

Лекція № 10

Тема: **Періодизація підготовки спортсменів-професіоналів протягом року**

План:

1. Періодизація підготовки спортсменів-професіоналів у циклічних видах спорту.
2. Побудова річного тренувального циклу в командних ігрових видах спорту.

Література:

1. Бондарчук А.П. Періодизація спортивного тренування. – К.: Аграрна наука, 2000.- 568 с.
2. Иссурин В.Б. Блоквая периодизация спортивной тренировки: монография.-М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. – Вінниця: Планер, 2014. – 616 с.
4. Козлова Е.К. Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики: [монография]. – К.: Олимпийская литература, 2012. – 368 с.

1. Періодизація підготовки спортсменів-професіоналів у циклічних видах спорту

Система річної підготовки формувалася протягом багатьох десятиріч, починаючи з 1920-х рр. і інтенсивно вдосконалюється у теперішній час на основі досягнень сучасної науки і практики.

Теоретико-методологічною основою побудови річної підготовки є теорія періодизації узагальнена у фундаментальних працях Л.П. Матвеева, Н.Г. Озолина, В.Н. Платонова, Д. Харре і отримала значне визнання у світі. В її основу покладені фундаментальні знання з біомеханіки, фізіології, анатомії, педагогіки, психології.

У виданнях 1930-х рр. річна підготовка і циклічних видах спорту, зокрема в легкій атлетиці, умовно поділялась на підготовчий, змагальний (основний) і перехідний періоди. Для неї характерним було сезонне проведення змагань (травень-вересень), що не викликало необхідності підтримувати «спортивну форму» протягом усього року. Зимом і весною здійснювалась попередня підготовка до змагань, а осінь присвячувалась відпочинку і відновлювальним заходам. Завдання підготовчого періоду зводились до покращення рухових здібностей спортсменів, набуття необхідних психомоторних якостей. Одночасно з розвитком фізичних здібностей пропонувалось вдосконалювати технічну майстерність в дисциплінах виду спорту.

В цей період спеціалісти почали розглядати питання підготовки до змагань, зокрема, в публікаціях з легкої атлетики знаходимо рекомендації про необхідність припинення тренувального процесу за 1-2 доби до змагань для прояву тонкої координації рухів.

На початку 1950-х рр. підходи до побудови річної підготовки практично не змінилися, а вдосконалення йшло виключно по шляху конкретизації знань стосовно специфіки конкретних дисциплін того чи іншого циклічного виду

спорту. У цей час виділялись наступні періоди річної підготовки: підготовчий, основний, перехідний.

В 1960-1970-х рр. проблема річної періодизації перетворилась на одну із найважливіших у теорії і практиці спорту. Ініціатором її став Л.П. Матвеев. Концептуальні основи його періодизації будувались на закономірностях розвитку «спортивної форми» (набуття, збереження, втрата). На основі багаточисельного експериментального матеріалу в структурі річної підготовки почали виділяти відносно самостійні макроцикли, періоди, етапи і мікроцикли з переважною хвилеподібною зміною навантажень протягом року.

В основу періодизації річної підготовки Н.Г. Озоліним був покладений спортивний календар. У запропонованій ним концепції поділ цілорічного тренування на періоди здійснювався залежно від кількості і строків проведення головних змагань.

Так, в 1970-і рр. у легкій атлетиці використовувались три основних варіанти побудови річної підготовки.

У першому варіанті рік складав один великий макроцикл і поділявся на три періоди: підготовчий – тривалістю 6 місяців (XI-IV), змагальний – 5 місяців (V-IX) та перехідний – 1 місяць (X). Змагальний період включав 2 етапи: ранній змагальний – один місяць (V) та етап основних змагань – 4 місяці (VI-IX). Цей варіант використовували у підготовці спортсменів низької і високої кваліфікації, які спеціалізувалися у бігу на довгі, зверх довгі дистанції, у спортивній ходьбі та багатоборстві.

Згідно другого варіанту рік був поділений на два макроцикли: осінньо-зимовий – 5 місяців (X-III) та весняно-літній – 6 місяців (III-IX) і перехідний період – 1 місяць (IX-X).

Перший макроцикл включав осінньо-зимовий період, який умовно поділявся на загально-підготовчий і спеціально-підготовчий етапи і змагальний період.

Другий макроцикл включав весняно-літній підготовчий період, який умовно поділявся на весняний і літній підготовчі етапи і змагальний період, що включав етапи підвідних і головних змагань.

Варто зауважити, що другий варіант річної підготовки виник у зв'язку з появою закритих приміщень, що сприяло більш ефективній побудові тренувального процесу за рахунок участі в змаганнях взимку. Однак, найбільш «відповідальні» змагальні проводились літом, що закономірно відобразилось на збільшенні змагального періоду у другому макроциклі порівняно з першим. Головна перевага двоциклового планування зводилась до підвищення підготовленості легкоатлетів за посередництва участі у великій кількості змагань протягом року.

Для легкоатлетів, що досягнули максимальних індивідуальних результатів рекомендували третій варіант побудови річної підготовки, особливістю якого була участь у багатьох змаганнях протягом року, що досягалось плануванням тренувальної роботи для підтримання рівня підготовленості у поєднанні з активним відпочинком між змаганнями. У цьому варіанті не було чітко виражених періодів і етапів, а лише хвилеподібні зміни навантаження протягом року.

У 1970-1980-і рр. склалася ефективна система річної підготовки в НДР. Особливу увагу фахівці цієї країни приділяли етапу безпосередньої підготовки (ЕБП). Ними була висунута гіпотеза, що етап може бути представлений у вигляді нетривалого мікроциклу, в якому повинні бути присутніми етап базової підготовки, спеціалізованої підготовки і безпосереднього підведення спортсмена до головних змагань. Варто відмітити, що сьогодні проблеми управління станом спортсмена, їх «спортивної форми» найбільш гостро проявляються саме на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань, що вимагає ретельного моделювання ЕБП, його тривалості з урахуванням факторів, що лімітують працездатність в період акліматизації на місці проведення головних змагань

(зміна часового поясу, клімату, висота над рівнем моря тощо) і динаміки змін тренувальних навантажень при підведенні спортсмена до головного старту.

Отже, річна підготовка легкоатлетів високої кваліфікації будувалась на основі врахування індивідуальних особливостей, тривалості розвитку «спортивної форми», календаря змагань і завдань спортивного тренування. Окремими фахівцями рекомендувалось почергове використання хвилеподібних, стрибкоподібних та рівномірних способів розподілення обсягу і інтенсивності навантаження, одночасне і почергове вирішення завдань на етапах річної підготовки.

Дослідники звертали увагу на кількість циклів, їх тривалість, параметри тренувальних навантажень при різних варіантах побудови тренувального року. Таким чином, у ці роки загальноприйнятою системою побудови річної підготовки у легкій атлетиці визнані два основні варіанти: на основі одного чи двох макроциклів. Одно-/двоциклові варіанти в періодизації річної підготовки переважали у спортивній практиці 1960-1990-х рр. Вони мають місце і в останні десятиріччя.

Підтвердженням викладеного вище матеріалу слугує використання спортсменами США, Росії, Великобританії, Німеччини, України традиційних варіантів планування річної підготовки.

Річна підготовка більшості найсильніших спортсменів світу, що спеціалізуються зокрема в бігу на короткі дистанції і бар'єрному бігу, будується на основі двох макроциклів, що включають два підготовчих і два змагальних періоди. Окремі бігуни використовують тільки один макроцикл з тривалим підготовчим періодом без участі у великих зимових змаганнях або застосовуючи їх у підготовчих цілях. Не дивлячись на значне розширення спортивного календаря і виступів спортсменів у престижних змаганнях Золотої ліги, Супер Гранд-прі, Гранд-прі, підготовка спринтерів і бар'єристів спрямована усе ж таки на успішний виступ у головних змаганнях сезону (Іграх Олімпіад, чемпіонатах світу).

Також часто в структурі річної підготовки виділяють два подвоєних макроцикла, кожен із яких складається із підготовчого і змагального періодів (1-й – приблизно 5 місяців – 15 жовтня-14 березня) і (2-й – 6 місяців – 15 березня-14 вересня) і перехідного періоду.

Необхідно зазначити, що виділені строки досить умовні. Вони характерні для переважної більшості легкоатлетів високої кваліфікації.

У марафонському бігу в останні десятиріччя використовують подвоєні або навіть потроєні макроцикли протягом року, кожний з яких спрямований на підготовку до окремого марафону, яких може бути 2-3 на рік. Наприклад, у структурі річної підготовки збірної команди Німеччини до ігор ХХІХ Олімпіади в Пекіні (2008 р.) було три макроцикли. Участь у змаганнях планувалась на 13-й, 30-й і 45-й тиждень річної підготовки. На 45-у тижні легкоатлети взяли участь в Іграх Олімпіади. Тривалість макроциклів становила 15-16 тижнів.

Річна підготовка спортсменів Великобританії залежно від специфіки легкоатлетичної дисципліни складається з одного або двох макроциклів. При одноцикловій побудові вона складається з взаємопов'язаних шести етапів протягом року, на яких вирішуються конкретні завдання вдосконалення фізичної, техніко-тактичної і психологічної підготовленості. Така побудова річної підготовки обумовлює, що кульмінаційні змагання будуть проходити у серпні. Макроцикл охоплює 11 місяців і поділяється на мезоцикли, тривалістю 4-8 тижнів, на яких вирішуються конкретні завдання. Вони включають мікроцикли біля 70-и днів з ретельною інформацією про інтенсивність, кількість, тривалість і послідовність тренувальних занять.

При двоцикловому плануванні річна підготовка легкоатлетів Великобританії будується на основі двох макроциклів і перший з них включає три етапи. Кульмінаційні змагання плануються у закритих приміщеннях у лютому – на початку березня.

Другий макроцикл поділяється на 6 етапів, а головні змагання плануються у серпні.

На кожному етапі річної підготовки вирішуються наступні змагання:

1-й: розвиток загальної (базової) сили, рухливості в суглобах, витривалості й основ техніки;

2-й: удосконалення спеціальних фізичних якостей і технічної підготовленості;

3-й: участь у змаганнях у закритих приміщеннях;

4-й: корекція технічної моделі, підготовка до головних змагань;

5-й: набуття змагального досвіду для досягнення мети у головних змаганнях на стадіоні;

6-й: активне відновлення і планування підготовки до наступного спортивного сезону.

Таким чином, у спортивній практиці застосовуються, апробовані багатьма поколіннями легкоатлетів, різні варіанти одноциклового, двоциклового та трициклового планування річної підготовки, що підтверджується видатними досягненнями спортсменів США, Росії та інших країн на Іграх Олімпіад, чемпіонатах світу.

При цьому перший макроцикл підкоряється другому, а якщо є третій – то і йому теж. При реалізації традиційних моделей річної підготовки їх зміст будується з урахуванням зменшення у часі другого підготовчого періоду (двоциклова модель) при збільшенні другого змагального до 4 місяців з модернізацією структури останнього, з включенням до нього одного або декількох підготовчо-відновлювальних мезоциклів.

В останні десятиріччя значно розширився календар змагань за рахунок уведення до нього великої кількості престижних змагань за персональними запрошеннями зі значними призовими фондами. Це значно ускладнило вихід на пік готовності до головних змагань року, унаслідок чого відсоток демонстрації найвищих індивідуальних результатів в чемпіонатах світу та Олімпійських ігор знизився на 10-20% у видах спорту, де результат вимірюються кількісними одиницями.

Тому апробовані багатьма поколіннями моделі річної підготовки перестали задовольняти запити спортивної практики. Частина теоретиків і практиків у сфері спорту почали заперечувати наявність підготовчого, змагального і перехідного періодів з притаманними їм специфічними завданнями і змістом, вказуючи на те, що подібний поділ має мало спільного з реальною організацією тренувального процесу. У той же час виникли нові теорії побудови річної підготовки у спортсменів високої кваліфікації на основі 6-7 циклів. На прикладі плавання були апробовані різні варіанти чотири-,п'яти-, шести-, семициклової побудови річної підготовки. В.М. Платоновим виділені принципові положення багатоциклової періодизації річної підготовки, що суттєво відрізняються від традиційних схем одно- і двоциклової побудови річної підготовки спортсменів високої кваліфікації:

- 1) усунення із системи підготовки роботи, що носить загальнопідготовчий характер;
- 2) планування в структурних елементах базового характеру (періоди, етапи, мезоцикли) роботи, що прямо або опосередковано сприяє розвитку якостей і здібностей, органічно пов'язаних зі структурою змагальної діяльності;
- 3) інтегративний характер процесу підготовки, що проявляється в широкому використанні засобів, які забезпечують сумісне вдосконалення різних рухових, психічних якостей, техніко-тактичних можливостей, а також взаємозв'язок процесу вдосконалення різних сторін підготовленості;
- 4) концентрація односпрямованих навантажень в окремих структурах макроциклу як стимулу до забезпечення чергового адаптаційного стрибка відносно значимих компонентів підготовленості повинна органічно пов'язуватися із ефективною підготовкою інтегрального характеру;
- 5) тривалість і зміст структур відновлювально-рекреаційного характеру не повинні допускати суттєвого розвитку процесів адаптації

відносно усієї сукупності компонентів, що зумовлюють досягнутий рівень підготовленості.

Л.П. Матвеев особливо підкреслює необхідність корекції змагального періоду, коли він перевищує 3-4 місяці. Тому, вказує науковець, обов'язковим є планування проміжних мезоциклів двох типів протягом року підготовки.

Перший мезоцикл, спрямований на відновлення і підготовку, супроводжується короткочасним активним відпочинком і базується на фундаментальних принципах удосконалення фізичної, технічної і психологічної підготовленості. Він планується в підготовчому періоді.

Другий – спрямований на відновлення і підтримання рівня спеціальної підготовленості спортсменів високої кваліфікації. Він уводиться у змагальному періоді після серії необхідних змагань і будується на основі структури підготовчого періоду зі зниженим тренувальним навантаженням.

Зміни змагальних і проміжних мезоциклів залежать від тривалості календаря змагань. У річній підготовці можливі наступні варіанти: 1 змагання + 2 змагання + відновлювально-підтримуючий мезоцикл; 3 змагання або 1+2 змагання + відновлювально-підготовчий інтервал; 4 змагання або 1+2 змагання + відновлювально-підготовчий інтервал.

2. Побудова річного тренувального циклу в командних ігрових видах спорту.

Побудова річного тренувального циклу в командних ігрових видах спорту здійснюється за так званим трансформованим варіантом. У цьому варіанті структури річного тренувального циклу тривалість підготовчого періоду достатньо коротка (2-3 місяці), змагальний період триває 8-9 місяців. Підготовчий період включає, як правило, 3 мезоцикли: фізичної, техніко-тактичної та передзмагальної ігрової практики. Змагальний період зазвичай складається із декількох турнірних етапів, розділених між собою 1-2 мікроциклами.

Теоретики та практики спортивних ігор вважають, що на початку змагального періоду часто спостерігається ще остання фаза становлення «спортивної форми», а в подальшому відбувається фаза її стабілізації. В кінці змагального періоду рівень спортивної форми часто поступово починає знижуватись.

Один із варіантів побудови тренувального процесу в командних ігрових видах спорту характеризується тим, що з найсильніших гравців провідних клубів після закінчення внутрішнього календаря змагань, як правило, формують збірні команди для участі в чемпіонатах Європи, світу чи Олімпійських іграх. Цей етап безпосередньої підготовки до головних змагань часто припадає на перехідний період, що впливає на тривалість наступного підготовчого періоду. В практиці баскетбольних, волейбольних та інших ігрових професійних команд у найсильніших гравці змагальний період триває 10-11 місяців.

Викладене вище безумовно стосується побудови одноциклової системи річного тренувального циклу в командних ігрових видах спорту. В окремих 4-5-тижневих мезоциклах змагального періоду, коли офіційних ігор може досягати 8-10, важко вирішувати важливі тренувальні завдання фізичного та технічного плану. Вся робота пов'язана з безпосередньою підготовкою до ігор при невеликих тренувальних навантаженнях (розробка техніко-тактичних схем конкретних ігор, психологічне налаштування, відпрацювання окремих індивідуальних і командних елементів тощо) і організацією процесу повноцінного фізичного та психологічного відновлення між іграми.

В інших мезоциклах, в яких кількість ігор невелика (4-5), можливо органічно пов'язати навчально-тренувальний процес зі змагальною діяльністю. В таких випадках плануються міжігрові мікроцикли, в яких використовуються заняття з великими і значними навантаженнями, спрямованими на розвиток різних рухових якостей, вдосконалення техніки, тактики, психологічних можливостей спортсменів.

Для більшості командних видів спорту (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хокей, хокей на траві) у побудові річної підготовки найбільшою мірою притаманний здвоєний цикл тренувального процесу. В першу чергу це зумовлено календарем змагань, який у більшості командних ігрових видів спорту будується за схемою осінь-весна. Варто зазначити, що здвоєний цикл побудови тренувального процесу на сучасному етапі використовується при проведенні чемпіонатів з футболу у європейських країнах з високим професіональним рівнем розвитку усієї гри.

Здвоєний цикл складається з двох макроциклів, до першого входять 1-й підготовчий і 1-й змагальний періоди, до другого – 2-й підготовчий, 2-й змагальний і перехідний періоди. Кожний період складається з відповідних етапів, а кожен з етапів – з макроциклів, структурою яких наповнюють різні мікроцикли.