

Планування змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменок-спринтерів протягом річного макроциклу

Світлана Караулова

Запорізький національний університет,
Запоріжжя, Україна

Мета: обґрунтувати систему планування змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції, у річному макроциклі.

Матеріал і методи: у дослідженні взяли участь 6 спортсменок, які спеціалізуються у бігу на короткі дистанції, віком 19–23 роки та які мають спортивне звання МС та МСМК.

Результати: визначено систему планування змагальної діяльності спортсменок, яка враховує оптимальну кількість змагань різного виду та розподіл їх протягом річного макроциклу.

Висновки: показано, що даний оптимальний обсяг змагань сприяє забезпеченню готовності спортсменок до досягнення високих результатів на головних стартах річного макроциклу.

Ключові слова: змагальний період, тренувальний процес, макроцикл, змагання, спринт.

Вступ

Система спортивних змагань є системоутворюючим і інтегральним чинником, який найбільш суттєво впливає на всі частини підготовки спортсменів у олімпійському спорті, вони визначають всю систему організації, методику підготовки спортсменів для результативної змагальної діяльності, і зокрема у легкій атлетиці [1]. У даний час більшість фахівців розглядають змагання не тільки як предмет цільової діяльності спортсмена, але і як потужний фактор вдосконалення спортивної майстерності. Особливо наочно це проявляється в процесі підготовки спортсменів високого класу, на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, де важливим методичним принципом стало збільшення частки спеціальних вправ, у тому числі і змагальних, в загальному обсязі тренувальних засобів [2]. У той же час фахівці відзначають, що змагання повинні включатися в систему підготовки тільки в тому обсязі, в якому вони будуть сприяти забезпеченню готовності спортсмена до вищих досягнень у головних стартах року і чотириріччя [7].

Аналіз сучасної науково-методичної літератури дозволив дійти висновку про те, що необхідно враховувати єдність тренувальної та змагальної діяльності спортсменів у системі підготовки, кінцевим результатом якої є динаміка тренувальних і змагальних результатів протягом річного мікроциклу [5; 6].

Сучасна підготовка найсильніших бігунів світу преважує прикладами насичених змагальних навантажень. Нині легкоатлетичні змагання у світі проводяться щорічно, що є однією з передумов професіоналізації легкої атлетики [3; 4]. Фахівці відзначають здатність атлетів високого класу постійно змагатися впродовж усього річного циклу, активно використовуючи різні за значимістю змагання, як в коротких, так і в тривалих серіях стартів.

Поліпшення спортивних результатів у бігових видах легкої атлетики провідних спортсменів України, вимагає планування оптимальної системи змагань протягом річного циклу, тому розгляд питання щодо планування змагальної підготовки висококваліфікованих спортсменок є актуальним.

Робота виконана в рамках держбюджетної теми «Розробка сучасних підходів вдосконалення системи відновлювальних заходів серед спортсменів», № державної реєстрації – 1/15, ІР 0115U000819 на 2015–2016 рр.

Мета дослідження: обґрунтувати систему планування змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції, у річному макроциклі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати побудову річного макроциклу спортсменок, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції.
2. Визначити оптимальну кількість стартів спортсменок високої кваліфікації протягом річного циклу.
3. Обґрунтувати систему планування змагань висококваліфікованих спортсменок у річному макроциклі.

Матеріал і методи дослідження

У рамках експерименту нами було проведено обстеження 6-ти спортсменок, які спеціалізуються у бігу на короткі дистанції, віком 19–23 роки та які мають спортивне звання МС та МСМК. Три спортсменки входили до складу збірної команди України з легкої атлетики.

Для отримання експериментальних даних нами було проведено опитування провідних тренерів, зроблено теоретичний аналіз щоденників спортсменок, аналіз протоколів змагань [8; 9], дані оброблялися методами математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення

Було детально розглянуто структуру річного циклу підготовки спортсменок. Аналіз структурних елементів дозволив визначити, що в основу моделі планування тренувального процесу висококваліфікованих спортсменок в спринті було покладено двоциклову систему побудови річного макроциклу. Так, у структурі річного циклу підготовки було виділено два відносно самостійних макроциклу: перший – осінньо-зимовий макроцикл та другий – весняно-літній макроцикл.

У структурі кожного макроциклу було виділено відповідно осінньо-зимовий підготовчий період, зимовий змагальний період, весняно-літній підготовчий період, літній змагальний період та два перехідних періоди. Спортсменки брали участь як у зимовому змагальному періоді, так і у літньому змагальному періоді. Основним критерієм кожного окремого макроциклу стали виступи спортсменок у крупних міжнародних стартах.

Головними змаганнями першого макроциклу стали – зимовий чемпіонат Європи (Paris, 2011), другого – командний чемпіонат Європи (Stockholm, 2011) і чемпіонат світу (Daegu, 2011).

Виходячи із завдань дослідження, було визначено кількість змагань протягом осінньо-зимового першого макроциклу у спортсменок (табл. 1).

Так, у першому осінньо-зимовому макроциклі спортсменки використовували контрольні змагання наприкінці осінньо-зимового підготовчого періоду на дистанціях 60 м, 150 м та 200 м. Слід зазначити, що основне завдання контрольних стартів на дистанціях 150 м і 200 м – оцінка рівня фізичної та функціональної підготовленості орга-

нізму спортсменок після великого обсягу тренувального навантаження переважно аеробно-анаеробної спрямованості (з інтенсивністю 80–85% від максимальної), яке було виконано на загально-підготовчому етапі осінньо-зимового підготовчого періоду.

Контрольний старт на дистанції 60 м проводився в рамках передзмагального мезоциклу на спеціально-підготовчому етапі, завданням якого було визначення готовності спортсменок до бігового навантаження високої інтенсивності у зимовому змагальному періоді.

Зимовий змагальний період складався з двох змагальних мезоциклів, де спортсменки брали участь в бігу на дистанції 60 м. Тривалість першого змагального мезоциклу – 5 тижнів, другого змагального мезоциклу – 4 тижні.

У рамках першого змагального мезоциклу спортсменки брали участь у восьми змаганнях: з них 3 – контрольні змагання, 1 – відбіркові змагання (Кубок України) та 4 – підвідні (модельні) змагання (спортсменки брали участь у міжнародних стартах, що входять до спортивного календаря Всесвітньої міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій). Основним завданням даних стартів стало визначення рівня високої підготовленості спортсменок до виступу у головних змаганнях зимового змагального періоду.

У рамках другого зимового змагального мезоциклу були заплановані тільки головні змагання зимового змагального періоду – зимовий чемпіонат Європи (Paris, 2011), де були отримані одна золота та срібна медалі українськими спортсменками.

Аналогічним чином було проаналізовано розподіл і кількість змагань у другому весняно-літньому макроциклі

Таблиця 1

Розподіл і кількість змагань у першому осінньо-зимовому макроциклі спортсменок високого класу, які спеціалізуються в спринті

Період	Осінньо-зимовий підготовчий				Зимовий змагальний	
	Загально-підготовчий		Спеціально-підготовчий	Змагальний 1 (контрольних, відбіркових і підвідних змагань)		Змагальний 2 (головних змагань)
Мезоцикли	БМ 1	БМ 2	КПМ	ПЗМ	ЗМ 1	ЗМ 2
60 м				1(2)	8 (15)	1(3)*
150 м		1				
200 м		1				

Примітка. Тут і далі: БМ – базовий мезоцикл, КПМ – контрольно-підготовчий мезоцикл, ПЗМ – передзмагальний мезоцикл, ЗМ – змагальний мезоцикл; * – у дужках наведено кількість стартів у змаганнях, враховуючі забіги, півфінали, фінали.

Таблиця 2

Розподіл і кількість змагань у другому весняно-літньому макроциклі спортсменок високого класу, які спеціалізуються в спринті

Період	Весняно-літній підготовчий				Літній змагальний				
	Загально-підготовчий		Спеціально-підготовчий	Змагальний (контрольних, відбіркових і підвідних змагань)			Змагальний (головних змагань)		
Мезоцикли	БМ 1	БМ 2	КПМ	ПЗМ	ЗМ 1	ПЗМ	ЗМ 2	ПЗМ	ЗМ 3
100 м					5(6)		1(2)		4(5)*
200 м		1		1(2)	3		1(2)		2
4x100 м				1	2		1		1(2)

підготовки спортсменок високого класу, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції (табл. 2).

На спеціально-підготовчому етапі у рамках контрольно-підготовчого мезоциклу спортсменки брали участь у одному контрольному змаганні на дистанції 200 м. У рамках передзмагального мезоциклу були заплановані відбіркові змагання (Кубок України) в бігу на 200 м та естафеті 4x100 м.

Літній змагальний період найтриваліший, він включав в себе два змагальних етапи (тривалістю 15 тижнів). Перший змагальний етап – підвідних (модельних) змагань тривалістю 8 тижнів. Головне завдання цього етапу – удосконалення максимальних швидкісних можливостей, підтримка оптимального рівня спеціальної швидкісної витривалості, технічної майстерності, психологічна підготовка, досягнення високих результатів у серії контрольних стартів.

Структуру першого змагального етапу склали два змагальних мезоцикли і передзмагальний мезоцикл. У першому змагальному мезоциклі літнього змагального періоду спортсменки брали участь у 10 стартах, основним із яких став командний чемпіонат Європи (Stockholm, 2011). Також спортсменки виступали на міжнародних змаганнях «Diamond League» на дистанції 200 м, що входили до спортивного календаря Всесвітньої міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій. Змагання другого змагального мезоциклу планувались за три тижні до головного старту всього річного макроциклу – чемпіонату світу, тому вони мали характер модельних змагань. Спортсменки брали участь у трьох змаганнях у бігу на 100 м, 200 м та естафеті 4x100 м.

Структуру другого змагального етапу (тривалістю 7 тижнів) склали передзмагальний та змагальний мезоцикли, у яких спортсменки стартували у 7 змаганнях. У рамках даного етапу були заплановані головні змагання всього річного циклу – чемпіонат світу (Daegu, 2011), у яких спортсменки вибороли бронзові нагороди в естафеті 4x100 м.

На основі проведеного аналізу планування змагальної діяльності спортсменок високого класу, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції, слід визначити, що система планування змагань має деякі особливості змагальної підготовки протягом річного макроциклу (табл. 3).

На основі експериментальних даних, які представлені в таблиці 3, було відмічено нерівномірний розподіл змагань протягом річного макроциклу. Спортсменки брали участь у 35 змаганнях різного рівня. Так, відзначається поступове збільшення кількості стартів з травня по вересень, зниження в жовтні, підвищення і стабілізація в змагальних періодах, це також свідчить про хвилеподібний розподіл

змагального навантаження протягом року.

Друга особливість полягає у різному співвідношенні розподілу видів змагань протягом року (рис. 1).



Рис. 1. Розподіл видів змагань, які були заплановані протягом річного макроциклу, у спортсменок високої кваліфікації

Так, 64% від всієї кількості змагань за річний макроцикл відводилось на відбіркові, підвідні (модельні) змагання, 25% на контрольні змагання і 11% відводилось на головні змагання річного макроциклу.

Висновки

Результати дослідження свідчать, що під час побудови річного макроциклу підготовки спортсменок збірної команди України з легкої атлетики використовувалась двоциклова система підготовки, де зимовий чемпіонат Європи, командний чемпіонат Європи і чемпіонат світу були головними змаганнями річного циклу. Оптимальна кількість змагань планувалась відповідно до календаря національних і міжнародних змагань та закономірностей придбання спортивної форми. Окремі змагання зобов'язані вирішувати конкретні завдання поточного етапу підготовки. Найбільша кількість стартів відводилась на відбіркові та модельні змагання у якості ефективних засобів інтегральної підготовки спортсменок до головних змагань річного макроциклу – чемпіонату світу. В цілому планування змагальної діяльності є невід'ємною складовою частиною тренувального процесу і служить одним з потужних чинників для досягнення високих спортивних результатів.

Перспективи подальших досліджень полягають у

Таблиця 3

Розподіл і кількість змагань у річному циклі підготовки спортсменок високого класу, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції

Дистанція	Осінньо-зимовий підготовчий період	Зимовий змагальний період	Весняно-літній підготовчий період	Літній змагальний період	Всього
60 м	1(2)*	9(18)			10(20)
100 м				10(13)	10(13)
150 м	1				1
200 м	1		2(3)	6(7)	9(11)
4x100 м			1	4(5)	5(6)
Усього змагань	3(4)	9(18)	3(4)	20(25)	35(51)

подальшому вивченні питання щодо особливостей пла- спортсменок, які спеціалізуються в бігу на короткі дис- нування змагальної діяльності висококваліфікованих танції, у олімпійському річному макроциклі.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що немає конфлікту інтересів, який може сприйма- тися таким, що може завдати шкоди неупередженості статті.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список використаної літератури

1. Балахничев А. В. Система соревнований в многолетней подготовке бегунов-спринтеров: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Балахничев. – М., 2004. – 164 с.
2. Врублевський Є. П. Теоретико-методичне обґрунтування програмування макроциклу підготовки спортсменок, що спеціалізуються в швидкісно-иллових видах легкої атлетики / Є. П. Врублевський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 4(27). – С. 74–77.
3. 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.
4. Мірзоев О. М. Легка атлетика. Сучасні тенденції розвитку бігу на 100 м / О. М. Мірзоев, Н. Д. Бодрова, І. В. Бодров // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 1(39). – С. 66–74.
5. Озолин, Э. С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин. – М. : Человек, 2010. – 176 с.
6. 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.
7. Юшко Б. Н. Использование основных закономерностей адаптации в тренировочном процессе квалифицированных бегунов на короткие дистанции / Б. Н. Юшко // Материалы IX Международного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех». – Киев : Олимпийская лит-ра, 2005. – 449 с.
8. Офіційний сайт Международной Федерации легкой атлетики [Електронний ресурс]. – Режим доступа : <http://www.iaaf.org/results/>.
9. Офіційний сайт Федерації легкої атлетики України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://uaf.org.ua/>.

Стаття надійшла до редакції: 15.04.2016 р.
Опубліковано: 30.06.2016 р.

Аннотация. Караулова С. Планирование соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменок-спринтеров в течение годового макроцикла. Цель: обосновать систему планирования соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в беге на короткие дистанции, в годовом макроцикле. **Материал и методы:** в исследовании приняли участие 6 спортсменок, специализирующихся в беге на короткие дистанции в возрасте 19–23 года и которые имеют спортивное звание МС и МСМК. **Результаты:** определена система планирования соревновательной деятельности спортсменок, которая учитывает оптимальное количество соревнований различного вида и распределение их в течение годового макроцикла. **Выводы:** показано, что данный оптимальный объем соревнований способствует обеспечению готовности спортсменок к достижению высоких результатов на главных стартах годового макроцикла.

Ключевые слова: соревновательный период, тренировочный процесс, макроцикл, соревнования, спринт.

Abstract. Karaulova S. Planning of competitive activity of highly skilled athletes-sprinters during the annual macrocycle. Purpose: substantiate the planning system of competitive activity of highly skilled athletes, specializing in the sprint, the annual macrocycle. **Material & Methods:** in the study to take part six of athletes specializing in the sprint at the age of 19–23 years, and which have sports rank master of sport and international master of sports. **Results:** defined system of planning competitive activities of athletes which takes account of the optimal number of competitions of various species and their distribution within a year of the macrocycle. **Conclusions:** shown, that the optimal amount of competition contributes to the willingness of athletes to achieve good results at major competitions an annual macrocycle.

Keywords: competition period, the training process, microcycle, competitions, sprint.

References

1. Balakhnichev, A. V. 2004, *Sistema sorevnovaniy v mnogoletney podgotovke begunov-sprinterov*: dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 [System of competitions in the preparation of multi-year sprinter : PhD diss.]. Moscow, 164 p. (in Russ.)
2. Vrublevskiy Ye. P. 2011, [Theoretical and methodological grounds programming macrocycle training athletes specializing in speed-lyovih kinds of athletics] *Slobozhanskii naukovо-sportyvnyi visnyk* [Slobozhanskyi science and sport bulletin]. Kharkiv: KSAPC, No 4(27), pp. 74–77. (in Ukr.)
3. Kozlova Ye. K. 2008, [Competition in terms of professionalization of athletics] *Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskije problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Pedagogy, Psychology, and medico-biological problems of physical education and sport]. No 12, pp. 1–11. (in Russ.)
4. Mirzoyev, O. M., Bodrova, N. D., Bodrov, I. V. 2014, [Athletics. Modern tendentsin bihu of 100 m] *Slobozhanskii naukovо-sportyvnyi visnyk* [Slobozhanskyi science and sport bulletin]. Kharkiv: KSAPC, No 1(39), pp. 66–74. (in Ukr.)
5. Ozolin, E. S. 2010, *Sprinteriskiy beg* [Sprint Run]. Moscow: Chelovek, 176 pp. (in Russ.)
6. Platonov, V. N. 2004, *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskije prilozheniya* [The system of training athletes in Olympic sports. The general theory and its practical applications]. Kyiv: Olimp. l-ra, 807 p. (in Russ.)
7. Yushko, B. N. [Using the basic adaptation of laws in the training process of skilled runners on short distances] *Materialy IX Mezhdunarodnogo kongressa «Olimpiyskiy sport i sport dlya vsekh»* [Materials IX International Congress “Olympic Sport and Sport for All”]. Kiyev: Olimpiyskaya lit-ra, 2005, 449 p. (in Russ.)
8. *Ofitsialnyy sayt Mezhdunarodnoy Federatsii legkoy atletiki* [The official website of the International Athletics Federation], Available at: <http://www.iaaf.org/results/>. (in Russ.)
9. *Ofitsiyinyy sayt Federatsii legkoi atletiki Ukraini* [Official site of the Athletics Federation of Ukraine], Available at: <http://uaf.org.ua/>. (in Ukr.)

Received: 15.04.2016.
Published: 30.06.2016.

Караулова Світлана Іванівна: к. фіз. вих., доцент; Запорізький національний університет: вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, 69600, Україна.

Караулова Светлана Ивановна: к. физ. восп., доцент; Запорожский национальный университет: ул. Жуковского, 66, Запорожье, 69000, Украина.

Svetlana Karaulova: PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Zaporizhzhya National University: Zhukovsky str. 66, Zaporizhzhya, 69000, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0003-1582-2368

E-mail: karaulova@mail.ru

Бібліографічний опис статті:

Караулова С. Планування змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменок-спринтерів протягом річного макроциклу / С. Караулова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 3(53). – С. 59–63. – doi:10.15391/snsv.2016-3.011