

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського і професійного спорту

РОМАНОВА КРИСТИНА ЮРІЇВНА

УДК 615.8:613.73:796.071

НАПРЯМКИ ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ПРОТЯГОМ ОКРЕМОГО
МАКРОЦИКЛУ

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв – 2020

Робота виконана на кафедрі олімпійського і професійного спорту, факультету фізичного виховання і спорту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

Науковий керівник

доктор біологічних наук, професор

Берегова Тетяна Володимирівна, ННЦ «Інститут біології», завідуючою Науково-дослідною лабораторією фармакології і експериментальної патології

Рецензент:

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Бондаренко Ірина Григорівна, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, доцент кафедри медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації

Захист відбудеться ... лютого 2019 р. о 9.00 год. на засіданні державної екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10)

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10).

Науковий секретар

к.пед.н., доцент

Л. В. Шерстюк

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Розробка методики тренування висококваліфікованих легкоатлеток в річному циклі підготовки після народження дитини є актуальною проблемою для сучасного спорту вищих досягнень, що підтверджується наявністю протиріч між: об'єктивною потребою сучасного стану спорту вищих досягнень в науково-обґрунтованій методиці тренування висококваліфікованих легкоатлеток в річному циклі підготовки після народження дитини і слабкою розробленістю аспектів цієї проблеми в наукових дослідженнях; високим рівнем спортивної майстерності висококваліфікованих легкоатлеток і зниженим рівнем їх фізичної та спеціальної підготовленості внаслідок вагітності та пологів; значним збільшенням основних параметрів тренувальних навантажень і ризиком форсування спортивної форми, а також припиненням лактації на ранніх термінах після народження дитини.

Сформульовані суперечності зумовлюють необхідність подальших наукових досліджень в означеному напрямку і розробки ефективної методики тренування висококваліфікованих легкоатлеток в річному циклі підготовки після народження дитини. Крім того, прагнення позначити шляхи вирішення виявлених протиріч визначило проблему дослідження : які структура і зміст методики тренування легкоатлеток, що сприяють якнайшвидшому відновленню їх спортивної форми після пологів з мінімізацією негативних впливів на здоров'я дитини і режим лактації.

В основу методики тренування висококваліфікованих легкоатлеток закладені розроблені тренувальні мікроцикли з наростаючим обсягом і інтенсивністю навантажень, які сприяють відновленню спортивної форми після народження дитини і досягненню високих результатів на змаганнях міжнародного рівня. В роботі введені наступні обмеження: дослідження виконано на прикладі висококваліфікованих спортсменок циклічних видів легкої атлетики з переважним проявом витривалості, приступили до тренувальних занять після неускладненій вагітності і нормальних фізіологічних пологів.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Робота є фрагментом планової наукової роботи «Розробка та реалізація інноваційних технологій та корекція функціонального стану людини при фізичних навантаженнях в спорті та

реабілітації», (№ держ. реєстр. 0117U007145, 2017-2019 рр.). Роль автора полягала у створенні механізму удосконалення системи фізичної реабілітації спортсменів на різних етапах підготовки.

Мета дослідження - розробити і експериментально обґрунтувати методику тренування висококваліфікованих легкоатлеток в річному циклі підготовки після народження дитини.

Об'єкт дослідження - тренувальний процес висококваліфікованих легкоатлеток в річному циклі підготовки.

Предмет дослідження - структура і зміст тренувального процесу висококваліфікованих легкоатлеток в річному циклі після народження дитини.

В основу дослідження покладено наступна гіпотеза дослідження: тренувальний процес висококваліфікованих легкоатлеток, що спеціалізуються у видах спорту з переважним проявом витривалості після народження дитини буде більш ефективним, якщо: методика тренування легкоатлеток матиме одноциклову структуру річної підготовки, що включає поєднання чотирьох періодів з особистими типами мікроциклів; зміст методики тренування визначається тренувальними навантаженнями з наростаючим обсягом і інтенсивністю, пропорційними функціональними можливостями організму легкоатлеток в період після народження дитини; основні засоби в методиці тренування будуть об'єднані в комплекси вправ різної спрямованості, які позитивно впливають на відновлення спортивної форми.

Відповідно до метою, об'єктом, предметом і гіпотезою дослідження були визначені наступні **завдання дослідження**:

1) На основі аналізу сучасного стану проблеми тренування спортсменок після народження дитини визначити пріоритетні напрямки у вирішенні проблеми організації і планування тренувального процесу висококваліфікованих легкоатлеток.

2) Розробити структуру і зміст річного макроциклу тренування висококваліфікованих легкоатлеток після народження дитини.

3) Апробувати ефективність експериментальної методики тренування висококваліфікованих легкоатлеток в річному циклі підготовки.

4) Розробити програмно -методичної забезпечення тренувального процесу висококваліфікованих легкоатлеток після народження дитини для тренерського складу, що здійснює підготовку спортсменів високого класу.

На першому, теоретичному етапі вивчалися і аналізувалися вітчизняні та зарубіжні науково-методичні джерела з досліджуваної проблеми, узагальнювався і систематизував теоретичний матеріал в теорії і практиці спортивного тренування висококваліфікованих спортсменів. Визначалися вихідні положення дослідження: мета, об'єкт, предмет дослідження, гіпотеза, завдання, методологія і методика дослідно-експериментальної роботи. Склалися анкети і картки для спортсменок, здійснювався підбір методик вимірювання фізичного і функціонального стану легкоатлеток.

У дослідженні першого етапу використовувався комплекс теоретичних і емпіричних методів : узагальнення і теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; узагальнення передового практичного досвіду; педагогічне спостереження і анкетування.

На другому, експериментальне тривало вивчення спеціальної літератури; розроблялися основні положення методики тренування легкоатлеток високого класу, які приступили до тренувальних занять після народження дитини. Проводилось педагогічне спостереження, анкетування і інтерв'ювання спортсменок. Визначалася динаміка величин фізичної працездатності і адаптаційно-енергетичного потенціалу легкоатлеток. Досліджувалися результати тестування фізичної та спеціальної підготовленості спортсменок.

Методи дослідження етапи: теоретичний (аналіз офіційних документів, тренувальних програм і звітів щодо їх виконання, протоколів змагань різного рівня, Європи, Кубки Світу). Анкетування, інтерв'ювання , педагогічне і медико-біологічне тестування, математико-статистична обробка отриманих даних (описова статистика, U -критерій Мана-Уїтні).

На третьому, формуючому етапі практично застосовувалися основні положення розробленої методики тренування висококваліфікованих легкоатлеток, що спеціалізуються у видах з переважним проявом витривалості після народження

дитини. Проводилась математико-статистична обробка результатів функціональних проб.

Методи дослідження етапи: педагогічний експеримент, антропометрія і центильного аналіз показників фізичного розвитку немовляти легкоатлеток, методи математичної статистики.

На четвертому, контрольно-узагальнюючому етапі проводилася оцінка результатів змагальної діяльності і спортивного тренування; узагальнювались результати теоретико-експериментальної роботи; здійснювався логічний аналіз отриманих в ході дослідно-експериментальної роботи даних; проводилось узагальнення матеріалу з подальшою формулюванням висновків.

Методи дослідження етапи: аналіз, синтез, узагальнення, формує педагогічний експеримент, методи математичної статистики, систематизація та якісний аналіз експериментально отриманих результатів, узагальнення результатів дослідження.

Наукова новизна дослідження

- визначена одноциклова структура побудови річного макроциклу тренування висококваліфікованих легкоатлеток після народження дитини, що включає ранній відновний, втягуючий, підготовчий і змагальний періоди підготовки, що забезпечує поетапне підвищення фізичної підготовленості, функціонального стану і зростання спортивної форми;

- розроблена методика тренування висококваліфікованих легкоатлеток, що включає засоби і методи, об'єднані в різноспрямовані комплекси вправ з оптимальним співвідношенням обсягів та інтенсивності наростаючих тренувальних дій, адекватних функціональному стану спортсменок в післяпологовому періоді;

- апробований спосіб організації тренувальних занять в підготовчому періоді, що складається з трьох змістовних блоків, що дозволяє виконувати оптимальні обсяги тренувальних навантажень різної інтенсивності при скороченні кількості тренувань в день до однієї;

- доведена можливість використання експериментальної методики тренування висококваліфікованих легкоатлеток в ранні терміни після народження дитини на

етапах вищої спортивної майстерності, що забезпечує відновлення результатів змагальної діяльності до закінчення річного макроциклу підготовки.

Теоретична значимість дослідження

Матеріали дослідження доповнили теоретичні положення теорії і методики спортивного тренування на етапі вищої спортивної майстерності висококваліфікованих легкоатлеток, які повертаються в елітний спорт і приступають до тренувальних занять після народження дитини. При цьому:

- уточнені пріоритетні напрямки в організації тренувального процесу кваліфікованих легкоатлеток після народження дитини, який забезпечить оптимальну адаптацію організму жінки-спортсменки до напруженої тренувальної та змагальної діяльності з урахуванням найважливішої біологічної функції материнства;

- конкретизована структура річного макроциклу в методиці тренування, мезо- і мікроциклів в спортивній підготовці висококваліфікованих легкоатлеток після народження дитини;

- обґрунтована можливість використання фізичних навантажень малої, помірної і великої потужності для відновлення функціональної і рухової підготовленості організму легкоатлеток без гноблення періоду грудного вигодовування і негативного впливу на фізичний розвиток їх дитини.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел (161). Загальний обсяг дипломної роботи складає 70 сторінок, вона містить 7 таблиць і 4 рисунки.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, апробацію результатів дослідження, а також подано структуру роботи.

У першому розділі **«Періодизація тренувального процесу висококваліфікованих легкоатлеток в науковій теорії та методології спортивної тренування»** проведений теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної наукової літератури по темі дослідження дозволив виявити, що пріоритетний шлях вирішення проблеми підвищення ефективності систем підготовки спортсменок високого класу і зростання їх спортивних результатів лежить у визначенні тих специфічних задаються тренувальних дій, які враховують стан спортсмена, його індивідуальні особливості і адаптивність відповідей різної терміновості, вираженості і спрямованості.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети і завдань роботи, використовується теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; аналіз і узагальнення документальних матеріалів; педагогічне спостереження і інтроспекція; методи опитування та анкетування; педагогічне тестування; медико-біологічне тестування; педагогічний експеримент; статистичні методи дослідження.

У третьому розділі **«Аналіз результатів тестування функціонального стану організму висококваліфікованих легкоатлеток в річному циклі підготовки після народження дитини»** подано результати оцінки визначення рівня підготовленості застосовувалися тести, що оцінюють рівень функціонального стану обстеженого контингенту. Аналіз отриманих даних, представлених в таблиці 1, показав, що у легкоатлеток експериментальної групи на початку річного макроциклу підготовки (черга 2 тижні після народження дитини) рівень фізичної працездатності не мав достовірних відмінностей з результатами спортсменок контрольної групи. Даний факт пояснюється поліпшенням кисневотранспортної функції крові у легкоатлеток експериментальної групи за період вагітності і зниженими показниками фізичної працездатності спортсменок контрольної групи, які приступили до тренувального процесу за програмою, рекомендованої Міжнародною асоціацією легкоатлетичних федерацій. У спортсменок експериментальної групи відбулося незначне підвищення цього показника до закінчення раннього відновного періоду річного макроциклу експериментальної

методики тренування через два місяці після народження дитини. У контрольній групі відбулося значне підвищення даного показника, в середньому до 24,21 кгм / хв / кг. При цьому виявлені достовірні відмінності в результатах двох груп спортсменок. Цей факт свідчить про використання в тренувальному процесі спортсменок контрольної групи великого обсягу високоінтенсивної роботи.

Таблиця 1

**Результати дослідження функціонального стану організму
висококваліфікованих спортсменок в річному циклі підготовки**

Вид Тесту- вання		Періоди річного макроциклу							
		Ранній відновлювальний		втягуючий		підготовчий		змагальний	
		M ± m		M ± m		M ± m		M ± m	
		початок	закінчення	початок	закінчення	початок	закінчення	початок	закінчення
PWC 170 , кгм / ми н / кг	КГ	20,88 ± 2,96	24,21 ± 1,97	24,83 ± 1,67	25,84 ± 1,22	25,5 ± 2,69	26,07 ± 1,80	26,36 ± 1,31	26,8 ± 1,05
	ЕГ	19,00 ± 1,62	21,51 ± 1,55	22,37 ± 1,44	23,88 ± 1,12	24,08 ± 1,89	26,08 ± 2,00	26,95 ± 1,28	27,3 ± 1,14
	p	≥0,05	≤0,05	≤0,05	≤0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
АЕП, %	КГ	81,81 ± 3,97	83,36 ± 4,60	84,03 ± 2,15	81,39 ± 4,42	86,6 ± 3,55	88,11 ± 3,18	79,13 ± 1,98	86,53 ± 1,47
	ЕГ	69,85 ± 4,23	85,7 ± 3,18	84 ± 4,27	85,23 ± 3,83	85,38 ± 2,77	85,23 ± 1,71	88,08 ± 2,05	94,63 ± 1,62
	p	<0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	<0,05	<0,05
Примітки: КГ - контрольна група, ЕГ - експериментальна група; М - середнє арифметичне значення показників; m - помилка середніх арифметичних значень показників; Р - достовірність відмінностей результатів в групах;									

Отримані результати свідчать, що протягом втягує періоду у спортсменок відбувалося підвищення показників фізичної працездатності в контрольній та експериментальній групах, в середньому до 25,84 і 23,88 кгм / хв / кг відповідно. Слід зазначити, що ці достовірні відмінності зберігалися протягом усього втягує періоду ($p \leq 0,05$).

Як видно з рис. 1, у легкоатлеток ЕГ протягом усього річного макроциклу спортивного тренування фіксувався постійний приріст показників фізичної працездатності, в той час як у спортсменок контрольної групи спостерігалось деяке зниження цього показника на початку підготовчого періоду. Необхідно відзначити, що саме в підготовчому періоді у легкоатлеток експериментальної групи відзначалося зниження маси тіла, і це, в свою чергу, призвело до значного підвищення працездатності.

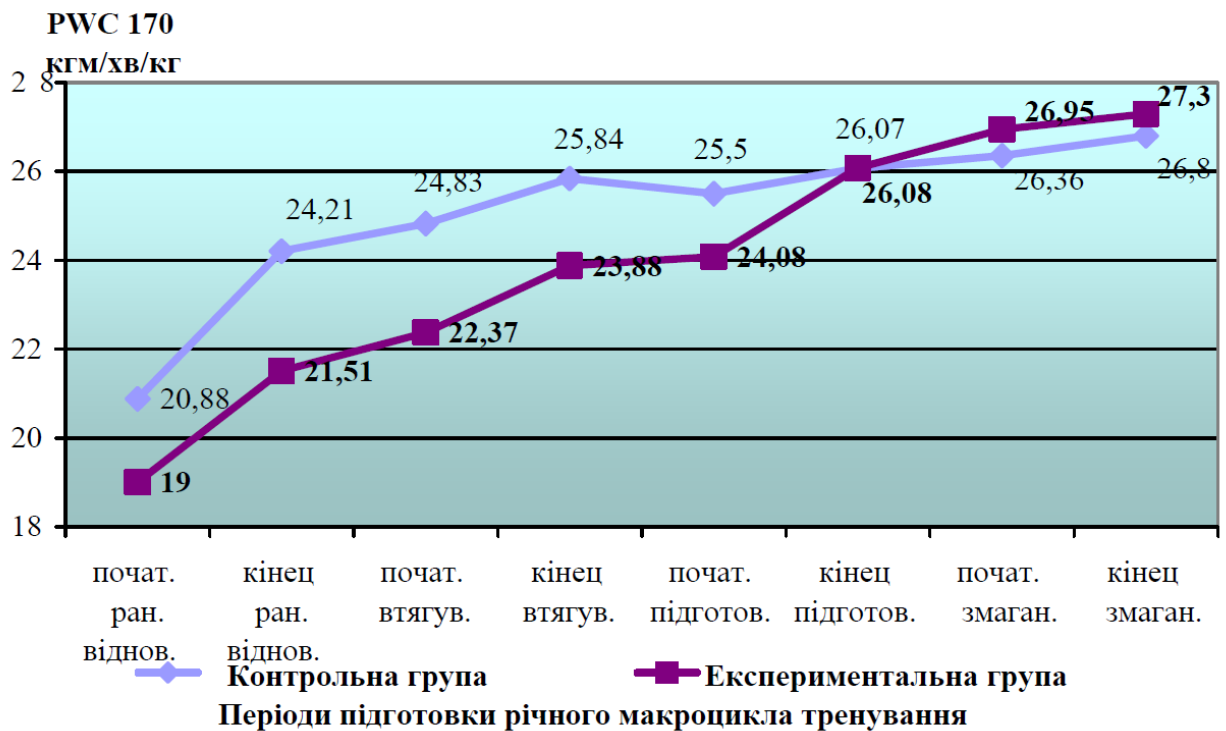


Рис. 1. Графік динаміки фізичної працездатності (PWC 170) в річному циклі підготовки висококваліфікованих легкоатлеток

Визначивши процентний приріст показника фізичної працездатності, що визначається по тесту PWC 170, були отримані наступні дані, представлені на рис. 2. Легкоатлетки експериментальної групи мали великі темпи приросту результатів фізичної працездатності протягом усього річного циклу підготовки. Необхідно відзначити, що до початку підготовчого періоду різниця між групами в прирості результату фізичної працездатності, в середньому, становила 2%, а в подальшому різниця все більш збільшувалася: до закінчення підготовчого та змагального періодів склала 10% і 16% відповідно.

Результати оцінки фізичної підготовленості кваліфікованих легкоатлеток показали оптимальну переносимість організмом окремих занять, тренувальних днів, мікро- і мезоциклів експериментальної методики тренування. Крім того, ці дані дозволяють коригувати основні параметри тренувальних навантажень відповідно до індивідуальних особливостей росту фізичної працездатності. З твердженням можна сказати, що вдосконалення фізичної працездатності є оптимальною стратегією в підготовці легкоатлеток до високих спортивних досягнень після народження дитини.



Рис. 2. Гістограма приросту фізичної працездатності (PWC 170) в річному циклі підготовки висококваліфікованих спортсменок

Аналіз результатів дослідження адаптаційно-енергетичного потенціалу (АЕП) показав, що на початку річного циклу спортивної підготовки результати в експериментальній групі спортсменок були достовірно нижче, ніж у контрольній групі ($p < 0,05$). Це свідчить про деяке зниження адаптації до фізичного навантаження.

Як видно з рис. 3, в експериментальній групі протягом раннього відновного періоду фіксувався достовірний приріст АЕП. Рівень АЕП в кінці втягує етапу у легкоатлеток експериментальної групи достовірно вище ($p < 0,05$), ніж на початку.

У цьому періоді (5-6 місяців після пологів) спортсменки виконували тренувальну навантаження в аеробному режимі енергозабезпечення, частка якого складала 70-80% від загального обсягу циклічних навантажень).

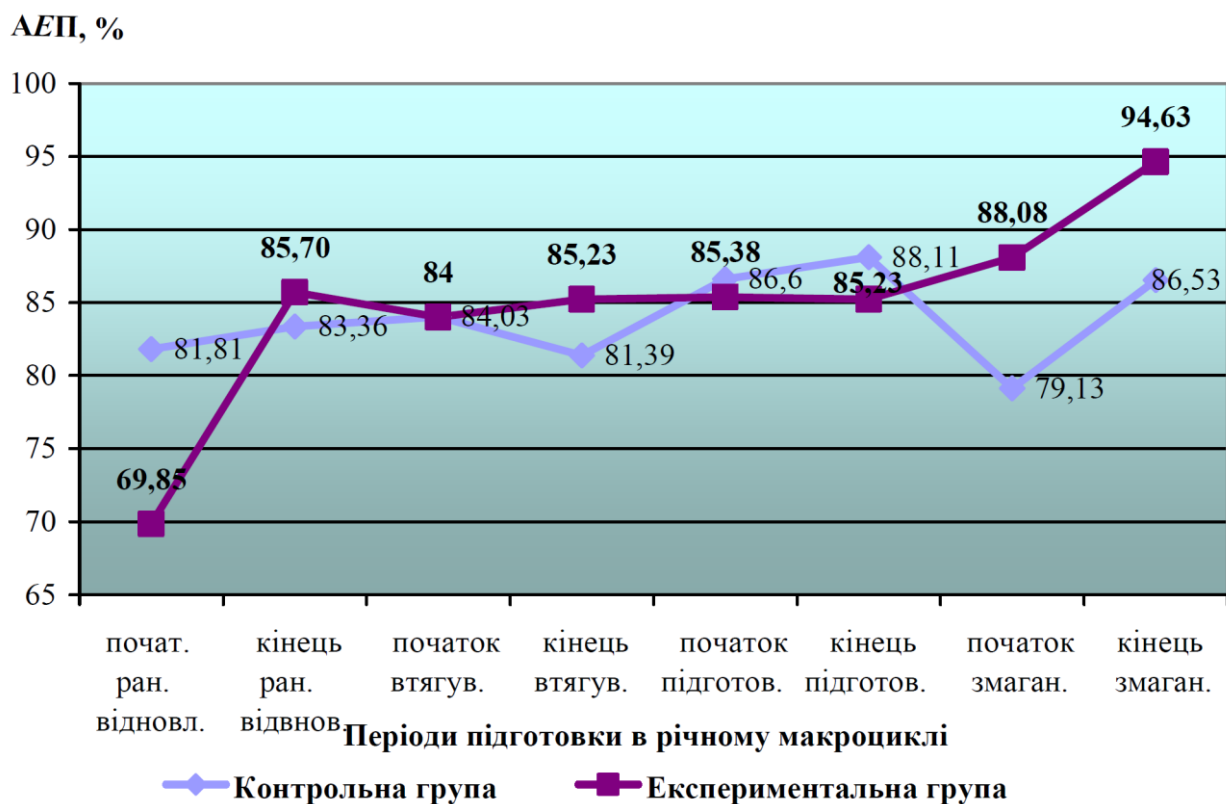


Рис. 3. Графік динаміки адаптаційно-енергетичного потенціалу (АЕП) в річному циклі підготовки висококваліфікованих спортсменок

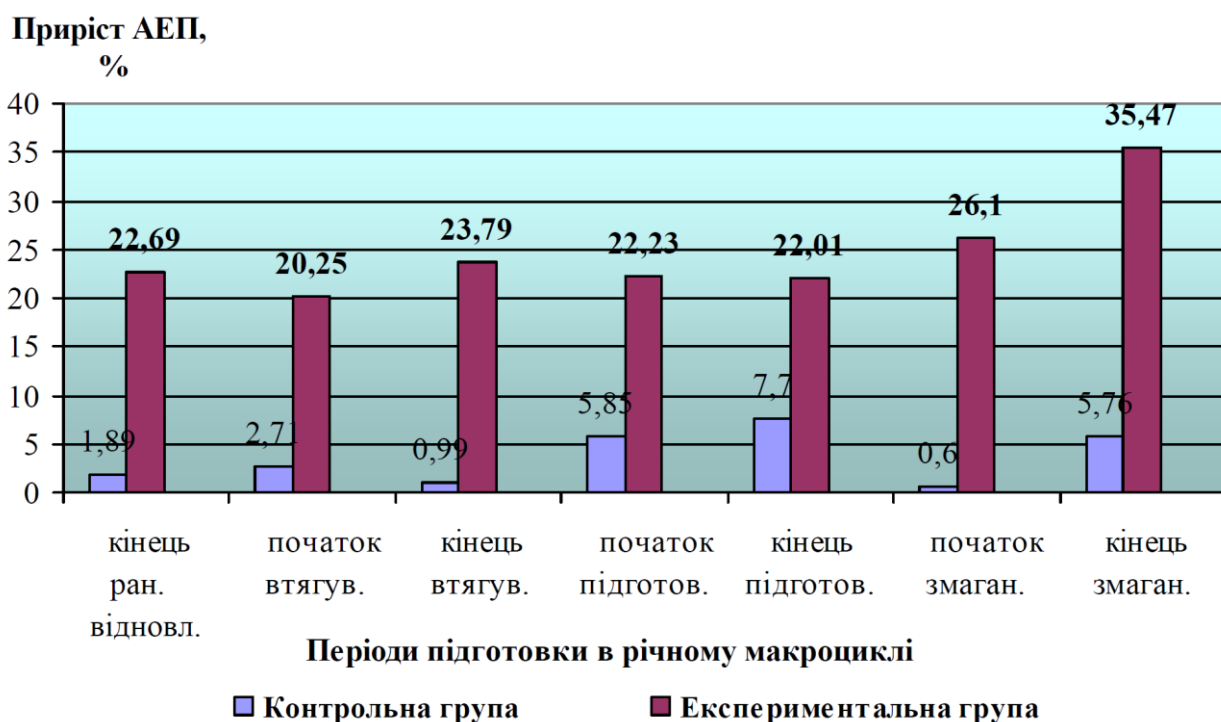


Рис. 4. Гістограма приросту адаптаційно-енергетичного потенціалу (АЕП) в річному циклі підготовки висококваліфікованих спортсменок

Підвищення АЕП в підготовчому періоді свідчить про адекватну адаптації до навантажень, виконуваних у змішаному і гліколітичному режимах енергозабезпечення та оптимальною швидкості відновлення після тренувальних впливів. Відсотковий приріст АЕП у спортсменок контрольної і експериментальної груп представлений на рис. 4.

Як свідчать дані рисунка 4, у спортсменок експериментальної групи, починаючи вже з втягує періоду підготовки, середній приріст АЕП становить 20-23%, в контрольній групі - відсоток приросту склав, в середньому, 2-4%. Максимальна відсоткове підвищення АЕП до величин 35,47% в ЕГ зафіксовано до кінця річного циклу підготовки, в той час як у спортсменок контрольної групи максимальне підвищення склало 5,85 % На початку підготовчого етапу. Отримані дані дозволяють стверджувати, що спортсменки експериментальної групи до кінця річного циклу підготовки мають кращі показники адаптації до навантажень, ніж спортсменки контрольної групи. У контрольній групі не виявлено достовірний приріст показника адаптаційно-енергетичного потенціалу за річний цикл спортивної підготовки ($p > 0,05$). В експериментальній групі виявив достовірний проріст АЕП до закінчення річного циклу спортивної підготовки ($p < 0,05$).

ВИСНОВКИ

1 Теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної наукової літератури по темі дослідження дозволив виявити, що пріоритетний шлях вирішення проблеми підвищення ефективності систем підготовки спортсменок високого класу і зростання їх спортивних результатів лежить у визначенні тих специфічних задаються тренувальних дій, які враховують стан спортсмена, його індивідуальні особливості і адаптивність відповідей різної терміновості, вираженості і спрямованості. Застосовувані методичні підходи до планування тренувального

процесу легкоатлеток після народження дитини не враховують нові фізіологічні і фізичні особливості їх організму.

2 Одноциклова періодизація тренувального процесу висококваліфікованих легкоатлеток в річному циклі підготовки після народження дитини передбачає виділення чотирьох періодів: ранній відновний, втягуючий, підготовчий і змагальний. Планування річного циклу включає 50-54 тренувальні тижні з різним об'ємом роботи в тиждень. Загальний річний обсяг роботи становить при цьому 754 години, з них на загальну фізичну підготовку відводиться до 406 ч, що зіставлять 53% від загального часу; на спеціальну фізичну підготовку - до 348, що становить до 47% від загального часу. Дана періодизація зумовлена метою тренування, терміном змагань, плином післяпологового періоду, особливостями функціонального стану і фізичної підготовленості організму легкоатлеток і їх режимом лактації.

3 В процесі дослідження розроблені методичні рекомендації побудови тренувального процесу легкоатлеток після народження дитини для спортсменок, тренерів та організацій, що здійснюють спортивну підготовку кваліфікованих спортсменів. При цьому приведено процентне співвідношення коштів на всіх періодах річного макроциклу: ранній відновний період представлений виключно засобами загальнофізичної підготовки (комплекси вправ силової спрямованості і розвиваючі еластичність і рухливість опорно-рухового апарату, різновиди бігу, силові вправи, загально-розвиваючі вправи, прогулянки); у втягуючому періоді загальний обсяг роботи в годинах складає 136, частка коштів загальнофізичної підготовки складає 75%, на спеціальну підготовку відводиться до 25% тренувального часу; підготовчий період представлений двома етапами: загально-підготовчим і спеціально-підготовчим. Загальний обсяг роботи на загально-підготовчому етапі становить 276 годин, з них на ОФП відводиться до 62%, на - 38%. На спеціально-підготовчому етапі загальний обсяг тренувальної роботи становить 162 години. Процентне співвідношення наступне: СФП - 73%, ОФП - 27 %; в змагальному періоді сумарний обсяг роботи становить 120 годин, частка коштів загальнофізичної підготовки складає до 21%, спеціальної роботи - до 79 %.

4 Застосування розробленої і апробованою в ході педагогічного експерименту методики тренування висококваліфікованих легкоатлеток з одноцикловою періодизацією в річному тренувальному процесі сприяло відновленню рівня результатів змагальної діяльності, яке демонструють до вагітності. Дані підтверджуються знижених протягом вагітності та пологів, рівнів прояву фізичних кондицій. Підтвердженням адекватних реакцій організму на пропонувані навантаження стали результати тестування функціонального стану, що доводить доцільність впливу тренувальних навантажень наростаючих обсягів та інтенсивності на організм легкоатлеток. Експериментальна методика тренування висококваліфікованих легкоатлеток в річному циклі підготовки після народження дитини, заснована на раціональному підборі засобів тренування, об'єднаних в комплекси вправ, дозволила ефективно здійснювати підготовку спортсменок до запланованого результату екстра-класу.

АНОТАЦІЇ

Романова К.Ю. Напрямки оптимізації тренувальної діяльності висококваліфікованих легкоатлетів протягом окремого макроциклу. – На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2020.

Магістерська робота присвячена питанню визначення одноциклової структури побудови річного макроциклу тренування висококваліфікованих легкоатлеток після народження дитини, що включає ранній відновний, втягуючий, підготовчий і змагальний періоди підготовки, що забезпечує поетапне підвищення фізичної підготовленості, функціонального стану і зростання спортивної форми; розроблена методика тренування висококваліфікованих легкоатлеток, що включає засоби і методи, об'єднані в різноспрямовані комплекси вправ з оптимальним співвідношенням обсягів та інтенсивності наростаючих тренувальних дій, адекватних функціональному стану спортсменок в післяпологовому періоді;

апробований спосіб організації тренувальних занять в підготовчому періоді, що складається з трьох змістовних блоків, що дозволяє виконувати оптимальні обсяги тренувальних навантажень різної інтенсивності при скороченні кількості тренувань в день до однієї; доведена можливість використання експериментальної методики тренування висококваліфікованих легкоатлеток в ранні терміни після народження дитини на етапах вищої спортивної майстерності, що забезпечує відновлення результатів змагальної діяльності до закінчення річного макроциклу підготовки.

Ключові слова: оптимізації тренувальної діяльності, висококваліфіковані легкоатлети, інтенсивність, легка атлетика.

SUMMARY

Romanova K.Yu. Directions of optimization of training activity of highly qualified athletes during a separate macrocycle. - On the rights of the manuscript.

Thesis for master's qualification in the specialty 017 "Physical Culture and Sports". - Black Sea National University named after Petro Mohyla, Mykolaiv, 2020.

The master's thesis is devoted to determining the one-cycle structure for the construction of an annual macro cycle of training of highly qualified athletes after the birth of a child, which includes early recovery, retracting, preparatory and competitive periods of preparation, providing a gradual increase of physical fitness, functional state and growth of sports; the method of training of highly qualified female athletes has been developed, which includes the means and methods, united in the various complexes of exercises with the optimum ratio of the volumes and the intensity of the increasing training actions, adequate to the functional status of the female athletes in the postpartum period; the tried and tested method of organizing training sessions in the preparatory period, consisting of three content blocks, which allows to carry out the optimum volumes of training loads of different intensity while reducing the number of training sessions per day to one; the possibility of using the experimental method of training highly skilled female athletes in the early stages after the birth of a child in the stages of higher sportsmanship is proved, which ensures the restoration of the results of competitive activity until the end of the annual macrocycle of training.

Keywords: optimization of training activity, highly qualified athletes, intensity, athletics.