

КАРАУЛОВА С.І., к.фіз.вих., доцент

Запорізький національний університет, м. Запоріжжя

ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ МАКРОЦИКЛІ

Анотація: Вивчено структуру тренувального процесу спортсменок високого класу, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції, в олімпійському макроциклі підготовки. Показано, що структура річного макроциклу підготовки до ХХХ Ігор Олімпіади базувалася на основних положеннях системи періодизації.

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

Сучасний рівень розвитку спорту вищих досягнень висуває підвищені вимоги до організації та планування тренувального процесу спортсменів і його окремих структурних компонентів на всіх етапах підготовки і в процесі змагальної діяльності [5]. В даний час на перший план виходять питання підвищення спортивних результатів за рахунок поліпшення якості тренувального процесу. Зростаючий рівень спортивних результатів, і зокрема в бігу на короткі дистанції, підвищена конкуренція на світовій спортивній арені, комерціалізація і професіоналізація спорту все гостріше ставлять питання про підвищення надійності і стабільності виступів українських легкоатлетів у змаганнях різного рангу [4].

Під час підготовки до Олімпійських ігор, чемпіонатів світу, Європи важливе значення має правильно спланований тренувальний процес. Сучасна спортивна підготовка в бігових видах легкої атлетики провідних спортсменів України, особливо на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, вимагає формування оптимальної системи побудови тренувального процесу в рамках структурних утворень річного макроциклу. На думку ряду фахівців [1, 3] це є найбільш перспективним напрямком, що враховує досвід підготовки спортсменів вищої кваліфікації до найбільш відповідальних міжнародних змагань (Олімпійських ігор, чемпіонатів світу, Європи, Кубків світу та Європи). Тому формування оптимальної системи спортивної підготовки провідних спортсменів України є одним з основних чинників їх успішного виступу на Олімпійських іграх [2, 5].

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

Завдання дослідження - визначити та обґрунтувати концепцію побудови річного макроциклу підготовки спортсменок, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції.

Результати дослідження. В рамках дослідження була вивчена структура

тренувального процесу в олімпійському річному циклі підготовки спортсменок високого класу, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції (100 м і 200 м). Були проаналізовані тренувальні плани 6 спортсменок, які мали спортивну кваліфікацію МСМК, МСУ та проведено опитування провідних тренерів з легкої атлетики. Три спортсменки входили до складу збірної команди України з легкої атлетики.

Стратегія побудови тренувального процесу спортсменок була спрямована на організацію планомірної підготовки до Олімпійських ігор. Так, у структурі річного циклу четвертого року підготовки були виділені два відносно самостійні макроцикли: перший осінньо-зимовий макроцикл – 130 днів і другий весняно-літній макроцикл – 160 днів.

Основним критерієм оцінки кожного окремого макроциклу стали виступи спортсменок у міжнародних стартах. Основними змаганнями першого макроциклу стали – комерційні міжнародні змагання, другого макроциклу – Чемпіонат Європи, (Helsinki, 2012) та Ігри XXX Олімпіади, (London, 2012).

У структурі кожного макроцикла було виділено підготовчий, змагальний і перехідний періоди. Аналіз планування структурних елементів тренувального процесу в першому макроциклі дозволив констатувати, що даний макроцикл складався з 19 тижневих мікроциклів різного типу, які були об'єднані в три періоди: осінньо-зимовий підготовчий період (12 мікроциклів), зимовий змагальний період (6 мікроциклів) і перехідний період (1 мікроцикл). Детальний аналіз структурних складових тренувального процесу дозволив виявити, що осінньо-зимовий підготовчий період складався з двох базових, контрольних-підготовчих і передзмагального мезоциклів.

Зимовий змагальний період складався з двох змагальних мезоциклів.

У першому змагальному мезоцикле були заплановані контрольні та підвідні старти. У структурі другого змагального мезоцикла спортсменки брали участь у комерційних міжнародних стартах.

Перехідний період складався з одного відновлювального мікроцикла, де був запланований повний відпочинок із застосуванням позатренувальних та позазмагальних засобів підготовки.

Аналогічним чином було проаналізовано планування весняно-літнього макроцикла. Він складався з 28 тижневих мікроциклів різного типу, які були об'єднані також у три періоди: весняно-літній підготовчий період (12 мікроциклів), річний змагальний період (13 мікроциклів) і перехідний період (3 мікроцикла).

Весняно-літній підготовчий період складався з базового, контрольних-підготовчих та передзмагального мезоциклів.

Літній змагальний період включав в себе перший змагальний мезоцикл, передзмагальний мезоцикл, другий змагальний мезоцикл, передзмагальний мезоцикл, третій змагальний мезоцикл. У першому змагальному мезоциклі модельними стартами стали Чемпіонат України та участь у стартах Diamond League.

У структурі другого змагального мезоцикла були заплановані старти на

Чемпіонаті Європи (Helsinki, 2012), де спортсменки завоювали золоту медаль у бігу на 200 м та срібну медаль у бігу на 100 м.

У третьому змагальному мезоциклі були заплановані головні змагання олімпійського циклу – Олімпійські ігри (London, 2012), де спортсменки стали бронзовими призерами в естафеті 4×100 м.

Висновки.

Планування тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації в бігу на короткі дистанції в олімпійському макроциклі носить більш складний характер і спрямоване на досягнення високих спортивних результатів на Олімпійських іграх. Проведений аналіз основних структурних елементів тренувального процесу дозволив констатувати, що календар національних і міжнародних змагань, а також закономірності набуття спортивної форми були основними факторами, що визначають структуру і зміст тренувального процесу в олімпійському макроциклі підготовки.

З урахуванням цих чинників у сезоні четвертого року підготовки в основу моделі планування тренувального процесу висококваліфікованих спортсменок у спринті була покладена двохциклова система побудови річного макроциклу з завершенням макроцикла відповідальними (головними) змаганнями.

Експериментальні результати щодо структури четвертого річного циклу підготовки спортсменок світового рівня можуть бути об'єктивним підґрунтям для розробки моделей побудови структурних компонентів тренувального процесу в легкій атлетиці.

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

Список використаної літератури.

1. Бондарчук А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – М. : Олимпия пресс, 2007. – 271 с.
2. Борзов В. Подготовка легкоатлета-спринтера: стратегия, планирование, технология / В. Борзов // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – №1. – С. 60-74.
3. Врублевський Є. П. Теоретико-методичне обґрунтування програмування макроциклу підготовки спортсменок, що спеціалізуються в швидко-силових видах легкої атлетики / Є. П. Врублевський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 4 (27). – С. 74-77.
4. Козлова Е. К. Соревнования в условиях профессионализации легкой атлетики / Е. К. Козлова // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – № 12. – С. 1-11.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. л-ра, 2004. – 807 с.