

Тема 4. Методика побудови тренувального процесу спортсменів на різних етапах річного циклу тренування та його періодизація

Мета: ознайомитись з основними теоретико-методичними поняттями тренувального процесу; набути уявлення про планування тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації; визначити завдання спортивної підготовки; усвідомити сторони підготовки спортсменів, розглянути побудову тренувальних занять; ознайомитись з методами та засобами проведення тренувальних занять, розглянути побудову тренування в малих циклах (мікроциклах), середніх циклах (мезоциклах), великих циклах (макроциклах); ознайомитись з витягувальними, базовими мікроциклами; мати уявлення про контрольні-підготовчі, спеціально-підготовчі мікроцикли; приділити особливу увагу модельним, відповідним мікроциклам; мати уявлення про відновні, змагальні мікроцикли; ознайомитись з методикою побудови мікроциклів, мезоциклів.

План

1. Основні теоретико-методичні поняття тренувального процесу.
2. Планування тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації.
 - 2.1. Завдання спортивної підготовки.
 - 2.2. Сторони підготовки спортсменів.
3. Побудова тренувальних занять
4. Методи та засоби проведення тренувальних занять
5. Побудова тренування в малих циклах (мікроциклах)
6. Побудова тренування в середніх циклах (мезоциклах)
7. Побудова тренування у великих циклах (макроциклах)

Ключові терміни та поняття: тренувальний процес, спортсмени, річний цикл, підготовленість, тренуваність, спортивна форма, технічне удосконалення, тактичне удосконалення, фізична підготовка, інтегральна підготовка, техніко-тактична підготовка, тактичні уміння, тактичні навички, ігрова підготовка, теоретична підготовка, психотренінг, тренувальний процес, структура тренувального процесу, розминка, величина, співвідношення, спрямованість, методи, засоби, мікроцикл, витягувальні, базові, контрольні-підготовчі, спеціально-підготовчі, модельні, відповідні мікроцикли; методика, мезоцикл, макроцикл, підготовчий період, спеціально-підготовчий етап, перехідний період.

1. Основні теоретико-методичні поняття тренувального процесу

Побудова тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації базується на науково-обґрунтованому підході, основу якого складають теоретико-методичні поняття, наукові та дидактичні принципи, дані теорії та

практики фізичного виховання і спорту тощо.

Систему спортивної підготовки В.М. Платонов визначив як складне багатофакторне явище, яке включає мету, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови тощо, що забезпечують досягнення спортсменом найвищих показників, а також організаційно-педагогічний процес підготовки спортсменів до змагань.

У структурі системи підготовки виділяють спортивне тренування, змагання, позатренувальні та позазмагальні чинники, що підвищують результативність тренування та змагань.

Основною ланкою тренувального процесу є спортивне тренування, в якому вирішуються основні завдання підготовки спортсменів.

У трактуванні терміну «спортивне тренування» серед спеціалістів нема єдиних поглядів. Згідно ствердженню Л.П. Матвєєва: *спортивне тренування* як педагогічне явище – це спеціалізований процес фізичного виховання, безпосередньо спрямований на досягнення спортивних результатів.

Дітріх Харе розглядає «спортивне тренування» як процес спортивного удосконалення, який управляється за науковими, особливо педагогічними принципами, мета якого (процесу) – через планомірний і систематичний вплив на можливості та підготовленість спортсмена призвести його до високих і рекордних результатів у будь-якому виді спорту або його різновиду.

На думку В.М.Платонова: *спортивне тренування* представляє собою спеціалізований процес, побудований на використанні фізичних вправ з метою розвитку і удосконалення якостей і здібностей, які обумовлюють готовність спортсмена до досягнення найвищих показників у обраному виді спорту або його конкретній дисципліні. Це визначення відштовхується від англійського слова **training**, що означає вправа. У самому вузькому плані тренування тривалий час розглядалося спеціалістами як цілеспрямоване повторення фізичних вправ.

На нашу думку найбільш логічно поняття «спортивне тренування» визначили Ж.К.Холодов, В.С.Кузнєцов : *спортивне тренування* – це планований педагогічний процес, до якого входить навчання спортсмена спортивній техніці та тактиці, розвиток його фізичних здібностей.

За поглядом Л.П. Матвєєва не варто ототожнювати поняття «спортивне тренування» з поняттям «підготовка спортсмена», яке розглядається значно ширше за обсягом і змістом і представляє собою процес доцільного використання всієї сукупності чинників (засобів, методів, умов), які дозволяють більш спрямовано впливати на розвиток спортсменів і забезпечити необхідний ступінь їхньої готовності до спортивних досягнень.

У подальших своїх роботах Л.П.Матвєєв розглядає спортивне тренування як «підсистему», яка входить як структурне утворення у склад комплексної системи підготовки спортсменів. Згідно його твердженню таких підсистем три: *спортивне тренування, підготовчі змагання, додаткові чинники спортивної підготовки.*

У тренувальному процесі під час характеристики й аналізу підготовки спортсмена і з метою визначення його стану та біологічних і психологічних

змін, що відбулися протягом тренування, користуються такими поняттями як «тренованість», «підготовленість», «спортивна форма».

Підготовленість відображає цілісний ефект спортивної підготовки і характеризує комплексний динамічний стан спортсмена, який є загальним наслідком його підготовки й оцінюється рівнем розвитку фізичних і психічних якостей і ступенем засвоєння спортивно-технічної та тактичної майстерності.

Тренованість характеризується ступенем пристосованості організму (у процесі тренування) до певної роботи. Стан тренованості настає внаслідок біологічних (морфологічних і функціональних) змін, які відбуваються в організмі спортсмена під впливом тренування і виражаються у покращенні його працездатності.

Спортивна форма – це визначений стан спортсмена, який характеризується оптимальним рівнем його підготовленості та тренованості, що дозволяє йому добиватися максимального результату у змаганнях.

2. Планування тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації

Планування тренувального процесу спортсменів в основному складається з планування тренування з урахуванням розвитку і удосконалення їхньої техніки, тактики та фізичних якостей.

Крім планування спортивного тренування, в побудову тренувального процесу необхідно також включити планування підготовчих (контрольних) і основних змагань, теоретичної і психологічної підготовки, відновлення спортивної працездатності, засобів і методів контролю за тренувальною та змагальною діяльністю.

У процесі планування спортивного тренування, контрольних і основних змагань, теоретичної і психологічної підготовки і т.п. виходять з мети тренувального процесу спортсменів.

Метою тренувального процесу спортсменів є ефективна підготовка до участі в основних змаганнях: чемпіонат, змагання на Кубок, першість, єврокубки тощо.

Зміст тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації представлений на рис. 1, до якого входять безпосередньо спортивна підготовка, яка складається з фізичної, техніко-тактичної та ігрової підготовки, а також теоретична підготовка (основи теорії спорту, закономірності спортивного тренування), психологічна підготовка (формування мотивації занять спортом, волюва підготовка, ідеомоторне тренування, регулювання психічної напруженості, управління стартовими станами, удосконалення реагування і толерантності до емоційного стресу), змагання (підготовчі, контрольні, підвідні, відбірні, основні), відновлювальні засоби (педагогічні; медико-біологічні; психологічні), контроль (поглиблений; етапний; поточний; оперативний).

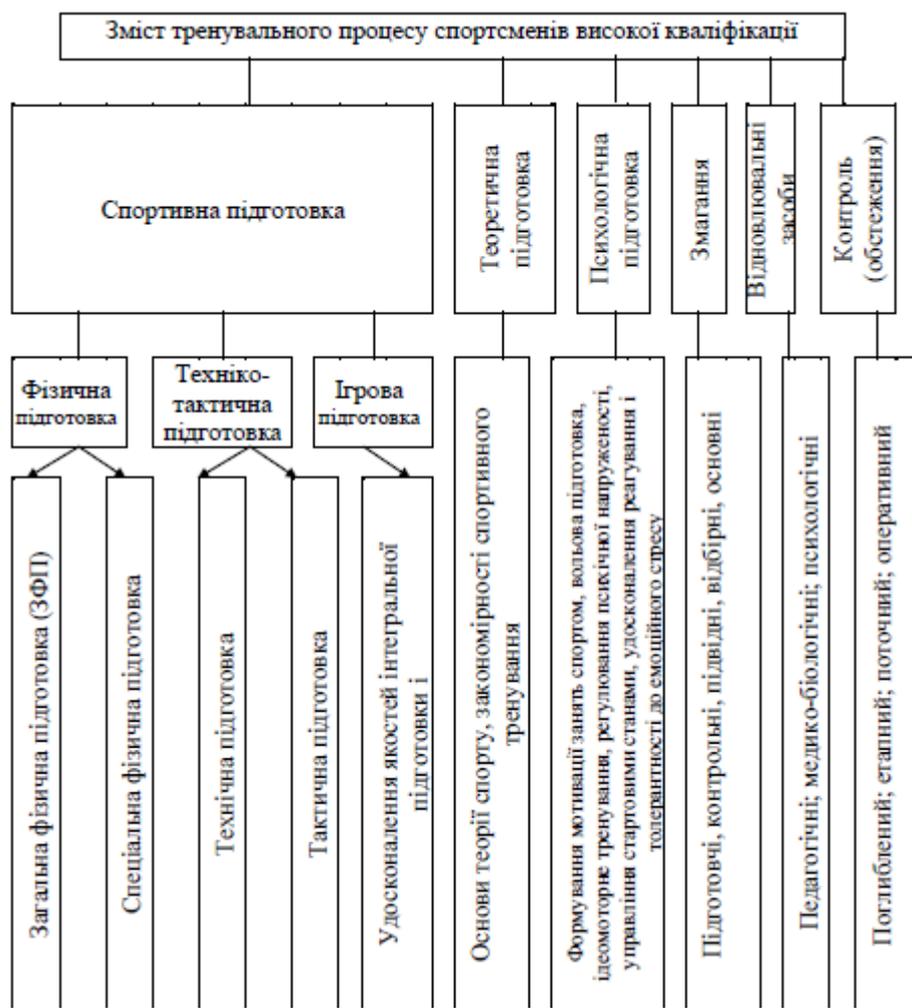


Рис. 1. Зміст тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації

2.1. Завдання спортивної підготовки

Завдання спортивної підготовки В.М. Платонов визначає із основних напрямків спортивного удосконалення, а саме:

- для *технічного удосконалення* такими завданнями є створення необхідних уяв про спортивну техніку, оволодіння необхідними вміннями і навичками, удосконалення спортивної техніки шляхом зміни її динамічних і кінематичних параметрів, а також засвоєння нових прийомів і елементів, забезпечення варіативності спортивної техніки, її адекватності умовам змагальної діяльності та функціональним можливостям спортсмена, забезпечення стійкості основних характеристик техніки до дії чинників, що збивають;

- для *тактичного удосконалення* – аналіз особливостей майбутніх змагань, склада суперників і розробка оптимальної тактики на прийдешні змагання; забезпечення варіативності тактичних рішень у залежності від ситуацій, які виникають, набуття спеціальних знань в галузі техніки і тактики спорту;

- для *фізичної підготовки* – підвищувати рівень функціональних

можливостей, які забезпечують високий рівень загальної і спеціальної тренуваності, розвивати рухові якості, а також здібність до прояву фізичних якостей в умовах змагальної діяльності;

- для психологічної підготовки – виховання і удосконалення морально-вольових якостей і спеціальних психічних функцій спортсмена, вміння управляти своїм психічним станом в період тренувальної і змагальної діяльності;

- для інтегральної підготовки – об'єднання в єдине ціле якостей, умінь, навичок, накопичених знань і досвіду, переважно пов'язаних з різними сторонами підготовленості.

2.2. Сторони підготовки спортсменів

Фізична підготовка поділяється на загальну фізичну підготовку (ЗФП) і спеціальну фізичну підготовку (СФП).

Для більш чіткого планування і спрямованості тренувального процесу спортсменів необхідно виходити із завдань, закономірностей та принципів спортивної підготовки. З чого виникає необхідність визначення конкретної спрямованості загальної і спеціальної фізичної підготовки спортсменів. Загальна фізична підготовка передбачає різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей і систем організму спортсмена, злагожденість їх прояву у процесі м'язової діяльності.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) служить функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей.

Природно, що спеціальні фізичні якості будуть розвиватися за рахунок засобів спеціальної підготовки, а саме спеціальних підготовчих і змагальних вправ. У цьому плані для обраного виду спорту варто диференціювати засоби загальної фізичної і спеціальної фізичної підготовки.

До засобів загальної фізичної підготовки відносяться загально-розвиваючі вправи для розвитку атлетизму, швидкості, швидкісно-силових якостей, загальної витривалості, гнучкості та координаційних здібностей.

Спеціально-підготовчі та змагальні вправи складають основні засоби спеціальної підготовки (табл. 1).

Техніко-тактична підготовка. Розв'язання завдань технічної і тактичної підготовки у найбільшій мірі відповідає основній меті спортивного тренування.

Під *технічною підготовкою* варто розуміти ступінь засвоєння спортсменом системи рухів (техніки виду спорту), яка відповідає особливостям спортивної дисципліни і спрямована на досягнення високих спортивних результатів.

Таблиця 1

Завдання і засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів

№ п/п	Вид підготовки	Завдання	Засоби
1.	Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Розвиток сили (атлетизму), швидкості, швидкісно-силових якостей, загальної і швидкісної витривалості, гнучкості та координаційних здібностей.	Різновиди ходьби і бігу, вправи з обтяженнями, плавання, рухливі та спортивні ігри, аеробіка, стретчинг тощо.
2.	Спеціальна фізична підготовка (СФП)	Розвиток спеціальних швидкісних і швидкісно-силових якостей, спеціальної швидкісної витривалості та витривалості до тривалої і ефективної змагальної діяльності, гнучкості та специфічних координаційних здібностей, які в їхній органічній єдності, відповідають специфіці ОВС.	Спеціальні підготовчі вправи: біг з м'ячем, естафети з м'ячем, ведення м'яча з різними обтяженнями; поступове сполучення вправ з м'ячем і без м'яча; стрибкові вправи у сполученні з ударами по м'ячу тощо. Ігрові вправи: квадрати, утримання м'яча; сполучення ігрових вправ зі спеціально-підготовчими і загально-розвиваючими вправами тощо. Змагальні вправи: контрольні та офіційні ігри.

Ступінь засвоєння спортсменом системи рухів, відповідних особливостям певного виду спорту і спрямованих на досягнення високих спортивних результатів характеризує його *технічну підготовленість*.

Спеціалізовані положення і рухи спортсменів, які відрізняються характерною руховою структурою, але взяті поза змагальної ситуації, називають *прийомами*. Прийом або декілька прийомів, які використовуються для розв'язання визначеного тактичного завдання, є дією.

Важливим чинником технічної підготовки є не тільки засвоєння всіх окремих прийомів, але й уміння виконувати їх у різних сполученнях, виходячи з ігрової ситуації, яка склалася. Таке доцільне сполучення ігрових прийомів називають *техніко-тактичною дією (ТТД)*. Ступінь засвоєння техніко-тактичних дій, які використовують у змагальній діяльності, характеризують *техніко-тактичну підготовленість* спортсмена.

Технічна підготовка спортсменів повинна проводитися на основі психо-фізіологічних закономірностей формування рухових умінь і навичок та з урахуванням біомеханічної структури виконання рухів.

Основними завданнями технічної підготовки спортсмена є:

- 1) освоєння необхідного об'єму технічних прийомів, які дозволяють йому адаптуватися до умов тренувальної діяльності;
- 2) удосконалення техніки ігрових прийомів на тренуваннях і створення передумов до адаптації спортсмена до умов змагальної діяльності;
- 3) підвищення ефективності засвоєння технічних прийомів як в умовах тренування так і в умовах змагань;
- 4) підвищення надійності та результативності технічних прийомів в екстремальних умовах змагальної діяльності.

Технічна підготовка спортсмена розв'язуються за допомогою специфічних засобів: спеціально-підготовчих, імітаційних, підвідних, ігрових і змагальних вправ тощо (табл. 2).

Тактична підготовка спрямована на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби.

Як підсумок тактичної підготовки буде рівень тактичної підготовленості спортсменів.

У структурі тактичної підготовленості В.В. Медведєв виокремлює тактичні знання, тактичні вміння, тактичні навички, тактичне мислення.

Тактичні знання являють собою сукупність представлень про засоби, види і форми спортивної тактики та особливості їх використання у тренувальній і змагальній діяльності.

Завдання спортсменів	і	засоби	техніко-тактичної	Таблиця 2 підготовки
-------------------------	---	--------	-------------------	-------------------------

№ п/п	Вид підготовки	Завдання	Засоби
1.	Технічна підготовка	Засвоєння необхідного об'єму технічних прийомів, які дозволяють спортсменам адаптуватися до умов тренувальної діяльності. Удосконалення техніки ігрових прийомів на тренуваннях і створення передумов до адаптації спортсменів до умов змагальної діяльності. Підвищення ефективності засвоєних технічних прийомів, як в умовах тренування, так і в умовах змагань. Підвищення надійності та результативності технічних прийомів і їх сполучення в екстремальних умовах змагальної діяльності	Спеціально-підготовчі вправи; імітаційні вправи; підвідні вправи; ігрові вправи; змагальні вправи тощо.
2.	Тактична підготовка	Засвоєння у процесі тренувальних занять основних елементів прикладної, групової і командної тактики в фазах оволодіння м'ячем і відбору м'яча. Використання тактичних знань і умінь у процесі гри.	Літературні джерела, слайди, плакати; відеокасети; комп'ютерні програми; тренувальні заняття, контрольні та офіційні ігри (старті, поєдинки тощо).

Тактичні уміння – форма прояву свідомості спортсмена, яка відображає його дії на основі тактичних знань.

Може бути виокремлено: уміння розгадувати замисли суперника, передбачати плин розвитку змагальної боротьби, видозмінювати власну тактику тощо.

Тактичні навички – це завчені тактичні дії, комбінації індивідуальних і колективних дій. Тактичні навички завжди виступають у вигляді цілісної, закінченої тактичної дії у конкретній змагальній або тренувальній ситуації.

Тактичне мислення – це мислення спортсмена у процесі спортивної діяльності в умовах дефіциту часу та психічної напруги і безпосередньо спрямоване на розв'язання конкретних тактичних завдань.

Тактична підготовка спортсмена – це комплексний процес, до якого належить оволодіння усіма необхідними знаннями про засоби і способи ведення спортивної боротьби і систему техніко-тактичних тренувальних завдань, а також контрольних і офіційних змагань, у яких спортсмени удосконалюють і доводять до оптимального рівня свою тактичну

майстерність.

Індивідуальна тактична підготовка повинна розв'язувати наступні завдання:

- 1) навчити спортсмена доцільному виконанню технічних прийомів згідно ігрової ситуації;
- 2) розвивати у спортсменів тактичне (оперативне) мислення, орієнтацію, кмітливість, творчу ініціативу, здібність передбачати ймовірні зміни ігрової ситуації;
- 3) навчити взаємодіям з партнерами (групова тактика);
- 4) сформувати у спортсменів уміння швидко і раціонально переключатися з одних тактичних побудов на інші у залежності від змін змагальних обставин.

Основними засобами тактичної підготовки є літературні джерела, спортивна періодика, слайди, плакати, відеокасети, комп'ютерні програми, тренувальні заняття, контрольні та офіційні змагання тощо.

Ігрова підготовка спортсменів розв'язує комплексну інтегральну спрямованість фізичної і техніко-тактичної підготовки.

У процесі ігрової підготовки розв'язуються з одного боку завдання удосконалення якостей спеціальної фізичної підготовки спортсменів і їх техніко-тактичних умінь і навичок і, з другого – завдання безпосередньої підготовки до змагальної діяльності. У цьому плані ігрова підготовка виступає як би синтезом минулої тренувальної роботи і прогнозом майбутньої змагальної діяльності.

Основними засобами ігрової підготовки у першу чергу є різноманітні ігрові тренувальні завдання, змагання з певними тактичними завданнями тощо.

Теоретичну підготовку у тренувальному процесі Н.Г.Озолін визначив як головну сторону у практичній реалізації принципу свідомості.

Теоретична підготовка спортсмена складається з двох розділів: загальнотеоретичного – загальних науково-методичних основ теорії фізичного виховання і спорту та спеціально-теоретичного – теоретико-методичних закономірностей спортивного тренування спортсменів.

Основним завданням загальнотеоретичного розділу є засвоєння спортсменами знань з основних розділів теорії фізичного виховання і спорту: основні поняття, засоби і методи спортивного тренування, закономірності навчання руховим умінням, виховання рухових (фізичних) якостей, принципи і методи спортивного тренування, сторони спортивного тренування, основи побудови процесу спортивної підготовки, планування і контроль у спортивній підготовці тощо.

Спеціально-теоретична підготовка ґрунтується на основі загальнотеоретичних знань спортсменів і головним чином спрямована на вивчення таких питань як: адаптація до тренувальних і змагальних навантажень, планування індивідуальної підготовки, самоконтроль у процесі тренування, режим роботи і відпочинку, відновлення спортивної працездатності тощо.

У спеціальний розділ теоретичної підготовки також входять питання історії розвитку ОВС, правила, класифікація техніки і тактики, організація і проведення змагань тощо.

Основною формою теоретичної підготовки є теоретичні заняття.

Крім теоретичних занять у процесі теоретичної підготовки застосовуються також такі форми як перегляд теле-відео матеріалів, індивідуальна робота з літературою, бесіди.

У цілому теоретична підготовка здійснюється у різних сферах життя спортсменів, це і навчання у вузах спортивного профілю, участь у різних семінарах, спеціально-організовані лекції під час навчально-тренувальних зборів тощо.

Теоретична підготовка спортсменів не укладена лише у питаннях теорії спорту і ОВС, вона повинна розглядатися у комплексі з питаннями морального та естетичного виховання.

Психологічна підготовка є складовою частиною всієї системи підготовки спортсменів. Психологічна підготовка сприяє розв'язанню організуючих, мобілізуючих і виконавчих завдань у процесі підготовки спортсменів, вона здійснюється у комплексі тренерським складом і спеціалістами психологами.

В основу психолого-педагогічних впливів, які супроводжують забезпечення розвитку професійно важливих якостей, особистісних відмінностей, повинно бути покладено виховання у спортсменів постійної мотивації, активної установки на довільне самовдосконалення, самовиховання, саморозвиток, а також високих суб'єктивних вимог до рівня функціональної підготовленості і спеціальної працездатності зі спрямованістю на досягнення високих результатів у суспільно значущих змаганнях.

У системі психологічної підготовки спортсменів В.М.Платонов виділяє наступні напрямки:

- 1) формування мотивації занять спортом;
- 2) вольову підготовку;
- 3) ідеомоторне тренування;
- 4) удосконалення реагування;
- 5) регулювання психічного напруження;
- 6) удосконалення толерантності до емоційного стресу;
- 7) управління стартовими станами.

Психологічна консультація. У процесі тренувань і змагань у спортсменів і тренерів виникає безліч питань з приводу методів і засобів підготовки спортсменів, їхніх психічних станів, рівня розвитку актуальних сторін психіки й ін., що вимагають кваліфікованої психологічної відповіді. Психологічну консультацію проводить спортивний психолог, але можуть проводити тренер і лікар (за умови у них достатніх знань і досвіду психологічних бесід). Консультація може носити як індивідуальний, так і груповий характер та проводитися у формі бесіди, питань і відповідей, в офіційній або неофіційній обстановці.

Психологічне навчання. Ступінь потреби в отриманні постійних психологічних знань і оновленні їх є показником розвитку особистості спортсмена і тренера. Велика потреба в психологічних знаннях спостерігається не тільки у спортсменів, але й у тренерів, і перш за все тих знань, що безпосередньо стосуються успішності їхньої діяльності.

Психотренінг. Найбільш перспективною формою психотренінга є використання комплексів психологічних ігор, які дозволяють, плавно вставляючи їх у тренувальний процес, розвивати і удосконалювати необхідні на цьому етапі спортивного удосконалення психічні процеси, властивості та стани, а також навчання методам психологічної регуляції.

Психогігієна і психотерапія. Щоб уникнути стану перетренованості застосовується така форма психологічних впливів як психогігієна. Одним із способів психогігієни під час тренувань є психопаузи. Коли виникають симптоми несприятливих реакцій, необхідна психотерапевтична допомога. Дуже важливо навчити спортсменів прийомам ефективної саморегуляції.

Що стосується психологічних впливів тренера на спортсменів, то на нашу думку його робота у цьому плані повинна здійснюватися за трьома основними напрямками: по-перше – це формування необхідної мотивації у кожного спортсмена у процесі тренувальної роботи, особливо це стосується навчально-тренувальних зборів у період підготовки до основних змагань; по-друге – тренер повинен засвоїти психологічні аспекти управління командою чи спортсменом у різних станах, включаючи настрій на змагання, передстартові стани, несприятливий хід спортивної боротьби тощо; по-третє - тренеру необхідно сформулювати та обґрунтувати з усіх боків, у тому числі і з психологічної, основну мету команди у визначених змаганнях (Чемпіонат, Кубок, першість тощо).

Важливим чинником у психологічній підготовці спортсменів є психологічний контроль, який здійснюється одночасно тренером і спортивним психологом.

Змагання. У практиці спорту виділяють підготовчі, контрольні, підвідні (модельні), відбірні і головні (основні) змагання.

Підготовчі змагання. У цих змаганнях головними завданнями є: удосконалення раціональної техніки і тактики, змагальної діяльності спортсменів, адаптація різних функціональних систем організму до змагальних навантажень, одночасно підвищується рівень тренуваності спортсмена, набувається змагальний досвід.

Контрольні змагання дозволяють оцінювати рівень підготовленості спортсменів. У них перевіряється ступінь оволодіння технікою, тактикою, рівень розвитку рухових якостей, психічна готовність до змагальних навантажень. Результати контрольних змагань дають можливість коректувати процес підготовки спортсменів. Контрольними можуть бути як спеціально організовані, так і офіційні змагання різного рівня.

Підвідні (модельні) змагання. Найважливішим завданням цих змагань є підведення спортсменів до головних (основних) змагань. Підвідними змаганнями можуть бути як спеціально організовані у системі підготовки

спортсменів, так і офіційні календарні змагання.

Відбірні змагання проводяться для відбору спортсменів у збірні команди і для визначення учасників особистих змагань вищого ґатунку. Відмінною рисою таких змагань є умови відбору: завоювання визначеного місця або виконання контрольного нормативу, який дозволить виступити у головних змаганнях. Відбірний характер можуть носити як офіційні, так і спеціально організовані змагання.

Головні (основні) змагання. Головними змаганнями є ті, в яких спортсменам необхідно показати найвищий результат на цьому етапі спортивного удосконалення.

3. Побудова тренувальних занять

Тренувальний процес як ціле будується на основі визначеної структури, яка являє собою відносно сталий порядок об'єднання компонентів певного процесу (його частин, сторін і ланок), їх закономірне співвідношення один з одним і загальною послідовністю.

Структура тренувального процесу характеризується, зокрема:

1) доцільним порядком взаємозв'язку різних сторін змісту підготовки спортсмена (компонентів загальної і спеціальної фізичної підготовки, фізичної і технічної підготовки тощо);

2) необхідними співвідношеннями параметрів тренувальних (часткових і загальних величин її обсягу й інтенсивності) і змагальних навантажень;

3) визначеною послідовністю різних ланок тренувального процесу (окремих занять і їх частин, етапів, періодів), які є фазами, або стадіями, цього процесу, які відбивають його закономірні зміни у часі.

Загальна структура тренувального процесу складається з окремих структурних утворень, що є його складовими частинами. В теорії спортивного тренування розрізняють:

1) мікроструктуру – структуру мікроциклів і складових їх окремих занять;

2) мезоструктуру – структуру мезоциклів і складових їх окремих мікроциклів;

3) макроструктуру – структуру річного тренувального циклу та його складових етапів і періодів.

Тренувальні заняття є основними структурними елементами мікроциклів. Якщо припустити, що мезоцикли представляють фундамент будівлі, мікроцикли – стіни цієї будівлі, то тренувальні заняття – це цеглини в цих стінах.

Тренувальне заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної та завершальної.

У *підготовчій* частині проводяться організаційно-методичні впливи тренера (повідомлення завдань тренування, ознайомлення з структурою тренувального заняття, якщо є необхідність дуже коротко аналізується попереднє заняття) і проводиться розминка.

Під *розминкою* розуміють комплекс спеціально підібраних вправ, які виконуються спортсменами з метою підготувати організм до наступної роботи.

У процесі розминки розв'язуються функціональне (прискорення періоду впрацьовування систем організму у м'язову роботу: серцево-судинної, дихальної та ін.), рухове (оптимальне включення у роботу м'язової системи, підсилення еферентної інформації і аферентної іннервації) і емоційне завдання (формування позитивного психологічного настрою на наступну роботу).

У тренувальних заняттях юних спортсменів розминка, як правило, складається з двох частин: загальної і спеціальної.

Загальна частина розминки складається зі загально-розвиваючих вправ і забезпечує активізацію серцево-судинної і дихальної систем організму, а також рухового апарату до специфічної роботи.

Спеціальна частина розминки за допомогою спеціально-підготовчих вправ сприяє оперативній настройці рухового апарату юних спортсменів, систем енергозабезпечення і психологічній мобілізації для наступної основної роботи у тренувальному занятті.

Орієнтувальне співвідношення за часом загальної і спеціальної частин розминки: 30-40% до 70-60%.

В *основній частині* розв'язуються основні завдання тренувального заняття. У залежності від спрямованості тренувального заняття таких завдань може бути декілька, але бажано, не більше чотирьох.

Тривалість основної частини залежить від двох складових: спрямованості та величини навантаження. Інтенсивність вправ, які виконуються, повинна носити хвилеподібний характер.

Завданням *заключної частини* тренувального заняття є поступове доведення всіх систем організму спортсменів до рівня, близького до того, що був перед тренуванням.

Підбір засобів і методів у завершальній частині заняття повинен сприяти активному протіканню відновлювальних процесів.

Тривалість завершальної частини тренувального заняття залежить від спрямованості, тривалості та величини навантаження в основній частині заняття (табл. 1).

Таблиця 1

Співвідношення за тривалістю розминки і завершальної частини у залежності від величини навантаження в основній частині.

№ п/п	Величина навантаження	Співвідношення за тривалістю розминки і завершальної частини до основної частини тренувального заняття	
		Розминка	Заключна частина заняття
1	Мала	1 : 4	1 : 8
2	Середня	1 : 3	1 : 6
3	Велика	1 : 2	1 : 4
4	Значна	1 : 2	1 : 4

У тренувальному процесі плануються і проводяться основні і додаткові заняття. В основних заняттях вирішуються головні завдання певного етапу підготовки. У додаткових заняттях вирішуються окремі завдання підготовки, зокрема, відновлення спортивної працездатності.

Тренувальні заняття характеризуються визначеною спрямованістю.

Під спрямованістю тренувального заняття Ю.В.Верхошанський розглядає способи упорядкування його змісту, що передбачає доцільне використання навантажень різної переважної спрямованості, тобто таке їх сполучення і розміщення у часі, яке забезпечує необхідний тренувальний ефект з оптимальними затратами енергії спортсменів.

За ознакою локалізації спрямованості засобів і методів, що використовуються у заняттях, розрізняють заняття вибіркової (переважної) і комплексної спрямованості.

У заняттях вибіркової спрямованості вирішуються завдання переважного розвитку окремих властивостей і здібностей, визначаючих рівень спеціальної підготовленості спортсменів – їх швидкісних і швидкісно-силових якостей, анаеробної і аеробної продуктивності, спеціальної витривалості тощо.

Заняття комплексної спрямованості будуються з урахуванням одночасного розвитку різних якостей і здібностей. Вони будуються за двома варіантами.

Перший полягає у тому, що програма окремого заняття ділиться на дві або три самостійні частини. Наприклад, в першій частині використовують засоби для підвищення швидкісних можливостей, у другій і у третій – для підвищення витривалості під час роботи відповідно анаеробного і аеробного характеру. Або, в першій частині вирішуються завдання навчання новим технічним елементам, в другій – фізичної підготовки, а у третій – технічного вдосконалення тощо. Інший варіант передбачає не послідовний, а паралельний розвиток декількох (зазвичай двох) якостей.

Виходячи з поставлених завдань, розрізняють наступні типи занять: навчальні, тренувальні, відновлювальні, модельні і контрольні.

У тренувальних заняттях в основному вирішуються завдання удосконалення техніко-тактичної майстерності та розвитку рухових

здібностей. Найбільш часто такі заняття проводяться у змагальному періоді.

Навчально-тренувальні заняття більше проводяться у підготовчому періоді, де поряд з удосконаленням засвоєного матеріалу вивчаються нові елементи техніки і тактики гри.

Модельні тренувальні заняття, як правило, проводяться у передзмагальному мезоциклі та протягом змагального періоду. Наприклад, у спортивних іграх, метою таких занять є апробація плану майбутньої гри. У такому занятті проводиться гра двома складами, один з яких представляє стартовий склад на майбутню гру. Завданням другого складу є за можливістю скопіювати гру майбутнього суперника. У плануванні тренувального процесу таке заняття позначається як «модельна гра».

Відновлювальні заняття, зазвичай, проводяться наприкінці мікроциклів або після змагань. Їхнє основне завдання стимулювати відновлювальні процеси і сприяти формуванню так званих відставлених тренувальних ефектів.

У залежності від конкретних завдань і змісту тренувального заняття, а також рівня підготовленості спортсменів розрізняють такі організаційні форми тренувального заняття: індивідуальну, групову, фронтальну, вільну [17].

Під час індивідуальної форми занять спортсмени одержують завдання і виконують його самостійно.

Групова форма заняття характеризується тим, що спортсмени попередньо поєднуються в декілька груп і кожна група виконує визначене завдання.

У процесі фронтальної форми всі спортсмени одночасно виконують ті самі вправи.

Вільна форма передбачає самостійне тренування спортсменів без контролю з боку тренера.

З погляду організаційно-методичних форм проведення занять розрізняють стаціонарну і кругову форми.

У стаціонарному тренуванні спортсмени виконують завдання на спеціально обладнаних «станціях». Кругове тренування припускає послідовне виконання спортсменами вправ на різних станціях.

4. Методи та засоби проведення тренувальних занять

У спортивному тренуванні під терміном *метод* розуміють спосіб використання основних засобів і сукупність прийомів і правил діяльності спортсмена і тренера.

Під час проведення тренувальних занять, у залежності від типу тренувального заняття (навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні тощо) використовуються як методи навчання так і методи спортивного тренування.

До методів спортивного тренування Л.П. Матвєєв відносить: методи суворо регламентованої вправи, ігровий і змагальний метод.

Методи суворо регламентованої вправи характеризуються:

- у реалізації програми дій, яка задає їх операційний склад і комбінації, послідовність, порядок повторення, зміни і зв'язки один з одним;
- у можливо точному нормуванні навантажень і інтервалів відпочинку, послідовному керуванні їх ефектом у процесі вправ;
- у можливо повній оптимізації зовнішніх умов, які впливають на досягнення ефекту вправ (використання необхідних для ефективності вправ тренажерних улаштувань, оснащення, обладнання, усунування зовнішніх подразників, які заважають, тощо).

До методів суворо регламентованої вправи відносяться методи, переважно спрямовані на засвоєння спортивної техніки і спортивної тактики та методи, спрямовані переважно на виховання фізичних якостей.

Серед методів, спрямованих переважно на удосконалення фізичних якостей виокремлюють дві основні групи методів – безперервні та інтервальні.

Безперервні методи тренування, які використовують в умовах рівномірної і перемінної роботи, в основному застосовують для підвищення аеробних можливостей, виховання спеціальної витривалості до роботи середньої і великої тривалості.

Інтервальні методи спрямовані в основному на розвиток швидкісної витривалості. Використовуються прогресуючий (наприклад, біг 100-200-300-400 м) і внизходячий (400-300-200-200 м) варіанти.

Ігровий метод використовується у процесі спортивного тренування не тільки для початкового навчання рухам або вибіркового впливу на окремі здібності, скільки для комплексного удосконалення рухової діяльності в ускладнених умовах.

Змагальний метод передбачає спеціально організовану змагальну діяльність, яка у цьому випадку виступає в якості оптимального способу підвищення ефективності тренувального процесу.

Основним засобом тренувального заняття є фізичні вправи. Усі фізичні вправи класифікуються виходячи з їх змагальної спрямованості. Стосовно тих рухових дій, які виконує спортсмен у змаганнях, засоби його тренування поділяються на обрані змагальні вправи і підготовчі вправи, які у свою чергу, розподіляються на спеціально-підготовчі та загально-підготовчі.

Під фізичною вправою розуміють рухову діяльність спортсмена, спрямовану на реалізацію завдань навчання і тренувань.

Обрані змагальні вправи – це цілісні рухові дії (або сукупність рухових дій), які служать засобом ведення спортивної боротьби і виконуються за можливістю у тому ж вигляді, що і в умовах змагань з обраного виду спорту.

З методичної точки зору розрізняють власно-змагальні вправи та їхні тренувальні форми.

Спеціально-підготовчі вправи включають елементи змагальних дій, їхні зв'язки і варіації, а також рухи і дії, суттєво схожі з ними за формою і характером здібностей, які проявляються. Спеціально-підготовчі вправи у порівнянні з обраними змагальними вправами дозволяють здійснити більш вибіркового впливу на окремі сторони підготовленості спортсмена.

Загально-підготовчі вправи служать основним засобом загальної підготовки спортсмена. До них відносяться різноманітні вправи – як наближені за окремими ланками до спеціально-підготовчих, так і тих, що суттєво відрізняються від них.

Основними засобами у системі спортивного тренування є фізичні вправи. В обраному виді спорту, наприклад у сучасному футболі використовується безліч фізичних вправ, що спрямовані на вирішення завдань фізичної і техніко-тактичної підготовленості футболістів.

Однак, чіткої класифікації з розподілу фізичних вправ згідно вибіркової спрямованості підготовки спортсменів спеціалістами не розроблено. Заслуговує уваги підхід до цієї проблеми М.А.Годіка, який підрозділяє фізичні вправи виходячи з їх спеціалізованості та спрямованості на специфічні та неспецифічні.

Спеціалізованість – міра подібності певного тренувального засобу зі змагальною вправою.

Спрямованість – проявляється у впливі тренувальної вправи на розвиток тої чи іншої рухової якості.

До *специфічних* (спеціально-підготовчих) відносяться всі вправи, схожі за своєю структурою зі змагальними вправами.

До *неспецифічних* відносяться вправи, які спрямовані на розвиток загальної фізичної підготовки спортсменів.

Допоміжні вправи підрозділяють на загально-підготовчі, спеціально-підготовчі та підвідні.

До *загально-підготовчих* відносяться загально-розвиваючі вправи типу зарядки, вправ з партнером і вправ з інших видів спорту.

До *спеціально-підготовчих* відносяться вправи на розвиток основних фізичних якостей – силових, швидкісних, витривалості, спритності та гнучкості – відповідно до специфіки змагальної діяльності.

До *групи підвідних вправ* відносяться вправи, які за формою і змістом адекватні основним – змагальним. До них відносяться різні імітаційні вправи, вправи на спеціальних тренажерних пристроях, модернізовані під різні види спорту й ін.

Розділ *основних* (змагальних) вправ містить у собі вправи з техніки, тактики, спеціальної фізичної підготовки і комбіновані вправи.

5. Побудова тренування в малих циклах (мікроциклах)

Мікроцикл – це малий цикл тренування, найчастіше з тижневою або майже тижневою тривалістю, що включає звичайні (від двох до декількох) заняття.

Зовнішніми ознаками мікроциклу є:

- наявність двох фаз у його структурі – стимуляційної фази (кумулятивної) і відновної фази (розвантаження і відпочинок). При цьому рівні поєднання (за часом) цих фаз зустрічаються лише в тренуванні спортсменів-початківців. У підготовчому періоді фаза стимуляції значно

перевищує відновну, а в змагальному – їх співвідношення стають більше варіативними;

- часто закінчення мікроциклу пов'язане з відновною фазою, хоча вона зустрічається і в його середині;
- регулярна повторюваність в оптимальній послідовності занять різної спрямованості, різного об'єму і різної інтенсивності.

Аналіз тренувального процесу в різних видах спорту дозволяє виділити певне число узагальнених за напрямками тренувальних мікроциклів: втягувальних, базових, контрольних-підготовчих, підвідних, а також змагальних і відновних.

У практиці окремих видів спорту зустрічається *від чотирьох до дев'яти різних типів мікроциклів*.

Втягувальні мікроцикли характеризуються невисоким сумарним навантаженням і спрямовані на підведення організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи. Застосовуються в першому мезоциклі підготовчого періоду, а також після хвороби.

Базові мікроцикли (загальнопідготовчі) характеризуються великим сумарним об'ємом навантажень. Їхні основні цілі – стимуляція адаптаційних процесів в організмі спортсменів, рішення головних завдань техніко-тактичної, фізичної, вольової, спеціальної психічної підготовки. Через це базові мікроцикли складають основний зміст підготовчого періоду.

Контрольно-підготовчі мікроцикли діляться на спеціально-підготовчі і модельні.

Спеціально-підготовчі мікроцикли, що характеризуються середнім об'ємом тренувального навантаження і високою змагальною або колозмагальною інтенсивністю, спрямовані на досягнення необхідного рівня спеціальної працездатності в змаганнях, удосконалення техніко-тактичних навичок і вмінь, спеціальну психічну підготовленість.

Модельні мікроцикли пов'язані з моделюванням змагального регламенту в процесі тренувальної діяльності і спрямовані на контроль за рівнем підготовленості і підвищення здібностей до реалізації накопиченого рухового потенціалу спортсмена. Загальний рівень навантаження в ньому може бути вищим, ніж у майбутньому змаганні (правило перевищеної дії).

Ці два види контрольних-підготовчих мікроциклів використовуються на завершальних етапах підготовчого і змагального періодів.

Підвідні мікроцикли. Зміст цих мікроциклів може бути різноманітним. Це залежить від системи підведення спортсмена до змагань, особливостей його підготовки до головних стартів на завершальному етапі. У них можуть вирішуватися питання повноцінного відновлення і психічної настроєності. У цілому вони характеризуються невисоким рівнем об'єму і сумарної інтенсивності навантажень.

Відновні мікроцикли зазвичай завершують серію напружених базових, контрольних-підготовчих мікроциклів; відновні мікроцикли планують і після напруженої змагальної діяльності. Їхня основна роль зводиться до забезпечення оптимальних умов для відновних й адаптаційних процесів в

організмі спортсмена. Це обумовлює невисоке сумарне навантаження таких мікроциклів, широке застосування в них засобів активного відпочинку.

Змагальні мікроцикли мають основний режим, що відповідає програмі змагань. Структура і тривалість цих мікроциклів визначаються специфікою змагань у різних видах спорту, загальним числом стартів і паузами між ними. Залежно від цього змагальні мікроцикли можуть обмежуватися стартами, безпосереднім підведенням до них і відновними заняттями, а також можуть включати і спеціальні тренувальні заняття в інтервалах між окремими стартами та іграми.

У практиці спорту широко застосовуються також *ударні мікроцикли*. Вони використовуються в тих випадках, коли час підготовки до якогось змагання обмежений, а спортсменові необхідно швидше добитися певних адаптаційних перебудов. При цьому ударним елементом можуть бути об'єм навантаження, його інтенсивність, концентрація вправ підвищеної технічної складності і психічної напруженості, проведення занять в екстремальних умовах зовнішнього середовища. *Ударними* можуть бути *базові, контрольні-підготовчі і змагальні мікроцикли* (залежно від етапу річного циклу і його завдань).

В окремих мікроциклах слід планувати як роботу різної спрямованості, що забезпечує вдосконалення різних сторін підготовленості, так і роботу більш-менш вираженої переважної спрямованості відповідно до закономірностей побудови тренування на конкретних етапах річної і багаторічної підготовки.

Методика побудови мікроциклів залежить від ряду факторів. До них відносяться: особливості протікання процесів стомлення і відновлення в результаті виконання навантажень окремих занять. Щоб правильно побудувати мікроцикл, необхідно знати, як діють на спортсмена різні за величиною і спрямованістю навантаження, якою є динаміка і тривалість процесів відновлення після них; не менш важливими є відомості про кумулятивний ефект декількох різних за величиною і спрямованістю тренувальних навантажень; а також знати про можливість використання малих і середніх навантажень з метою інтенсифікації процесів відновлення працездатності після виконання великих і значних навантажень. При плануванні протягом дня двох або трьох занять із різними навантаженнями необхідно враховувати закономірність коливань працездатності і механізми, що їх обумовлюють.

6. Побудова тренування в середніх циклах (мезоциклах)

Мезоцикл – це середній тренувальний цикл тривалістю від 2 до 6 тижнів, що включає відносно закінчений ряд мікроциклів.

Побудова тренувального процесу на основі мезоциклів дозволяє систематизувати його відповідно до головного завдання періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку тренувальних і змагальних навантажень, доцільне поєднання різних засобів і методів підготовки,

відповідність між факторами педагогічної дії і відновними заходами, досягти спадкоємності у вихованні різних якостей і здібностей.

Зовнішніми ознаками мезоциклу є:

1) повторне відтворення ряду мікроциклів (зазвичай однорідних) в єдиній послідовності або чергування різних мікроциклів у певній послідовності. При цьому в підготовчому періоді вони частіше повторюються, а в змагальному – частіше чергуються;

2) зміна однієї спрямованості мікроциклів іншими характеризує і зміну мезоциклу;

3) закінчується мезоцикл відновним (розвантажувальним) мікроциклом, змаганнями або контрольними випробуваннями.

Аналіз тренувального процесу в різних видах спорту дозволяє виділити **типові мезоцикли**: *втягувальні, базові, контрольньо-підготовчі, передзмагальні, змагальні, відновні.*

Втягувальні мезоцикли. Їх основне завдання – поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечується застосуванням вправ, спрямованих на підвищення або відновлення працездатності систем і механізмів, що визначають рівень різних компонентів витривалості; швидко-силових якостей і гнучкості; становлення рухових навичок та умінь. Ці мезоцикли застосовуються на початку сезону, після хвороби або травм, а також після інших вимушених або запланованих перерв у тренувальному процесі.

Базові мезоцикли. У них планується основна робота по підвищенню функціональних можливостей основних систем організму, вдосконаленню фізичної, технічної, тактичної і психічної підготовленості. Тренувальна програма характеризується використанням усієї сукупності засобів, великою за об'ємом та інтенсивністю тренувальною роботою, широким використанням занять із великими навантаженнями. Базові мезоцикли складають основу підготовчого періоду, а в змагальному – включаються з метою відновлення фізичних якостей і навичок, втрачених у ході стартів.

Контрольно-підготовчі мезоцикли. Характерною особливістю тренувального процесу в цих мезоциклах є широке застосування змагальних і спеціально-підготовчих вправ, максимально наближених до змагальних. Ці мезоцикли характеризуються, як правило, високою інтенсивністю тренувального навантаження, яка відповідає змагальній або наближеній до неї. Вони використовуються в другій половині підготовчого періоду і в змагальному періоді як проміжні мезоцикли між напруженими стартами, якщо для цього є відповідний час.

Передзмагальні (що підводять) мезоцикли призначені для остаточного становлення спортивної форми за рахунок усунення окремих недоліків, виявлених у ході підготовки спортсмена, вдосконалення його технічних можливостей. Особливе місце в цих мезоциклах займає цілеспрямована психічна і тактична підготовка. Важливе місце відводиться моделюванню режиму майбутнього змагання.

Загальна тенденція динаміки навантажень у цих мезоциклах характеризується, як правило, поступовим зниженням сумарного об'єму і об'єму інтенсивних засобів тренування перед головними змаганнями. Це пов'язано з існуванням в організмі механізму «запізнювальної трансформації» кумулятивного ефекту тренування, який полягає в тому, що пік спортивних досягнень мов би відстає за часом від піків загального і окремих найбільш інтенсивних об'ємів навантаження. Ці мезоцикли характерні для етапу безпосередньої підготовки до головного старту і мають важливе значення при переїзді спортсменів у нові контрастні клімато-географічні умови.

Змагальні мезоцикли. Їхня структура визначається специфікою виду спорту, особливостями спортивного календаря, кваліфікацією і рівнем підготовленості спортсмена. У більшості видів спорту змагання проводяться впродовж усього року протягом 5-10 місяців. Упродовж цього часу може проводитися декілька змагальних мезоциклів. У найпростіших випадках мезоцикли цього типу складаються з одного передзмагального і одного змагального мікроциклів. У цих мезоциклах збільшений об'єм змагальних вправ.

Відновний мезоцикл є основою перехідного періоду і організовується спеціально після напруженої серії змагань. В окремих випадках у процесі цього мезоциклу можливе використання вправ, спрямованих на усунення недоліків, що проявилися, або підтягування фізичних здібностей, які не є головними для цього виду спорту. Об'єм змагальних і спеціально-підготовчих вправ значно знижується.

7. Побудова тренування у великих циклах (макроциклах)

Макроцикл – це великий тренувальний цикл: піврічний (в окремих випадках 3-4 місяці), річний, багаторічний (наприклад, чотирирічний), пов'язаний із розвитком, стабілізацією і тимчасовою втратою спортивної форми і який включає закінчений ряд періодів, етапів, мезоциклів.

Побудова тренування в багаторічних макроциклах (на етапі вищих досягнень). У практиці спорту прийнято виділяти чотирирічні цикли, пов'язані з підготовкою до головних змагань – Олімпійських ігор, а для молоді – до спартакіад, що проводяться один раз на 4 роки.

Побудова тренування в річних циклах. У підготовці висококваліфікованих спортсменів зустрічається побудова річного тренування на основі одного макроциклу (одноциклове), на основі двох макроциклів (двоциклове) і трьох макроциклів (трициклове). У кожному макроциклі виділяються *три періоди* - підготовчий, змагальний і перехідний. При дво- і трицикловій побудові тренувального процесу часто використовуються варіанти, що дістали назву «подвоєного» і «потроєного» циклів. У цих випадках перехідні періоди між першим, другим і третім макроциклами часто не плануються, а змагальний період попереднього макроциклу плавно переходить у підготовчий період.

Підготовчий період спрямований на становлення спортивної форми – створення міцного фундаменту (загального і спеціального) підготовки до основних змагань і участі в них, вдосконалення різних сторін підготовленості. У змагальному періоді стабілізація спортивної форми здійснюється через подальше вдосконалення різних сторін підготовленості, забезпечується інтегральна підготовка, проводяться безпосередня підготовка до основних змагань і самі змагання. *Перехідний період* (період тимчасової втрати спортивної форми) спрямований на відновлення фізичного і психічного потенціалу після високих тренувальних і змагальних навантажень, на підготовку до чергового макроциклу.

Підготовчий період (період фундаментальної підготовки) підрозділяється на *два великі етапи*:

- 1) загальнопідготовчий (базовий) етап;
- 2) спеціальнопідготовчий етап.

Загальнопідготовчий етап. Основні завдання етапу - підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів, вдосконалення фізичних якостей, що лежать в основі високих спортивних досягнень в конкретному виді спорту, вивчення нових складних програм змагань.

Тривалість цього етапу залежить від числа періодів змагань у річному циклі і складає, як правило, 6-9 тижнів (в окремих видах спорту зустрічаються варіації від 5 до 10 тижнів).

Етап складається з двох, в окремих випадках – із трьох мезоциклів.

Перший мезоцикл (тривалість 2-3 мікроцикли) – що втягує – тісно пов'язаний із попереднім перехідним періодом і є підготовчим до виконання високих за об'ємом тренувальних навантажень.

Другий мезоцикл (тривалість 3-6 тижневих мікроциклів) – базовий – спрямований на рішення головних завдань етапу. У цьому мезоциклі триває підвищення загальних об'ємів тренувальних засобів, односпрямованих окремих об'ємів інтенсивних засобів, що розвивають основні якості і сприяють оволодінню новими програмами змагань.

Спеціальнопідготовчий етап. На цьому етапі стабілізуються об'єм тренувального навантаження, об'єми, спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості, і підвищується інтенсивність за рахунок збільшення техніко-тактичних засобів тренування. Тривалість етапу 2-3 мезоцикли.

Змагальний період (період основних змагань) . Основними завданнями цього періоду є підвищення досягнутого рівня спеціальної підготовленості і досягнення високих спортивних результатів у змаганнях. Ці завдання вирішуються за допомогою змагань і близьких до них спеціальнопідготовчих вправ.

Організацію процесу спеціальної підготовки в змагальному періоді здійснюють відповідно до календаря головних змагань, яких у кваліфікованих спортсменів у більшості видів спорту зазвичай буває не більше 2-3.

Усі інші змагання носять як тренувальний, так і комерційний характер; спеціальна підготовка до них, як правило, не проводиться. Вони самі є важливими моментами підготовки до основних змагань.

Змагальний період найчастіше ділять на два етапи:

- 1) етап ранніх стартів, або розвитку власне спортивної форми;
- 2) етап безпосередньої підготовки до головного старту.

Етап ранніх стартів, або розвитку власне спортивної форми. На цьому етапі тривалістю в 4-6 мікроциклів вирішуються завдання підвищення рівня підготовленості, виходу в стан спортивної форми і вдосконалення нових техніко-тактичних навичок у процесі використання вправ змагань. Наприкінці цього етапу зазвичай проводиться головне відбіркове змагання.

Етап безпосередньої підготовки до головного старту. На цьому етапі вирішуються наступні завдання:

- відновлення працездатності після головних відбіркових змагань і чемпіонатів країни;
- подальше вдосконалення фізичної підготовленості і техніко-тактичних навичок;
- створення і підтримка високої психічної готовності в спортсменів за рахунок регуляції і саморегуляції станів;
- моделювання змагальної діяльності з метою підведення до старту і контролю за рівнем підготовленості;
- забезпечення оптимальних умов для максимального використання усіх сторін підготовленості (фізичною, технічною, тактичною і психічною) з метою трансформації її в максимально можливий спортивний результат.

Тривалість цього етапу коливається в межах 6-8 тижнів. Він зазвичай складається з 2 мезоциклів. Один із них (з великим сумарним навантаженням) спрямований на розвиток якостей і здібностей, що обумовлюють високий рівень спортивних досягнень, інший – на підведення спортсмена до участі в конкретних змаганнях з урахуванням специфіки спортивної дисципліни складу учасників, організаційних, кліматичних і інших чинників.

Перехідний період. Основними завданнями цього періоду є забезпечення повноцінного відпочинку після тренувальних і змагальних навантажень минулого року або макроциклу, а також підтримка на певному рівні тренуваності для забезпечення оптимальної готовності спортсмена до початку чергового макроциклу. Особлива увага має бути звернена на повноцінне фізичне і особливо психічне відновлення. Ці завдання визначають тривалість перехідного періоду, склад вживаних засобів і методів, динаміку навантажень тощо.

Тривалість перехідного періоду коливається зазвичай від 2 до 5 тижнів і залежить від етапу багаторічної підготовки, на якому знаходиться спортсмен, системи побудови тренування впродовж року, тривалості змагального періоду, складності і відповідальності основних змагань, індивідуальних здібностей спортсмена.

Тренування в перехідному періоді характеризується зниженням сумарного об'єму роботи і незначними навантаженнями. Порівняно, наприклад, із підготовчим періодом об'єм роботи скорочується приблизно в 3 рази; число занять упродовж тижневого мікроциклу не перевищує, як правило, 3-5; заняття з великими навантаженнями не плануються зовсім. Основний сенс перехідного періоду – активний відпочинок і загальнопідготовчі вправи.

Наприкінці перехідного періоду навантаження поступово підвищується, зменшується об'єм засобів активного відпочинку, зростає кількість загальнопідготовчих вправ. Це дозволяє оптимізувати процес переходу до першого етапу підготовчого періоду чергового макроциклу

При правильній побудові перехідного періоду спортсмен не лише повністю відновлює сили після минулого макроциклу, налаштовується на активну роботу в підготовчому періоді, але і виходить на вищий рівень підготовленості в порівнянні з аналогічним періодом попереднього року.

Тривалість і зміст періодів та їх складових етапів підготовки в межах окремого макроциклу визначаються багатьма факторами.

Одні з них пов'язані зі специфікою виду спорту – структурою ефективної змагальної діяльності, структурою підготовленості спортсменів, системою змагань, що склалася в цьому виді спорту; інші – з етапом багаторічної підготовки, закономірностями становлення різних якостей і здібностей, треті – з організацією підготовки (в умовах централізованої підготовки), кліматичними умовами (жаркий клімат, гори), матеріально-технічним рівнем (тренажери, устаткування та інвентар, відновні засоби, спеціальні дієти тощо).

? Питання для самоконтролю

1. Які основні принципи побудови тренувального заняття?
2. Які етапи включає структура тренувального заняття?
3. Як визначити оптимальне співвідношення навантаження та відпочинку під час тренування?
4. Які фактори впливають на планування тренувального процесу?
5. Як враховувати індивідуальні особливості спортсменів під час побудови тренувального заняття?
6. Які види тренувальних занять існують та чим вони відрізняються?
7. Яку роль відіграє розминка в структурі тренувального процесу?
8. Як правильно завершити тренування, щоб забезпечити ефективне відновлення організму?
9. Які помилки найчастіше допускають при побудові тренувальних занять?
10. Як можна оцінити ефективність проведеного тренування?
11. Які основні методи тренувального процесу використовуються у

спорті?

12. Чим відрізняються екстенсивні та інтенсивні методи тренування?
13. Як впливають різні методи тренувань на фізичну підготовку спортсменів?
14. Які засоби використовуються для підвищення витривалості та сили в тренувальному процесі?
15. Які переваги інтервального методу тренувань у порівнянні з іншими?
16. Як правильно комбінувати різні методи тренувань для досягнення максимального результату?
17. Яке значення мають технічні засоби (тренажери, сенсорні системи) у сучасному спорті?
18. Як психологічні методи впливають на ефективність тренувального процесу?
19. Які методи використовуються для навчання та вдосконалення техніки виконання вправ?
20. Як можна контролювати та коригувати тренувальний процес на основі аналізу фізичних показників?
- 21.
22. Що таке мікроцикл у тренувальному процесі, і яка його типова тривалість?
23. Які основні принципи побудови мікроциклу в різних видах спорту?
24. Як варіювати навантаження протягом мікроциклу для досягнення оптимальної адаптації?
25. Які типи мікроциклів існують, і як їх застосовують у тренувальному процесі?
26. Що таке мезоцикл, і як він співвідноситься з іншими циклами тренування?
27. Які ключові етапи включає в себе мезоцикл, і як визначається його тривалість?