

УДК 796.015.1

**С. М. Блоцкий<sup>1</sup>, В. А. Горовой<sup>2</sup>, А. С. Блоцкий<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Кандидат педагогических наук, декан факультета физической культуры,  
УО МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь, Республика Беларусь

<sup>2</sup> Старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания  
УО МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь, Республика Беларусь

<sup>3</sup> Старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин  
УО МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь, Республика Беларусь

### **ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНОШЕЙ 13–14 ЛЕТ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВОК**

*В статье представлен разработанный экспериментальный учебный план спортивной тренировки юных бегунов на средние дистанции на этапе начальной спортивной специализации, в котором установлено рациональное соотношение средств общей физической подготовки и специальной физической подготовки, а также допустимый объем применения силовых упражнений в подготовительном и соревновательном периодах годового цикла подготовки.*

*Обосновано влияние различных средств и методов воспитания скоростно-силовых качеств разной направленности в процессе самостоятельной работы.*

*Ключевые слова: спортивная тренировка, юноши 13-14 лет, бег на средние дистанции, годичный цикл тренировки, учебный план, периодизация спортивной тренировки.*

#### **Введение**

Проблемы спортивной тренировки рассматривались и успешно решались в многочисленных исследованиях крупнейших специалистов в области теории спорта (Ю.В. Верхошанский, В.Б. Иссурин, В.М. Зациорский, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов и др.).

В области теоретико-методических основ легкой атлетики наиболее значимыми работами являются исследования следующих авторов: Г.И. Нарскина, В.П. Филина, В.Н. Платонова и др. На этих работах базировалось наше исследование в аспекте проектирования тренировочных нагрузок у юных спортсменов на этапе начальной подготовки.

В работе исследованы проблемы, касающиеся применения тренировочных, специально подготовительных упражнений и упражнений силовой направленности, непосредственно влияющих на спортивный результат.

В связи с этим обращает на себя внимание тот факт, что многие ведущие специалисты справедливо указывали на большое значение для будущего спортивного мастерства легкоатлетов развития высокого уровня скоростных способностей, силовых, скоростно-силовых физических качеств, считая, что именно такая направленность тренировочного процесса может обеспечить успех в этом виде спорта [1]–[3], [5].

Важную роль в многолетней подготовке имеет оптимальное построение учебно-тренировочного процесса, который должен базироваться на результатах анализа предыдущих этапов подготовки, программных и квалификационных требованиях и преемственности в процессе многолетней подготовки. При составлении программных требований для юных легкоатлетов спортивных школ мы опирались на ранее обоснованные и наиболее важные методические положения, на основе которых строится вся многолетняя подготовка спортсменов в циклических видах спорта [4]–[8].

Цель нашего исследования – выявление путей совершенствования методики подготовки юных бегунов на средние дистанции.

Для реализации поставленной в работе цели нами были обозначены следующие основные задачи исследования:

1. Разработать экспериментальный учебный годичный план тренировки юных бегунов на средние дистанции на этапе начальной спортивной специализации.

2. Установить рациональное соотношение средств общефизической подготовки и специальной физической подготовки и допустимый объем применения силовых упражнений в подготовительном и соревновательном периодах.

3. Изучить влияние различных средств и методов воспитания скоростно-силовых качеств в процессе педагогического эксперимента.

#### **Организация и методы исследования**

Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе определялись направление, объект и предмет исследования, конкретизировались цель и задачи исследования, подбирались адекватные поставленным задачам методы исследования.

Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования позволил выявить уже существующие положения в системе спортивной подготовки спортсменов в легкой атлетике, установить состояние данной проблемы, обобщить экспериментальные данные и мнения специалистов, выявить подходы к решению проблемы с точки зрения различных исследований.

Для уточнения данных, полученных в результате анкетирования и интервьюирования, нами применялось педагогическое наблюдение за структурой проведения тренировочных занятий, что позволяло более точно определить реальный характер построения тренировок.

Изучение и обобщение педагогического опыта позволило выявить закономерности структуры специальной силовой подготовки легкоатлетов.

На втором этапе исследования проводился сбор эмпирического материала, осуществлялось подтверждение выдвинутой гипотезы путем применения содержательных (эмпирических) методов исследования, проведен педагогический эксперимент. Для его реализации были сформированы две идентичные по своим исходным показателям группы юных легкоатлетов, прошедших этап предварительной подготовки. Общее число участвующих в основном эксперименте – 24 человека; занятия проводились в специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР) №2 г. Мозыря Гомельской области.

Контрольная группа занималась по общепринятой программе для этого вида спорта, экспериментальная занималась по разработанной нами программе. Длительность педагогического эксперимента составила один год.

За 2015–2016 учебный год в СДЮШОР было проведено по 220 (т.е. по 440 часов) занятий как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

На третьем этапе оформлялась работа, проводилась систематизация полученных данных, осмысление набранных параметров эмпирических данных, обработка их методами математической статистики.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

Для определения наиболее эффективных средств и методов воспитания скоростно-силовых качеств на этапе начальной спортивной специализации, выявления допустимых тренировочных нагрузок и закономерностей построения тренировочных занятий юных легкоатлетов нами предпринята попытка обобщить данные, приводимые в научно-методической литературе.

Для более глубокого и разностороннего изучения проблемы воспитания скоростно-силовых качеств юных бегунов на средние дистанции мы провели анкетный опрос ведущих тренеров и специалистов по бегу на средние дистанции Республики Беларусь. Цель опроса состояла в изучении существующих взглядов на интересующую нас проблему. При этом мы учитывали, что групповая оценка приводит к уменьшению различий во мнениях и позволяет получить обобщенное и более представительное мнение по изучаемой проблеме.

Всего в обсуждении вопроса приняли участие 50 специалистов, работающих с юными бегунами на средние дистанции.

Можно отметить, что при построении годичного цикла тренировки юных бегунов на средние дистанции на этапе начальной спортивной специализации вопросы силовой и скоростно-силовой подготовки до настоящего времени изучены недостаточно: не определено их место в тренировочном процессе, осталась невыясненной методика применения средств скоростно-силовой подготовки, зависимость подбора упражнений от уровня подготовленности занимающихся.

Если по отношению к организации беговых нагрузок в тренировочном процессе юных бегунов на средние дистанции давно установились четко сложившиеся принципы построения тренировочных воздействий (зоны интенсивности упражнений, их длительность, характер

выполнения и особенности последствий), то по отношению к другим направлениям подготовки этого сказать нельзя. Более того, наблюдается разнотечение как в использовании методов, так и средств этого раздела тренировочного процесса: от чрезмерного использования скоростно-силовых упражнений до их отрицания. Нами обнаружено, что показатели в беге на 800 м и другие характеристики физической подготовленности имеют разную силу взаимосвязи у юных бегунов различных индивидуальных структур моторики. Такое положение, несомненно, должно предопределять разную направленность тренировочного процесса в зависимости от индивидуальной предрасположенности занимающихся бегом на средние дистанции, что должно найти отражение в построении тренировочного процесса.

Таким образом, основываясь на анализе литературных источников, обобщении передового педагогического опыта, мы предложили экспериментальный учебный план для групп юных бегунов на средние дистанции этапа начала спортивной специализации, который строился исходя из Положения о детско-юношеской спортивной школе, которое рекомендует общее количество часов на учебный год, наполняемость групп, сроки обучения на этапах подготовки и пр.

Однако указанные руководящие документы не дают перечня средств и методов подготовки, распределения нагрузки по направлениям тренировочного процесса для каждого года, периода тренировки [3], [10], [11], что и было положено нами в основу исследований на данном этапе.

Разработанный нами экспериментальный учебный план ориентирован на теоретическую, специальную (специальная физическая подготовка и соревновательная деятельность) и общую физическую подготовку (общеразвивающие упражнения и контрольно-переводные испытания) юных бегунов и включает в себя разделы, представленные в таблице 1.

Таблица 1. – Экспериментальный учебный план тренировки юных бегунов на средние дистанции на этапе начала спортивной специализации

№ п/п	Разделы подготовки	Отводимое время в часах	Процент от общего учебного времени
1.	Теоретическая подготовка	10	2,27
2.	Беговые упражнения различной интенсивности:	165	37,5
	- аэробные нагрузки,	140	31,8
	- аэробно-анаэробные нагрузки,	16,5	3,7
	- анаэробные нагрузки.	8,5	1,9
3.	Специальные и общеподготовительные средства:	165	37,5
	- воспитание быстроты,	40	9,1
	- воспитание скоростно-силовых качеств,	90	20,4
	- воспитание гибкости,	10	2,27
	- воспитание силовой выносливости.	15	3,4
	- воспитание координационных способностей.	10	2,27
4.	Игры и игровые упражнения.	88	20,0
5.	Контрольно-переводные испытания.	4	0,9
6.	Соревновательная деятельность.	8	1,8
	ИТОГО:	440	100

В целом, по направленности двигательная деятельность на занятиях разделялась на следующие составляющие: специальные подготовительные средства – 40%, общеподготовительные средства – 60%.

Самостоятельная работа является важным элементом индивидуализации учебно-тренировочного процесса [5], [11], так как позволяет обратить внимание на сильные и слабые стороны каждого конкретного занимающегося и представляет собой процесс совершенствования двигательных навыков и физических качеств на различных уровнях организации самостоятельности: копирующей, репродуктивной, творческой (продуктивной). Она входила основными элементами во все части занятия, и, прежде всего – в основную часть занятия. Общее время, отводимое на самостоятельную деятельность, достигало 25% при средних значениях  $23,76 \pm 0,03\%$  (таблица 2).

Таблиця 2. – Соотношение времени по частям урока на этапе начала спортивной специализации юных бегунов на средние дистанции

№ п/п	Части занятия	Затраты времени, в часах $X \pm m_x$	Затраты времени, в процентах
1.	Подготовительная часть	76,0±0,24	17,3%
2.	Основная часть	211,2±1,12	48,2%
3.	Заключительная часть	46,2±0,18	10,5%
4.	Самостоятельная работа	105,6±0,1	24%
	Всего часов:	440	100

Данные о разной структуре моторики юных бегунов на средние дистанции предопределили направленность нашего педагогического эксперимента, позволяющую смоделировать тренировочный процесс юных бегунов на средние дистанции, исходя из их начальной физической подготовленности. Разработанная нами методика предусматривала преодоление индивидуально-типологических особенностей физической подготовленности бегунов на средние дистанции 13–14 лет за счет применения индивидуальных заданий в тренировочных занятиях (самостоятельная работа), которые строились, исходя из принципа дифференцированного подхода к занимающимся.

Так, при проведении самостоятельной работы юных легкоатлетов были подобраны эффективные силовые упражнения из различных видов спорта и разработана методика их применения. В процессе подбора силовых упражнений мы стремились к тому, чтобы они соответствовали движениям не только по характеру нервно-мышечных усилий и режиму работы организма в целом, но и по структуре движений, а также чтобы эти упражнения эффективно развивали силу мышц, необходимую легкоатлету. Такой подбор силовых упражнений привел к значительному сокращению их количества. Это дало возможность более конкретно планировать и тщательно учитывать выполненную тренировочную нагрузку, а также избирательно воспитывать силу и силовую выносливость необходимых групп мышц. Комплексные тренировочные занятия состояли из общеразвивающих упражнений, средств беговой, силовой и игровой подготовки. Количество силовых упражнений в каждом тренировочном занятии было небольшим (5–7), а количество повторений значительным (15–20 раз). Большое количество повторений одного упражнения (15–20 раз) способствовало значительному увеличению силы и силовой выносливости. Для воспитания этих качеств применялся метод повторных усилий, а также круговая тренировка, которые служат в основном для воспитания силовой выносливости.

Программа эксперимента предусматривала на основе определения индивидуально-типологических особенностей физической подготовленности юных бегунов на средние дистанции использование нагрузок разной направленности. Для этого были протестированы юные спортсмены в начале тренировочного года и по его окончанию; в эти же сроки нами определялось функциональное состояние участвующих в эксперименте юных бегунов.

При организации педагогического эксперимента мы набрали две группы юных бегунов на средние дистанции 13–14 лет, прошедших предварительную базовую подготовку в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах легкой атлетики: экспериментальную и контрольную (соответственно 12 и 12 юных спортсменов). В свою очередь, экспериментальная группа была разделена на три подгруппы: «спринтеры», «выносливые», «неопределенные». Разделение экспериментальной группы на подгруппы проводилось на основе разработанной нами методики.

Если экспериментальная и контрольная группы на начало эксперимента были идентичны по большинству показателей физической подготовленности, то деление экспериментальной группы на подгруппы проводилось по принципу преваляирования той или иной ведущей двигательной способности при учете того, чтобы результативность в основном показателе – беге на 800 м – была достоверно одинаковой.

С октября 2015 года тренировки в группах проводились в соответствии с разработанной программой эксперимента. У юных бегунов экспериментальных групп программа использования тренировочных средств составлялась с учетом их индивидуальной моторной подготовленности. Обязательной частью учебного плана экспериментальной группы юных спортсменов являлась самостоятельная работа над совершенствованием своей физической подготовленности по индивидуальным заданиям, на что отводилось 100 часов годового времени.

Учебно-тренировочный процесс в контрольной группе был ориентирован на преимущественное комплексное развитие всех определяющих результативность в беге на 800 м физических качеств, что предусматривало построение тренировочных занятий по традиционной схеме, принятой для учебно-тренировочных групп СДЮШОР. При этом на специальную подготовку как и в экспериментальной группе отводилось 40% учебного времени, на общую физическую – 60%, которая в свою очередь состояла из скоростно-силовых упражнений, упражнений на общую выносливость, гибкость, координацию, на развитие и совершенствование двигательных навыков, причем для этого использовались как упражнения общей физической подготовки (48,4%), так и спортивные и подвижные игры.

В экспериментальной группе (трех подгруппах) экспериментальным фактором была разная направленность средств общей физической подготовки. Они носили индивидуальную направленность и подбирались с учетом характера индивидуальной моторики юных легкоатлетов; специальная подготовка, часть общей физической подготовки, игры и игровые упражнения представляли собою сопутствующие факторы эксперимента (таблица 3).

Таблица 3. – Соотношение направленности тренировочных воздействий при самостоятельной работе юных бегунов на средние дистанции разных типологических классов в экспериментальных группах (в %)

Качественная направленность тренировочного процесса	ГРУППЫ		
	«спринтеры»	«выносливые»	«неопределенные»
Выносливость	30	50	33
Скоростные качества	50	30	33
Координация	10	10	17
Гибкость	10	10	17

Таким образом, рассматривая полученные данные, можно констатировать, что в обеих группах наблюдалась положительная динамика показателей в течение всего периода подготовки, однако в темпах прироста имелись различия, что, по нашему мнению, отражает неодинаковое воздействие применяемых средств и методов подготовки.

В экспериментальной группе за время эксперимента достоверно улучшились все рассматриваемые показатели (девять из девяти), в контрольной группе достоверных улучшений показателей нами не отмечено (таблица 4).

Таблица 4. – Изменение показателей специальной и общей физической подготовленности юных бегунов экспериментальной и контрольной групп за время эксперимента и достоверность их различий по t-критерию Стьюдента

№ п/п	Контрольные упражнения	Э <sub>1</sub>	Э <sub>2</sub>	К <sub>1</sub>	К <sub>2</sub>	Э <sub>1</sub> -Э <sub>2</sub>	К <sub>1</sub> -К <sub>2</sub>	Э <sub>1</sub> -К <sub>1</sub>	Э <sub>2</sub> -К <sub>2</sub>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Бег 30 м, с	3,60±0,04	3,31±0,03	3,70±0,08	3,50±0,08	6,00	1,76	1,12	2,34
2.	Бег 100 м, с	12,4±0,05	12,2±0,08	12,6±0,1	12,5±0,11	2,12	0,75	0,78	2,34
3.	Бег 800 м, с	131,5±1,0	126,0±0,7	133,1±1,5	131,0±1,3	4,50	1,00	0,83	3,38

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.	12-минутный бег, м	2941±13,6	3066±15,0	2975±18,8	3005±17,6	6,1	1,16	1,46	2,63
5.	Прыжок в длину, см	227,0±1,4	236,1±1,2	232,0±4,1	235,0±3,5	4,9	0,61	1,15	0,30
6.	Подтягивание из виса, количество раз	7,72±0,1	7,94±0,04	7,72±0,2	7,75±0,1	2,04	0,71	0	1,76
7.	Становая сила, кг	5,0±0,9	8,4±0,8	6,6±1,1	7,6±1,0	2,82	0,67	1,12	0,62
8.	Наклон вперед, см	6,3±0,8	9,4±0,8	6,4±1,1	8,2±1,1	2,74	1,15	0,74	0,88
9.	Тройной прыжок, м	89,7±1,7	97,5±1,2	90,6±2,1	91,6±2,2	3,75	0,36	0,33	2,44

Примечание – Э<sub>1</sub> – экспериментальная группа до начала эксперимента, Э<sub>2</sub> – экспериментальная группа в конце эксперимента, К<sub>1</sub> – контрольная группа до начала эксперимента, К<sub>2</sub> – контрольная группа в конце эксперимента.

Как видим из приведенного анализа полученных данных, характер становления основных физических качеств у юных спортсменов 13–14 лет имеет тенденцию к своему улучшению. В группах подростков, с которыми проводились индивидуальные занятия по общей физической подготовке исходя из их моторной типологии, т.е. учета генетически обусловленных способностей, нами обнаружен более интенсивный рост этих показателей, а в группах, занимающихся по стандартным программам, этот процесс заметно замедлен. Такое становление основных качеств у юных бегунов на средние дистанции 13–14 лет был отмечен и в ряде ранее проведенных научных исследований.

Для оценки эффективности предложенных тренировочных планов нами сопоставлялись конечные данные по физической подготовленности бегунов двух групп. Естественно, что юные спортсмены экспериментальной группы превосходили своих сверстников контрольной группы по большинству ведущих показателей. Так, легкоатлеты экспериментальной группы показывали в конце эксперимента достоверно более высокие результаты в пяти тестовых упражнениях из девяти: в беге на 30 м – на 5,4%, в беге на 100 м – на 2,4 %, в беге на 800 м – на 4,8%, в 12-минутном беге – на 2,1% и в становой силе – на 6,4% (достоверность различий во всех случаях от P<0,05 до P<0,001).

Анализ результатов тестирования показал:

- как в контрольной, так и в экспериментальной группах было отмечено положительное влияние тренировочных нагрузок различной направленности на уровень развития физических качеств и функциональной подготовленности юных бегунов на средние дистанции, однако в темпах прироста имелись различия, что, по нашему мнению, отражает неодинаковое воздействие применяемых средств и методов подготовки. В экспериментальной группе за время эксперимента достоверно улучшились все рассматриваемые показатели;

- использование в силовой и скоростно-силовой подготовке различных средств и методов при приблизительно одинаковых временных затратах может дать неодинаковый прирост данных показателей у юных бегунов на средние дистанции.

### Выводы

Выявлено, что индивидуализация учебно-тренировочного процесса уже на начальных этапах подготовки юных спортсменов приобретает высокую значимость. Это объясняется тем, что тренировка как внешняя причина действует через внутренние условия, без учета которых ее воздействие будет недостаточно эффективным. К внутренним условиям, оказывающим влияние на тренировочный эффект, относятся индивидуальные особенности спортсмена. Это предполагает необходимость организации учебно-тренировочного процесса на основе глубокого учета индивидуальных различий между занимающимися.

Предложенный нами проект экспериментального годового плана построения тренировочного процесса юных легкоатлетов предусматривает решение экспериментальных задач по активизации дифференцированного подхода при определении индивидуальных двигательных особенностей юных спортсменов. Поэтому структура годового плана состоит из двух основных взаимосвязанных разделов: подготовительного и соревновательного периодов.

В ходе экспериментальных исследований выявлена высокая эффективность применения специальных силовых упражнений в программе общефизической подготовки легкоатлетов 13–14 лет в повышенном объеме по сравнению с обычной практикой их использования.

В процессе педагогического эксперимента определено, что целесообразным в содержании тренировочных воздействий на спортсменов, с целью повышения уровня технико-тактического мастерства, развития физических качеств, является применение групп подводящих упражнений на всех этапах подготовки. Высокая эффективность тренировочного процесса обеспечивается многосторонностью и целенаправленным тренировочным воздействием на организм спортсменов, где жестко контролируется объём и интенсивность тренировочных нагрузок.

Разработано содержание и поэтапное распределение групп специальных подводящих упражнений в учебно-тренировочном процессе и обоснована необходимость частичной замены общепринятых средств спортивной тренировки легкоатлетов на экспериментальные, которые разработаны для всех периодов годового цикла.

Доказана эффективность применения системы подводящих упражнений в тренировочном процессе бегунов, что способствовало достоверному приросту результатов в показателях общефизической подготовки, специальной физической подготовки и специальной подготовки, а также значительному повышению спортивных результатов.

Наиболее эффективной формой сочетания средств общей и специальной физической подготовки в основном периоде являются комбинированные занятия, состоящие из беговых и дополнительных специально-подготовительных упражнений.

#### СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Вайн, А. А. Индивидуализация процесса развития скоростно-силовых качеств у квалифицированных юных спортсменов / А. А. Вайн // Проблемы спортивной тренировки. – Минск, 1983. – С. 14.
2. Блоцкий, С. М. Легкая атлетика и методика преподавания : учеб.-метод. пособие для студентов, обучающихся по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» / сост.: С. М. Блоцкий, А. В. Карпов. – 2-е изд. – Мозырь : МГПУ им. И.П. Шамякина, 2014. – 290 с.
3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : ФиС, 1988. – 331 с.
4. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : ФиС, 1988. – 192 с.
5. Губа, В. П. Индивидуальные особенности спортсменов / В. П. Губа, В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук. – Смоленск : ТО ИКА, 1997. – 219 с.
6. Запорожанов, В. А. Контроль в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов. – Киев : Здоров'я, 1988. – 144 с.
7. Заиорский, В. М. Вопросы теории и практики педагогического контроля в современном спорте / В. М. Заиорский, В. А. Запорожанов, И. А. Тер-Аванесян // Теория и практика физической культуры. – 1971. – № 4. – С. 39–42.
8. Набатникова, М. Я. Основы управления подготовкой спортсменов / М. Я. Набатникова. – М. : ФиС, 1982. – 226 с.
9. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М. : ФиС, 1970. – 479 с.
10. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : ФиС, 1986. – 286 с.
11. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.

*Поступила в редакцию 22.02.17*

E-mail: slava.gorovoi1980@mail.ru

S. M. Blotskiy, V. A. Gorovoy, A. S. Blotskiy

#### DESIGN OF TRAINING PROCESS OF YOUNG MEN OF 13–14 YEARS OLD IN RUN ON AVERAGE DISTANCES IN THE YEAR CYCLE OF THE TRAINING

The developed experimental curriculum of sports training of young runners on average distances at a stage of initial sports specialization in which the rational ratio of means of the general physical training and special physical training, and also the admissible volume of application of power exercises in the preparatory and competitive periods of a year cycle of preparation is presented in the article.

Influence of various means and methods of education of high-speed and power qualities of a different orientation in the course of independent work is proved.

Keywords: a sports training, young men of 13–14 years old, run on average distances, a year cycle of a training, the curriculum, a periodization of a sports training.