.M. Clinical findings and mechanisms of stress and recovery in athletes / J.M. Steinacker, M. Lehman // Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes / ed. by M. Kellman. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2002. – P. 103-118.
12. White P.D. Infections, physical inactivity, and enhanced interception may all play a part / P. D. White // Br. Med. J. – 2004. – 329. – P. 928–929.

КАРАУЛОВА С., к.фіз.вих., доцент

Запорізький національний університет

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ У МАКРОЦИКЛІ

Анотація: Вивчено структуру тренувального процесу в річному циклі підготовки спортсменок високого класу, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції. Показано, що структура річного макроциклу базувалась на основних положеннях системи періодизації.

Ключові слова: тренувальний процес, періодизація, біг на короткі дистанції, макроцикл.

Вступ. Досягнення високих спортивних результатів на сучасному рівні розвитку спорту неможливо без раціонально спланованого тренувального процесу в будь-якому виді спорту. Тому формування оптимальної системи спортивної підготовки провідних спортсменів України є одним з основних чинників їх успішного виступу на крупних міжнародних змаганнях [1, 2, 3].

Мета дослідження – обґрунтувати концепцію побудови тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації в бігу на короткі дистанції у

макроциклі.

Завдання дослідження: визначити та обґрунтувати концепцію побудови тренувального процесу в річному циклі підготовки спортсменок, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції.

Результати дослідження. У рамках дослідження було проведено вивчення структури тренувального процесу в передолімпійському річному циклі підготовки спортсменок високого класу, що спеціалізуються в бігу на короткі дистанції. Були проаналізовані тренувальні плани 6 спортсменок, які мали спортивну кваліфікацію МСМК, МС, I спортивний розряд. Три спортсменки входили до складу збірної команди України з легкої атлетики.

У структурі річного циклу третього року підготовки було виділено два відносно самостійних макроцикла: I макроцикл – 131 день та II макроцикл – 157 днів. Основним критерієм кожного окремого макроциклу стали виступи спортсменок у крупних міжнародних стартах. Основними змаганнями першого макроциклу стали – зимовий Чемпіонат Європи, (Paris, 2011), другого – командний Чемпіонат Європи, (Stockholm, 2011) і Чемпіонат Світу, (Daegu, 2011). У структурі кожного макроциклу було виділено підготовчий, змагальний і перехідний періоди. Аналіз планування структурних утворень тренувального процесу в першому макроциклі дозволив констатувати, що даний макроцикл складався з 22 тижневих мікроциклів різного типу, які були об'єднані в три періоди: осінньо-зимовий підготовчий період (13 мікроциклів), зимовий змагальний період (8 мікроциклів) та перехідний період (1 мікроцикл).

Більш детальний аналіз структурних складових тренувального процесу дозволив виявити, що осінньо-зимовий підготовчий період складався з двох базових мезоциклів, контрольо-підготовчого мезоцикла і перед змагального мезоцикла.

Зимовий змагальний період складався з двох змагальних мезоциклів.

У першому змагальному мезоциклі були заплановані контрольні та підводячі старти. У структурі другого змагального мезоцикла спортсменки виступали у головному старті першого макроциклу – зимовому Чемпіонаті Європи (Paris, 2011).

Перехідний період був представлений одним відновлювальним мікроциклом, де був запланований повний відпочинок із застосуванням позатренувальних і позазмагальних засобів підготовки.

Аналогічним чином було проаналізовано планування другого весняно-літнього макроцикла в передолімпійському річному циклі.

Другий макроцикл складався з 30 тижневих мікроциклів різного типу, які були об'єднані також в три періоди: весняно-літній підготовчий період (12 мікроциклів), літній змагальний період (15 мікроциклів) та перехідного періоду (3 мікроцикла). Весняно-літній підготовчий період складався з двох базових мезоциклів, спеціально-підготовчого мезоцикла, перед змагального мезоцикла.

Літній змагальний період включав в себе перший змагальний мезоцикл, передзмагальний мезоцикл, другий змагальний мезоцикл, передзмагальний мезоцикл, третій змагальний мезоцикл.

У першому змагальному мезоциклі основним стартом став командний

Чемпіонат Європи, (Stockholm, 2011). У структурі другого змагального мезоцикла було виділено два змагальних мікроциклах, де спортсменки взяли участь у підвідних стартах в кожному з мікроциклів. У третьому змагальному мезоциклі були заплановані головні змагання всього передолімпійського циклу - Чемпіонат Світу, (Daegu, 2011).

Висновки. Проведений аналіз основних структурних утворень тренувального процесу висококваліфікованих спортсменок дозволив констатувати, що календар національних і міжнародних змагань, а також закономірності придбання спортивної форми були основними факторами, що визначають структуру і зміст тренувального процесу в передолімпійському макроциклі підготовки. З урахуванням цих чинників в сезоні третього року підготовки в основу моделі планування тренувального процесу висококваліфікованих спортсменок в спринті була покладена двоциклова система побудови річного макроциклу з завершенням макроциклу відповідальними (головними) змаганнями.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у подальшому вивченні структури і змісту тренувального процесу спортсменок.

Список використаної літератури:

1. Бондарчук А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М. : Олимпия пресс, 2007. – 271 с.
2. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры, 1991. – С. 6-16.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

КОТЛЯР С.М., к.фіз.вих, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

ПІДГОТОВКА ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ 17-18 РОКІВ НА ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ЕТАПІ В УМОВАХ УКРАЇНИ

Анотація. Мета: вдосконалення передзмагальної підготовки лижників-гонщиків 17-18 років. **Матеріал:** у дослідженні взяло участь 20 кваліфікованих лижників-гонщиків від 2 розряду до КМС. **Результати:** Результатами дослідження було участь спортсменів у Чемпіонаті та Кубку України серед юніорів в лижних гонках.

Ключові слова: лижні гонки, тренувальний процес, передзмагальна підготовка.

Вступ. Високий рівень спортивних досягнень, подальше зростання спортивних результатів у лижних-гонках тісно пов'язане з докладно продуманою, науково-обґрунтованою системою підготовки спортивного резерву [1, 4, 5].