

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ЕТАПУ БЕЗПОСЕРЕДНЬОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ДО ІГОР XXXI ОЛІМПІАДИ У РІО-ДЕ-ЖАНЕЙРО

**Володимир Дрюков, Станіслав Дрюков, Наталія Поліщук,
Володимир Бұдь, Олександр Варвінський, Віталій Сазонов**

Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту

Анотація. *Володимир Дрюков, Станіслав Дрюков, Наталія Поліщук, Володимир Бұдь, Олександр Варвінський, Віталій Сазонов.* Структура та зміст етапу безпосередньої підготовки спортсменів до Ігор XXXI Олімпіади у Ріо-де-Жанейро // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2016. – № 36 (2). – С. 3 - 12. **Мета** - удосконалення тренувального процесу на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з урахуванням індивідуальних особливостей спеціальної фізичної підготовленості спортсменів. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення, педагогічні, медико-біологічні, біохімічні та математичної статистики. **Результати:** розроблено модель етапу безпосередньої підготовки до головних змагань року як самостійної структурної одиниці в системі річного циклу підготовки у вигляді 8-тижневого макроциклу, який складається із двох фаз: стимулювання і підведення. **Висновки:** обґрунтовано один з напрямів підвищення ефективності тренувального процесу на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань року, що ґрунтується на використанні індивідуального нормування тренувальних навантажень залежно від переважного розвитку у спортсменів тих або інших фізичних якостей.

Ключові слова: головні змагання, мезоцикл, модель, Олімпійські ігри.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій

Особливе місце в змагальному періоді посідає етап безпосередньої підготовки (ЕБП) до головних змагань. Як свідчить аналіз спеціальної науково-методичної літератури [1 - 6], автори вказують на необхідність виділення у змагальному періоді цієї структурної ланки. Ця структурна одиниця, як правило мезоцикл, відіграє надзвичайно важливу роль у змагальному періоді річного циклу підготовки. За умов неправильної його побудови вся тренувальна робота річного циклу, а інколи й олімпійського чотириріччя, може бути непродуктивною.

Тривалість і структура ЕБП до головних змагань зумовлюється багатьма факторами, серед яких: географічне розташування передбачуваних змагань, індивідуальні адаптаційні можливості спортсмена, зміст попереднього етапу тренування тощо. Результати виступів українських спортсменів свідчать про те що члени збірних команд України на 73 % головних змагань показують результати нижче за свої найкращі результати сезону. Аналіз підготовки цих спортсменів показав, що підготовка спортсменів до стану підвищеної працездатності до головних змагань багато в чому ґрунтувалась лише на особистому досвіді та інтуїції.

Важливим аспектом ефективної підготовки до Ігор XXXI Олімпіади у Ріо-де-Жанейро на ЕБП є подолання 6-годинної різниці у часі у західному напрямку, тому виникає потреба визначити основні засоби і методи адаптації організму спортсменів-олімпійців, щоб підвищити ефективність виступу національної команди на Олімпійських іграх.

Аналіз практичного досвіду організації тренувального процесу на ЕБП до головних змагань року в сучасному п'ятиборстві, фехтуванні, триатлоні та інших видах спорту показав, що питання побудови тренувального процесу конкретного за структурою і змістом розроблено недостатньо. Це визначило актуальність дослідження проблеми побудови тренувального процесу на ЕБП до головних змагань року.

Зв'язок із науковими програмами або практичними завданнями

Дослідження виконано згідно з темою "Вдосконалення науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів України".

Мета дослідження - удосконалення тренувального процесу на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань на основі урахування індивідуальних особливостей спеціальної фізичної підготовленості спортсменів.

Методи, організація дослідження

Методи дослідження: вивчення та аналіз спеціальної науково-методичної літератури, узагальнення, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент із застосуванням варіаційної пульсометрії, хронорефлексометрії, треморометрії, сейсмоміографії, біохімічного аналізу крові, математичної статистики.

Організація дослідження. Наукова гіпотеза цього дослідження ґрунтується на уявленні про те, що ЕБП до головних змагань року може бути представлений у вигляді самостійного 8-тижневого макроциклу, який складається з двох фаз: стимулювання і підведення, в основу якого покладено результати дослідження особливостей термінової і накопичувальної адаптації спортсменів до тренувальних програм з навантаженнями різної величини з урахуванням переважної спрямованості розвитку у спортсменів тих або інших фізичних якостей.

З метою перевірки висунутої гіпотези проведено педагогічний експеримент, що організовано на базі Київської міської школи вищої спортивної майстерності. Експеримент проведено у природних умовах тренувальних занять у змагальному періоді.

У експерименті брали участь 12 кваліфікованих п'ятиборців, яких розподілили на дві групи – експериментальну та контрольну (по 6 осіб у кожній). Між досліджуваними групами не було достовірних розходжень за віком, спортивним стажем, рівнем спортивних результатів.

	Група	
	експериментальна	контрольна
Середній вік спортсменів, років	24,8 ± 1,3	24,4 ± 1,3
Спортивний стаж, років	6,85 ± 2,28	7,21 ± 2,31
Спортивна кваліфікація:		
Майстер спорту	5	5
Майстер спорту міжнародного класу	1	1

Результати дослідження та їх обговорення

Спостереження, що проведені в сучасному п'ятиборстві, показали, що відбір спортсменів за 2 - 4 тижні до головних змагань дає змогу лише утримати досягнутий рівень працездатності або його підвищити незначною мірою. Мета потрапити на головні змагання домінує над іншими цілями. Пік форми, як показали дослідження, у 90 % випадків припадає на відбіркові змагання, потім показники різко знижуються, і спортсмен не в змозі підвищити рівень розвитку фізичних якостей за час, що залишився до початку головних змагань. Тому, щоб підвищити рівень фізичної працездатності спортсменів, сформувати якісно новий рівень фізичних можливостей, ми пропонуємо 8-тижневий етап безпосередньої підготовки до головних змагань.

8-тижневий ЕБП до головних змагань складається з двох фаз: стимулювання і підведення. *Фаза стимулювання* (6 тижнів) передбачає максимальну мобілізацію адаптаційних резервів. *Фаза підведення* (2 тижні) забезпечує завершення довгострокових адаптаційних реакцій, фізичне і психічне відновлення, індивідуальну роботу з підведення спортсмена в стані підвищеної працездатності до старту.

У першому, базовому, мезоциклі (2 тижні) передбачається спрямованість тренувального процесу на усунення диспропорції в структурі спеціальної фізичної підготовленості в тому чи іншому виді сучасного п'ятиборства шляхом розвитку відстаючих фізичних якостей.

У другому, спеціально-підготовчому, мезоциклі (4 тижні) основну увагу приділяють підвищенню переважаючих у спортсмена компонентів рухової функції.

Третій, передзмагальний, мезоцикл (2 тижні) спрямований на досягнення високого рівня тренуваності (максимальної працездатності) до дня змагань. Цей період тренування часто називають фазою «звуження». Під словом «звуження» розуміють поступове зменшення розміру. Для тренерів і спортсменів це означає зниження тренувального навантаження.

Система підготовки спортсменів в окремих видах сучасного п'ятиборства будується відповідно до поставленої мети і завдань на основі організаційно-методичних положень сучасного спортивного тренування.

Ефективність розробленої програми 8-тижневого ЕБП до головних змагань було визначено у процесі педагогічного експерименту, який проводили в умовах тренувальних занять у 2015 році на базі ШВСМ (м. Київ).

Мета педагогічного експерименту передбачала порівняння ефективності різних варіантів побудови ЕБП кваліфікованих п'ятиборців до змагань.

Під час проведення педагогічного експерименту контрольна група спортсменів тренувалася на основі загальноприйнятих рекомендацій і традицій, що склалися у тренерів цієї групи. Експериментальна група спортсменів тренувалася за диференційованою методикою з урахуванням індивідуальної схильності спортсменів до засвоєння окремих видів, що виявлялось в поетапному розподілі провідних видів і видів, що відстають, цього циклу підготовки.

Основні розбіжності в організації тренувального процесу між контрольною і експериментальною групою полягали в тому, що спортсмени контрольної групи застосовували великі тренувальні навантаження, не враховуючи індивідуальної схильності до рухової активності в плаванні та бігу, а спортсмени експериментальної групи враховували її.

Для контролю і виявлення індивідуальної реакції на тренувальний вплив використовували

комплекс засобів поточного контролю (біохімічний аналіз крові на відсотковий вміст сечовини, варіаційна пульсометрія, хронорефлексометрія, треморографія і пружно-в'язкі властивості м'язів). Як показали дослідження, ці методи є високоінформативними в умовах поточного контролю [3].

Перед початком дослідження у спортсменів, які брали в ньому участь, було визначено показники, які характеризують стан спортсменів (табл. 1), і проведено контрольне змагання (табл. 2). Порівняльний аналіз результатів експериментальної і контрольної груп не виявив статистично вірогідних розбіжностей між ними по жодному з розглянутих показників ($P > 0,05$).

Наступні проміжні обстеження проводили перед контрольними змаганнями через 2, 6 і 8 тижнів за допомогою індивідуально-порівняльного методу.

Висновки щодо ефективності тренувального процесу зроблено на основі оцінки поточного стану і спортивних результатів спортсменів експериментальної та контрольної груп.

Перше проміжне обстеження (див. табл. 1) було проведено після 2-тижневого тренувального процесу за допомогою індивідуально-порівняльного методу напередодні контрольного старту.

Протягом цього періоду спрямованість тренувальних занять в експериментальній і контрольній групах була принципово відмінною: в експериментальній групі виконували інтенсивні тренування з їзди верхи та підтягування циклічного виду, що відстає; в контрольній – здійснювали рівномірний розподіл тренувальних навантажень за видами з планування великих комплексних тренувальних навантажень без урахування індивідуальної схильності спортсменів до тієї чи іншої рухової діяльності.

Встановлено, що спортивні результати в першому контрольному змаганні (див. табл. 2) порівняно з контрольним змаганням напередодні експерименту в експериментальній групі погіршились за загальною сумою на 40 очок ($P > 0,05$), а в контрольній – поліпшились на 16 очок ($P > 0,05$).

У першому контрольному змаганні (див. табл. 2) спортсмени контрольної групи випереджали спортсменів експериментальної групи з фехтування – на 96 ($P < 0,05$), а за загальною сумою – на 98 очок ($P < 0,05$). Спортсмени експериментальної групи мали відносно кращі результати з плавання – на 6 очок ($P > 0,05$), їзди верхи – на 2 очка ($P > 0,05$) і біг зі стрільбою на 26 очок ($P > 0,05$).

Таку ситуацію (див. табл. 1) можна, мабуть, пояснити тим, що порівняння отриманих результатів з використанням методу середніх величин свідчить про те, що середня арифметична контрольної групи більша за середню арифметичну експериментальної. Водночас коефіцієнт варіації – фактор розсіювання від середньої арифметичної – в експериментальній групі не перевищував 7,8 %. У контрольній групі коефіцієнт варіації досягав 16,1 - 19,0 %, Це показує значні індивідуальні розбіжності досліджуваних показників залежно від спрямованості тренувального процесу (без урахування індивідуальної схильності до засвоєння окремих видів).

Отримані дані дають змогу зробити висновок, що спрямованість тренувального процесу з використанням великих тренувальних навантажень окремих видів без урахування провідних видів і видів, що відстають, викликає у одних спортсменів поліпшення досліджуваних показників, а у інших – погіршення. Під час організації тренувального процесу з концентрацією зусиль з видів, що відстають, погіршення досліджуваних показників спостерігали в усіх спортсменів, що підтверджується незначним коефіцієнтом варіації цих показників.

Водночас вірогідні розбіжності між усіма показниками поточного контролю, що реєструють (див. табл. 1), незначні і не можуть бути статистично доведені ($P > 0,05$).

Друге проміжне дослідження (див. табл. 1) і контрольне змагання (див. табл. 2) проводили через 6 тижнів після зміни спрямованості тренувального процесу в експериментальній групі: концентрації тренувань з фехтування для всіх спортсменів і переважної спрямованості роботи в тому циклічному виді, який може принести найбільшу кількість очок.

У спортсменів контрольної групи залишилась колишня спрямованість тренувального процесу: рівномірний розподіл тренувальних навантажень за видами з планування великих комплексних тренувань без урахування індивідуальної схильності спортсменів до тієї або іншої рухової діяльності.

Зміна спрямованості тренувального процесу в експериментальній групі сприяла поліпшенню показників психофізіологічних функцій спортсменів. За досліджуваний період підготовки було виявлено вірогідне поліпшення часу простої реакції та реакції вибору в експериментальній групі порівняно з контрольною групою ($P < 0,05$). Стан пружно-в'язких властивостей м'язів серцево-судинної системи та фізіологічного тремору у спортсменів обох груп (в порівняльному аспекті) залежно від спрямованості тренувального процесу був статистично невірогідний ($P > 0,05$).

Спортивні результати другого контрольного змагання (див. табл. 2) показали значне поліпшення результатів за всіма видами комплексу у спортсменів експериментальної групи.

Таку ситуацію, мабуть, можна пояснити кращим поточним станом підготовленості спортсменів експериментальної групи до змагань. Це, перш за все, відбилося на результатах зі стрільби з бігом та фехтування і меншою мірою – на виступах спортсменів з плавання та їзди верхи.

Таблиця 1. Результати поточного обстеження спортсменів, % від початкових протягом педагогічного експерименту (n = 12).

Етап проведення обстеження	Група	n	Статистичний показник у групах									
			Індекс напруження регуляції серця		Час простоти реакції		Час реакції вибору		Амплітуда фізіологічного тремору	Пружно-в'язкі властивості м'яз		
На початку етапу (вихідні показники)	Експериментальна	6	Mx ±Smx	V	Mx ±Smx	V	Mx ±Smx	V	Mx ±Smx	V	V	
	Контрольна	6	21,2 ± 1,3	5,0	185 ± 1,5	4,9	486 ± 6,0	5,6	19,9 ± 0,5	7,0	17,8 ± 3,1	
Проміжні (через 2 тижні)	Контрольна	6	22,0 ± 1,5	6,1	183 ± 1,4	5,1	479 ± 6,3	4,8	20,4 ± 0,6	6,9	18,2 ± 4,0	
	Вірогідність відмінностей		P > 0,05		P > 0,05		P > 0,05		P > 0,05		P > 0,05	
Проміжні (через 6 тижнів)	Експериментальна	6	101,0	4,1	101,9	7,8	102,1	7,1	100,5	6,9	102,3	
	Контрольна	6	100,4	16,1	98,6	19,0	99,1	17,5	99,9	16,9	101,0	
	Вірогідність відмінностей		P > 0,05		P > 0,05		P > 0,05		P > 0,05		P > 0,05	
Наприкінці етапу (через 8 тижнів)	Експериментальна	6	99,3	5,7	93,5	4,3	88,1	4,8	99,1	6,1	98,9	
	Контрольна	6	101,1	8,55	99,7	17,1	99,3	18,8	100,8	15,3	99,4	
	Вірогідність відмінностей		P > 0,05		P > 0,05		P > 0,05		P > 0,05		P > 0,05	
Наприкінці етапу (через 8 тижнів)	Експериментальна	6	98,9	5,0	91,4	3,5	84,7	5,1	99,3	7,3	98,7	
	Контрольна	6	101,1	9,4	98,7	4,1	98,3	5,4	99,9	6,8	99,3	
	Вірогідність відмінностей		P > 0,05		P > 0,05		P > 0,05		P > 0,05		P > 0,05	

Таблиця 2. Результати спортсменів у контрольних змаганнях на кожному етапі педагогічного експерименту (n = 12).

Контрольні змагання	Група	n	Спортивні результати в очках, $Mx \pm S_{mx}$				
			Сума очок у п'ятиборстві	Фехтування	Плавання	Їзда верхи	Біг зі стрільбою
На початку етапу (вихідні показники)	Експериментальна	6	5153 $\pm$ 52	808 $\pm$ 24	1143 $\pm$ 35	1020 $\pm$ 30	1146 $\pm$ 27
	Контрольна	6	5193 $\pm$ 63	832 $\pm$ 48	1160 $\pm$ 40	1025 $\pm$ 35	1128 $\pm$ 21
	Вірогідність відмінностей		P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05
Проміжні (через 2 тижні)	Експериментальна	6	5113 $\pm$ 62	736 $\pm$ 48	1161 $\pm$ 40	1028 $\pm$ 20	1176 $\pm$ 30
	Контрольна	6	5211 $\pm$ 79	832 $\pm$ 48	1155 $\pm$ 30	1026 $\pm$ 40	1150 $\pm$ 25
	Вірогідність відмінностей		P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05
Проміжні (через 6 тижнів)	Експериментальна	6	5378 $\pm$ 63	928 $\pm$ 48	1180 $\pm$ 42	1020 $\pm$ 50	1168 $\pm$ 35
	Контрольна	6	5251 $\pm$ 81	856 $\pm$ 72	1160 $\pm$ 38	1040 $\pm$ 40	1148 $\pm$ 42
	Вірогідність відмінностей		P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05
Наприкінці етапу (через 8 тижнів)	Експериментальна	6	5487 $\pm$ 57	952 $\pm$ 48	1205 $\pm$ 40	1040 $\pm$ 20	1194 $\pm$ 30
	Контрольна	6	5256 $\pm$ 85	832 $\pm$ 72	1164 $\pm$ 50	1060 $\pm$ 40	1140 $\pm$ 36
	Вірогідність відмінностей		P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05

Третє фінальне обстеження спортсменів проведено після 8 тижнів тренувального процесу за день до початку змагань. Обстеженню передувала зміна спрямованості занять в експериментальній групі – рівномірний розподіл видів в тижневому мікроциклі без переважної спрямованості роботи з будь-якого виду (фаза "звуження"). У 2-тижневій фазі "звуження" вирішували чотири основні завдання: 1) створення для спортсмена умов для повного відпочинку перед змаганнями; 2) концентрація уваги під час тренувальних занять на відпрацюванні техніко-тактичних прийомів і дій; 3) підтримка набутого рівня фізичної підготовленості; 4) психологічна підготовка спортсмена до наступних змагань.

У контрольній групі було рівномірно розподілено тренувальні навантаження за видами сучасного п'ятиборства з їх поступовим зниженням.

Результати поточного обстеження спортсменів порівняно з початковими поліпшились в обох групах (див. табл. 1). Проте, рівень психофізіологічних функцій (час простої реакції та реакції вибору) виявився вищим у спортсменів експериментальної групи ($P < 0,05$).

Заключне контрольне змагання (див. табл. 1) показало значне вірогідне поліпшення інтегрального спортивного результату в експериментальній групі порівняно з контрольною групою за цей період підготовки ($P < 0,05$). Це свідчить про перевагу методики, згідно з якою спортсмени застосовували великі тренувальні навантаження з урахуванням індивідуальної схильності до рухової діяльності з плавання та бігу.

Висновки

1. Обґрунтовано один з напрямів підвищення ефективності тренувального процесу на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань року в сучасному п'ятиборстві, який базується на застосуванні індивідуального нормування тренувальних навантажень залежно від переважного розвитку у п'ятиборців тих або інших фізичних якостей.

2. Розроблено модель етапу безпосередньої підготовки до головних змагань року як самостійної структурної одиниці в системі річного циклу підготовки, яка становить дві фази: стимулююча (6 тижнів), що передбачає максимальну мобілізацію адаптаційних резервів, і фазу "підведення" (2 тижні), яка забезпечує завершення довготривалих адаптаційних реакцій, фізичне та психічне відновлення та індивідуальну роботу щодо "підведення" спортсмена до стану підвищеної працездатності на старті.

3. Дані педагогічного експерименту підтверджують ефективність запропонованої нами програми етапу безпосередньої підготовки спортсменів до головних змагань року. За час експерименту у спортсменів експериментальної групи до дня змагань відбулись статистично достовірні позитивні зміни рівня поточного стану ($p < 0,05$).

Практичні рекомендації

Керування тренуваннями спортсменів у процесі їхньої спеціальної підготовки до участі в головних змаганнях – складний процес, саме тоді вони повинні досягти піку спортивної форми і зберегти його до початку змагань.

Під час підготовки до головних змагань варто змодельовувати особливості майбутніх змагань і виробити певний ритм спеціальної працездатності відповідно до того, що очікується на змаганнях.

Моделювання змагальних умов у тренувальному процесі передбачає можливість відтворити у тренуванні з різним ступенем адекватності програму майбутніх змагань. Моделювання змагальних умов безпосередньо пов'язано з ефектом ритмізації працездатності. Дослідження, що проведені В. М. Платоновим, показали, що в процесі тренування у спортсменів виробляється певний ритм коливань спеціальної працездатності протягом дня. Найвищий рівень її реєструється у звичний час тренувальних занять. Тому дуже важливо, щоб основні тренувальні заняття та контрольні старті збігалися з режимом і графіком майбутнього змагання. Початкові ефекти перебудови добового ритму спеціальної працездатності проявляються через два тижні, тому ЕБП до змагань повинен тривати не менше трьох тижнів.

Результати багатьох досліджень особливостей термінової й накопичувальної адаптації спортсменів до тренувальних програм з навантаженнями різної величини і переважної спрямованості свідчать, що ЕБП до головного змагання року може бути окремим макроциклом, що складається з двох фаз: стимулюючої (з нетривалими періодами базової і спеціально-підготовчої підготовки) та підвідної (безпосереднього підведення спортсменів до старту). Тренувальний процес повинен будуватися з урахуванням індивідуальних сильних та слабких сторін підготовленості спортсменів і даних поточного контролю.

Головне завдання підготовки на цьому етапі – не тільки психічне і фізичне відновлення, але і формування нового рівня розвитку фізичних якостей, ще більшої підготовленості до головних змагань. Тому, щоб підвищити рівень фізичної працездатності спортсменів, сформувати якісно новий рівень фізичних можливостей, пропонується восьмитижневий ЕБП до головних змагань.

Спостереження, які проведено в різних видах спорту, показали, що спортсмени, які були відібрані до команди за 2 - 4 тижні до головних змагань за контрольними стартами, в подальшому лише утримували досягнутий рівень працездатності до головних змагань або несуттєво підвищували його. Мета потрапити на головні змагання домінувала на тлі інших цілей. Пік форми, як показали дослідження, у 90% випадків припадав на відбіркові змагання, потім показники різко знижувались, і спортсмени неспроможні були підвищити рівень розвитку фізичних якостей за той час, що залишився до початку головних змагань.

Таким чином, тривалість ЕБП до головних змагань вісім тижнів має своє методичне обґрунтування – це закономірності формування і реалізації рухового потенціалу спортсменів.

На рис. 1 подано структуру ЕБП до головних змагань року.

Мета етапу безпосередньої підготовки до головних змагань року – забезпечити досягнення найвищого рівня готовності до стартів у дні змагань на Олімпійських іграх.

Завдання, які вирішують на етапі:

- забезпечення акліматизації й адаптації до клімато-географічних умов проведення змагань у Ріо-де-Жанейро (Бразилія);

- забезпечення необхідних організаційних та матеріально-технічних умов для реалізації намічених планів;

- удосконалення техніко-тактичних навичок і фізичних якостей;

- створення і підтримка психологічної готовності до змагань.

Підготовку на цьому етапі орієнтовано на збереження базових компонентів підготовленості, максимально доступний розвиток спеціальних якостей, збереження повноцінного відновлення і досягнення найвищого рівня адаптації та готовності до стартів під час Ігор XXXI Олімпіади.

Як зазначали вище, 8-тижневий ЕБП до головних змагань складається з двох фаз: стимулюючої та підвідної. Стимулююча фаза (6 тижнів) передбачає максимальну мобілізацію адаптаційних резервів. Підвідна фаза (2 тижні) забезпечує завершення довготривалих адаптаційних реакцій, фізичне і психічне відновлення, індивідуальну роботу для підведення спортсмена до стану підвищеної працездатності на момент старту.

У першому, базовому, мезоциклі (2 тижні) передбачається спрямувати тренувальний процес так, щоб усунути диспропорції в структурі спеціальної фізичної підготовленості шляхом розвитку тих фізичних якостей, що відстають.

У другому, спеціально-підготовчому, мезоциклі (4 тижні) головну увагу приділяють підвищенню переважаючих для спортсмена компонентів рухової функції.

Третій, передзмагальний, мезоцикл (2 тижні) спрямований на досягнення високого рівня тренуваності (максимальної працездатності) до дня змагань.

Цей період тренування часто називають фазою «звуження». У словнику слово «звуження» тлумачиться як поступове зменшення розміру. Для тренерів і спортсменів це означає зниження тренувального навантаження. Фаза «звуження» забезпечує завершення довгострокових адаптаційних реакцій, фізичне і психічне відновлення, індивідуальну роботу з підведення спортсмена до старту. У підготовчій частині обсяг роботи значно зменшується. Основну увагу, як правило, сконцентровано на застосуванні засобів фізичного і психологічного відновлення, спеціальному харчуванні, керуванні психічним станом спортсмена, відпрацьовуванні деталей техніко-тактичної майстерності з урахуванням матеріально-технічної бази змагання і конкретного складу учасників. Що стосується навантажень, то вони для більшості спортсменів не повинні перевищувати 20 - 30 % від запланованих у першій частині, в якій передбачено граничну мобілізацію адаптаційних резервів, що залишилися.

Виходячи з узагальнення сучасних наукових даних і досвіду практичної роботи, ми рекомендуємо починати період «звуження» за 8 - 10 днів в умовах перебування на місці проведення змагань. Короткочасність підготовчих мікроциклів вимагає підвищення ефективності організації і проведення тренувального процесу в новому часовому поясі, що є можливим тільки за умови, якщо враховувати закономірності перебігу адаптації організму спортсменів у цих умовах.

На тривалість та інтенсивність адаптації до певного часового поясу значно впливає вибір оптимального варіанту авіаперельоту, що повинен бути з мінімальною кількістю пересадок. За можливістю необхідно вибирати рейс, у якому довгі (безпосадочні) перельоти збігаються за часом із періодом сну, а короткі (з частими пересадками) — з періодом активної діяльності спортсмена.

Основою для досить швидкої адаптації до нового часового поясу, що значно відрізняється від звичного, є раціональна побудова режиму сну і активної діяльності під час перельоту. При цьому спортсмени з моменту початку авіаперельоту повинні починати «жити» відповідно до часу того місця, де вони мають виступати на змаганнях.

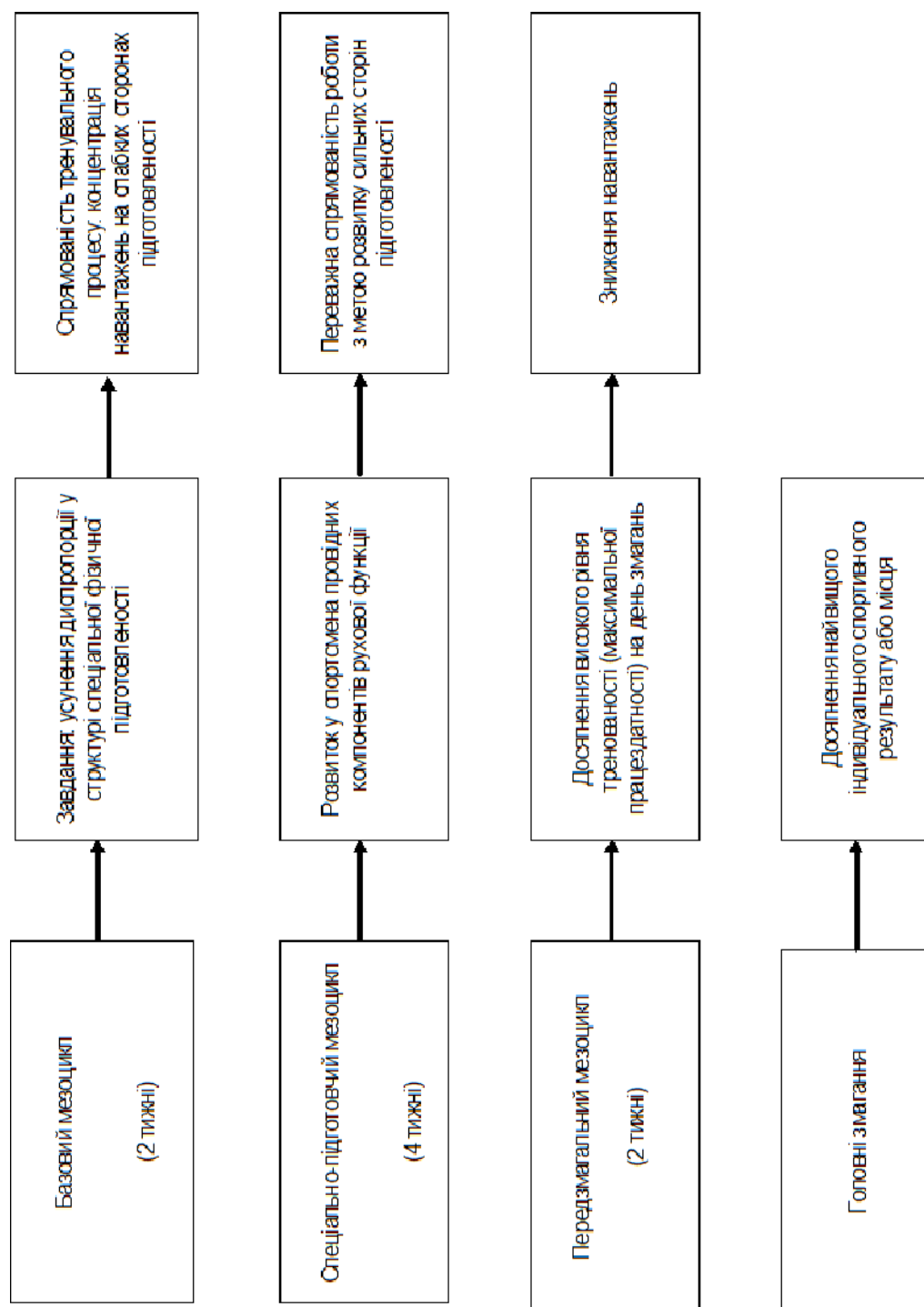


Рис. 1 Структура етапів безпосередньої підготовки до головних змагань.

Під час перельоту, аби компенсувати сухе повітря в салоні літака, рекомендується сильна регідрація. Для цього найкраще пити фруктові соки, а газованих напоїв краще уникати. Наявність кофеїну в каві теж стимулює втрату води. Враховуючи збуджуючий вплив кави на центральну нервову систему, її не слід вживати перед сном.

Під час перельоту спортсменам рекомендується, не встаючи зі своїх місць, виконувати ізометричні вправи для рук, тулуба і ніг. Необхідно також періодично ходити по салону літака і виконувати вправи на розвиток гнучкості чи розтягування в кормовому відсіку.

Під час тривалого перельоту, коли сон спортсменів не бажаний, доцільно проводити різноманітні ігри, бесіди, які треба підготувати заздалегідь. Виконання викладених вище методичних умов перельоту дасть змогу прискорити адаптацію спортсменів до нового поясного часу.

Після прибуття на місце проведення змагань необхідно організувати життєвий і тренувальний режим дня за розкладом, близьким до графіка виступу спортсмена на змаганнях.

Основне завдання підготовчого мікроцикла – психологічне налаштування на успішний виступ у майбутніх змаганнях і досягнення високого рівня тренуваності (максимальної працездатності) на день змагань.

У табл. 3 наведено модель підготовчого мікроцикла після трансмеридіального перельоту у район змагань Ігор XXXI Олімпіади.

Таблиця 3. Модель підготовчого мікроцикла після трансмеридіального перельоту у район змагань Ігор XXXI Олімпіади.

Умови підготовки	Фази тимчасової адаптації		
	«Гостра» (один-три дні)	«Неповна» (чотири-сім днів)	«Відносно повна» (вісім-десять днів)
Завдання	Створення оптимальних умов режиму життя і тренувальної діяльності після часового стресу	Зниження негативного впливу часової адаптації	Забезпечення оптимальних умов підготовки й участі в змаганнях (коригування та оптимізація фізичної працездатності)
Спрямованість тренувальних завдань	Комплексні тренування з невеликими сумарними обсягами роботи: 2-3 коротких індивідуальних уроки з фехтування	Комплексні тренування з метою ознайомлення з умовами наступних змагань. Можливе застосування вправ, близьких за характером та інтенсивністю до змагальної діяльності в фехтуванні	Комплексні тренування (суворо індивідуальні для кожного спортсмена)
Додаткові засоби коригування і профілактики десинхронозу	Фізіотерапевтичні процедури: електросон з частотою імпульсів 10-20 Гц, імпульсні токи на окремі групи м'язів, ванни (йодобромні, хвойні, азотні). Масаж. Тонізуючі розтирання. Контрастний і теплий душ. Гідромасаж тощо.		

Результати багатьох досліджень свідчать, що успішна реалізація засобів і методів на ЕБП до головних змагань багато в чому залежить від індивідуалізації тренувального процесу. Тому основним на ЕБП до головних змагань повинно бути індивідуальне нормування тренувальних засобів залежно від специфічних особливостей підготовленості кожного спортсмена. Основні параметри підготовки, з урахуванням специфічних особливостей того чи іншого виду спорту, можуть бути у співвідношенні 3:1 провідних та слабких сторін підготовленості спортсменів протягом восьми тижнів підготовки за умови, що два останні тижні плануються як підвідні мікроцикли.

Термін вісім тижнів, який рекомендується для ЕБП до головних змагань, дає змогу досягти запланованих змін результатів, сполучити нерівномірність розвитку різних функціональних систем організму і домогтися стабільності їхніх перебудов. Дослідження показують, що лише за 8 - 10 тижнів можна досягти стійких адаптаційних перебудов в організмі спортсменів.

Література

1. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – К.: Олимп. лит., 2005. – 304 с.
2. Верхошанский Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 4. – С. 2 - 14.
3. Дрюков В. А. Подготовка спортсменов высокой квалификации в четырехлетних олимпийских циклах: монография / В. А. Дрюков. – К.: Науковий світ, 2002. – 240 с.
4. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Сов. спорт, 2010. – 288 с.
5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – [5-е изд.]. – М.: Сов. спорт, 2010 – 340 с.
6. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.

Abstract. Volodymyr Driukov, Stanislav Driukov, Nataliia Polishchuk, Volodymyr Bud', Olexander Varvynskyi, Vitalii Sazonov. The structure and the content of direct sports training stage for XXXI Olympic Games in Rio de Janeiro // Contemporary problems of physical culture and sports. – 2016. – № 36 (2). – P. 3 – 12. *The aim* is the development of training process at the direct sports training stage for the main competitions concerning individual features of athletes' special physical performance. *The methods of research:* theoretical analysis and generalization, pedagogical, medico-biological, biochemical and math statistics. *The results:* we developed the model of direct sports training stage for the main competitions of the year as substantive structural unit in the system of the year cycle in the form of 8-weeks macrocycle that includes 2 phases: the incitation and the summing. *The conclusions:* there was substantiated one of efficiency development ways of training process at the direct sports training stage for the main year competitions that based on individual rationing of training loads depending on dominating development of athletes' physical qualities.

Keywords: the main competitions, mesocycle, model, Olympic Games.

Аннотация. Владимир Дрюков, Станислав Дрюков, Наталия Полищук, Владимир Будь, Александр Варвинский, Виталий Сазонов. Структура и содержание этапа непосредственной подготовки спортсменов к Играм XXXI Олимпиады в Рио-де-Жанейро // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – № 36 (2). – С. 3 - 12. *Цель* – совершенствование тренировочного процесса на этапе непосредственной подготовки к главным соревнованиям с учетом индивидуальных особенностей специальной физической подготовленности спортсменов. *Методы исследования:* теоретический анализ и обобщение, педагогические, медико-биологические, биохимические и математической статистики. *Результаты:* разработана модель этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям года как самостоятельной структурной единицы в системе годичного цикла в виде 8-недельного макроцикла, состоящего из двух фаз: стимулирования и подведения. *Выводы:* обосновано одно из направлений повышения эффективности тренировочного процесса на этапе непосредственной подготовки к главным соревнованиям года, основанное на использовании индивидуального нормирования тренировочных нагрузок в зависимости от преимущественного развития у спортсменов тех или иных физических качеств.

Ключевые слова: главные соревнования, мезоцикл, модель, Олимпийские игры.

Статтю отримано до публікації: травень 2016.

Статтю прийнято до публікації: травень 2016.