

Т. В. С а м о л е н к о

**Методика индивидуального планирования спортивной
подготовки легкоатлетов высокой квалификации,
специализирующихся в беге на средние
и длинные дистанции**

Монография



Издательство «СПОРТ»
Москва 2016

УДК 796.422.1 (075.8)

ББК 75.711.5

С 17

Одобрено и рекомендовано к печати Ученым советом
ФГБОУ ВПО «ЧГИФКиС», протокол № 9 от 03 марта 2015 г.

Рецензенты:

М. Д. Гуляев – Министр спорта Республика Саха (Якутия),
доктор педагогических наук, профессор;

Р. Ф. Ахметов – доктор наук по физическому воспитанию и спорту,
профессор, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания
Житомирского государственного университета имени Ивана Франка;

А. В. Апайчев – заслуженный тренер Украины,
заслуженный работник физической культуры и спорта Украины,
мастер спорта международного класса по легкой атлетике;
проректор по спортивной работе ФГБОУ ВПО
«Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта».

Самоленко Т. В.

С 17 **Методика** индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов
высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дис-
танции : Монография / Т. В. Самоленко. – М.: Издательство «Спорт», 2016. – 248 с.

ISBN 978-5-9907240-8-2

В монографии раскрываются актуальные вопросы индивидуальной многолетней подготовки высококвалифицированных бегуний на средние и длинные дистанции к соревнованиям различного уровня – Играм Олимпиад, чемпионатам мира, Европы. Изложены различные варианты построения тренировочного процесса в олимпийском цикле, мезоциклах, микроциклах, на этапах горной подготовки и непосредственной подготовки к главным соревнованиям легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции.

Предназначена для студентов и преподавателей высших учебных заведений физического воспитания и спорта, тренеров, спортсменов, научных работников, специалистов в области легкой атлетики.

УДК 796.422.1 (075.8)

ББК 75.711.5

ISBN 978-5-9907240-8-2

© Самоленко Т. В., 2016

© Оформление. Издательство «Спорт», 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Раздел 1. Теоретико-методические аспекты подготовки высококвалифицированных спортсменок в беге на средние и длинные дистанции	7
1.1. Соревновательные нагрузки в системе подготовки высококвалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции	7
1.2. Построение тренировочного процесса в четырехлетних циклах подготовки бегунов на средние и длинные дистанции	13
1.3. Особенности построения тренировочного процесса бегунов на средние и длинные дистанции на основе рационального соотношения средств и методов подготовки	16
1.4. Построение тренировочного процесса легкоатлеток, специализирующихся в беге на средние дистанции, с учетом циклических изменений женского организма	19
1.5. Подготовка спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции, в условиях среднегорья и высокогорья	31
1.6. Особенности построения тренировочного процесса высококвалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции на этапе непосредственной подготовки к главным соревнованиям сезона	34
Раздел 2. Особенности индивидуальной соревновательной деятельности в олимпийском цикле подготовки высококвалифицированных легкоатлеток, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции	39
2.1. Объем и структура соревновательной деятельности	39
2.2. Темпы прироста, стабильность спортивных результатов и своевременность приобретения спортивной формы	54
2.3. Коэффициенты соразмерности спортивных результатов олимпийской чемпионки Т. Самоленко	62
Раздел 3. Структура и содержание тренировочного процесса в олимпийском цикле подготовки	80
3.1. Периодизация и распределение нагрузок в четырехлетнем цикле	80
3.2. Построение и содержание тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции, в годичных и полугодовых циклах подготовки	101
3.3. Динамика тренировочных нагрузок в течение месячных мезоциклов	122
3.4. Динамика тренировочных нагрузок в недельных микроциклах	134

Раздел 4. Построение и содержание тренировочного процесса в мезоциклах и микроциклах подготовки	150
4.1. Распределение тренировочных нагрузок по мезоциклам	150
4.2. Структура и содержание тренировочного процесса в мезоциклах и микроциклах на протяжении четырехлетия	157
4.3. Построение тренировочного процесса на этапах горной подготовки и непосредственной подготовки к соревнованиям	175
Выводы	192
Практические рекомендации	194
Список использованных источников	197
Приложения	213