

ПРОБЛЕМА ИНТЕГРАЦИИ ТЕОРИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ: БЛОКОВАЯ ПЕРИОДИЗАЦИЯ ПРОТИВ ТРАДИЦИОННОЙ ТЕОРИИ

А. Петрович, В. Копривица

Университет «Унион – Никола Тесла», г. Белград, Сербия

Аннотация. Проблемный вопрос, рассматриваемый в настоящем исследовании, заключается в том, носят ли теоретические предположения о структуре спортивной тренировки (основные взаимосвязи микро-, мезо- и макроцикла), субъективный/локальный или объективный/интегральный характер для традиционной теории спортивной тренировки. Цель исследования – показать главные взаимосвязи между микро-, мезо- и макроциклом в спортивной тренировке. Авторы теории блокового построения выступали против традиционной теории и указывали на то, что у нее нет объективных научных оснований. Оправдано ли утверждение, что тщательно спланированное применение микро-, мезо- и макроцикла спортивной тренировки обуславливает становление спортивной формы? Основные положения традиционной теории базируются на объективных научных знаниях интегрального характера, а не на субъективном/локальном разделении тренировочного процесса.

Ключевые слова: нагрузка, адаптация, тренировочные эффекты, спортивная форма, макроцикл, периодизация.

PROBLEMS OF INTEGRALITY OF SPORTS TRAINING THEORY: BLOCK PERIODIZATION VERSUS TRADITIONAL SPORTS TRAINING THEORY

A. Petrovic, V. Koprivica

University “Union – Nikola Tesla”, Belgrade, Serbia

Abstract. The main problem of this research was to find an answer to the question whether the theoretical assumptions related to the structure of sports training (principle relation of microcycle, mesocycle and macrocycle) in traditional sports training theory are of a subjective/mechanical or objective/integral character. The aim of this research is to show the essence of the principle relationship between microcycle, mesocycle and macrocycle in sports training. Authors of the block periodization theory of sports training vigorously opposed the traditional sports training theory and pointed out that it has no objective scientific basis. Is that a justified claim that the timely integration of the effects of the microcycle, mesocycle and macrocycle of sports training explains the sporting form? The basic assumptions of traditional sports training theory are based on objective scientific knowledge of an integral character, and not on the subjective and mechanical division of the training process.

Keywords: load, adaptation, training effects, sporting form, macrocycle, periodization.

Введение. В рамках методологии спортивной тренировки рассматривается ряд научно-исследовательских трудов ведущих теоретиков [1-9], результаты которых разделились на две теории – традиционную теорию спортивной тренировки (ТТСТ) и теорию блоковой периодизации спортивной тренировки (ТБПСТ).

За последние 30 лет все чаще обсуждаются проблемы теории спортивной тренировки. Главной особенностью этого периода является дискуссия Л.П. Матвеева и Ю.В. Верхошанского о периодизации спортивной тренировки. Матвеев не оставил без ответа

критику ТТСТ Верхошанским [10, 11]. К дискуссии присоединились и другие ученые, одни поддерживали идеи Верхошанского [4, 12-14], другие – Матвеева [15-17]. В настоящее время обсуждение продолжается, и исследователи пытаются указать на сильные и слабые стороны основных положений конкурирующих теорий [18-20].

Проблема интерпретации теории блоковой периодизации наблюдается и в последней волне диалога об основных теоретических предположениях. В основе тренировочного процесса, предлагаемого ТБПСТ, лежит «биологическое состояние», построенное на

теории адаптации человека, которая включает в себя гомеостатическое регулирование, стрессоустойчивость и суперкомпенсацию [21]. Для сравнения с выдвинутым тезисом о неактуальности трактовки периодизации, основанной на «биологическом фоне» и «теории стресса» (адаптация организма спортсмена посредством применения закономерной механической нагрузки), следует обратиться к более широкому контексту понимания тренировочной периодизации. На основе неверной трактовки феномена стресса и «пересмысления старых догм» был сделан ошибочный вывод о том, что периодизация спортивной тренировки основана на устаревших знаниях о стрессе [22].

Исследователями было отмечено, что в традиционной теории тренировочный процесс описывается локально, и существует субъективное разделение циклов, фаз и периодов. В своем исследовании Верхошанский пишет, что серьезная критика со стороны специалистов-практиков относится к самой сути концепции «периодизации» тренировки – формальному, механическому дроблению тренировочного процесса на субъективно выделяемые части (всякого рода циклы, этапы, периоды и пр.), в чем и заключалась главная идея и смысл «периодизации» тренировки [10]. Для того чтобы лучше истолковать и понять актуальную и сегодня проблему необходимо раскрыть вопрос структуры тренировки в макроцикле и по существу рассмотреть возражения, высказанные Верхошанским.

Проблемный вопрос, рассматриваемый в настоящем исследовании, заключается в том, носят ли теоретические предположения о структуре спортивной тренировки (основные взаимосвязи микро-, мезо- и макроцикла), субъективный/локальный или объективный/интегральный характер для традиционной теории спортивной тренировки.

Цель исследования – показать главные взаимосвязи между микро-, мезо- и макроциклом в спортивной тренировке и указать на верную интерпретацию основных теоретических предположений.

Методы и организация исследования. Анализ отечественной и иностранной литературы по теме исследования. Всего в анализ включено 29 источников.

Результаты исследования и их обсуждение. *Теоретические основы макроцикла в спортивной тренировке.* Каждый тренировочный цикл (микро-, мезо- или макроцикл) имеет свои значение и цель. В теоретико-методологической основе построения годичной тренировки лежит теория периодизации, разработанная Л.П. Матвеевым и поддерживаемая такими исследователями, как Озолин, Харре, Желязков, Мартин, Карл и др. [6]. Периодизация спортивной тренировки связана с сохранением спортивной формы в течение определенного промежутка времени. Матвеев [23] был первым ученым, который обосновал периодизацию спортивной тренировки и ее принципы. Основной вопрос, решаемый периодизацией спортивной подготовки, относится к проблеме построения и проведения тренировок своевременно. Для того чтобы должным образом построить и провести тренировку в отведенное время была разработана теория периодизации тренировочного процесса, основные задачи которой – достижение состояния наивысшей готовности к главным соревнованиям, демонстрация наивысшего результата [24]. Стабильность приобретаемой спортсменом формы в определенных пределах пропорциональна длительности подготовительного периода спортивной подготовки [8, 24, 25]. Свойство спортивной формы – динамика ее становления. Процесс ее становления протекает в макроцикле, в пределах которого регулярно сменяются три фазы:

- 1) фаза становления спортивной формы;
- 2) фаза непрерывного сохранения спортивной формы;
- 3) фаза временной утраты спортивной формы [8, 23, 26].

Порядок смены фаз не изменяется, а количество протекающих в них циклов в пределах макроцикла определяет вариант периодизации подготовки (одно-, двух-, трехциклового вариант периодизации и др.) [6, 23, 26]. Суть поэтапного становления спортивной формы заключается не в количестве периодов макроцикла (т.к. оно может варьироваться), а в циклической смене вышеуказанных фаз.

Основная цель разделения тренировочного процесса на периоды – обеспечение условий для становления и сохранения

спортивной формы во время главных соревнований. Подготовительный, соревновательный и переходный периоды относительно независимы друг от друга, но в то же время неразрывно связаны между собой, объединяясь в один компонент. Наивысшая степень интеграции – объединение тренировочного и соревновательного процессов на пути достижения наивысших результатов во время главных соревнований.

Период включает в себя этапы, которые определяют содержание тренировочного процесса. Подготовительный период, как правило, разделяется на этапы общей и специальной подготовки, что в дальнейшем предопределяет этап интегральной подготовки [26]. На этапах подготовительного периода посредством применения упражнений оптимизируются:

- 1) взаимосвязь различных видов подготовки (физическая, техническая, тактическая и психологическая);
- 2) взаимосвязь объема и интенсивности;
- 3) тренировочная нагрузка.

Все это необходимо для достижения условий обеспечения фазы непрерывного сохранения спортивной формы.

Высокая степень оптимизации достигается путем соблюдения принципов спортивной тренировки. Фаза сохранения спортивной формы совпадает с этапом интегральной подготовки, т.е. с соревновательным периодом в целом (если он длится короткое время) или с периодом главных соревнований (если он длится долгое время). В большей степени определяют основу макроцикла содержание тренировки и оптимизация работы с точки зрения специфичности тренировочного процесса. В макроцикле интегральностью и специфичностью тренировочного процесса определяется сохранение спортивной формы.

Теоретические основы микро- и мезоцикла в спортивной тренировке. Микроцикл является завершённой рабочей единицей тренировки, которая может различаться по длительности, содержанию и структуре [26]. Одна из основных характеристик микроцикла связана с состояниями утомления и восстановления, возникающими как последствия применяемых нагрузок во время тренировки [6, 9]. Оба состояния прямо связаны с объемом и направленностью нагрузок. Помимо них в серии тренировок в рамках микроцикла

в организме спортсмена также протекают адаптационные процессы, которые напрямую связаны с принципами построения спортивной тренировки, основанными на биологических и педагогических методах [8, 27].

Смена фаз утомления и восстановления при однократной нагрузке приводит к срочной адаптации. С другой стороны при смене фаз утомления и восстановления после серии однократных нагрузок постепенно начинается процесс долговременной адаптации [6, 28]. После серии примененных нагрузок, при которых непрерывность тренировочного процесса не нарушается, можно достичь структурных изменений адаптации. Обычно микроциклы длятся от 2-3 до 10 дней, и за этот короткий промежуток времени невозможно привести организм спортсмена к долговременной адаптации. Начать или завершить адаптационные процессы возможно путем проведения отдельной тренировки. Цели микроциклов могут различаться: они зависят от этапа или периода тренировки, на котором они проводятся. Основным принцип построения микроцикла заключается в оптимальном за короткий промежуток времени применении нагрузки, имеющей волнообразную динамику. С учетом оптимизации нагрузки в микроцикле следует различать следующие фазы:

- стимулирующую, в которой могут применяться различные варианты динамики нагрузки;
- восстановительную, которая может привести к суперкомпенсации после отдельной тренировки, а также к небольшой волне тренировочных эффектов на ранее примененную нагрузку.

Вследствие применения нагрузки в отдельной тренировке (будь то следствие тренировки минимальных целевых способностей или комплексной тренировки) начинается процесс суперкомпенсации. Суперкомпенсация – это биологическое явление, которое в спортивной тренировке относится к функции энергетических систем организма, а не к оптимизации режима труда и отдыха [29].

В основе срочной адаптации лежат теория суперкомпенсации и применение однократной нагрузки, а в основе долговременной адаптации – применение многократных нагрузок и контроль тренировочного эффекта. В зависимости от периода и этапа тренировки

применения малых волн нагрузки, связано с объединением пика суперкомпенсации с волной тренировочного эффекта, второе значение – с интеграцией пика тренировочного эффекта в микроцикле с пиком тренировочного эффекта в мезоцикле.

Мезоцикл тренировки объединяет тренировочные эффекты микро- и макроцикла. В мезоцикле тренировочный эффект имеет кумулятивный характер. Первое значение мезоцикла заключается в достижении кумулятивного тренировочного эффекта, второе – в интеграции пика кумулятивного эффекта с пиком тренировочных эффектов микроцикла и отдельной тренировки, третье значение – в интеграции тренировочных эффектов мезо- и макроцикла.

В основе макроцикла лежит контроль за большими волнами тренировочного эффекта, характерными для сохранения спортивной формы. Основная характеристика большой волны эффекта заключается в оптимизации нагрузки и контроле специфичности во время физической, технической, тактической и психологической подготовки. Суть контроля специфичности состоит в объединении различных типов подготовки для достижения должного уровня подготовленности во время главных соревнований. Сначала макроцикл объединяет эффекты малых и средних волн с эффектами большой волны, которые в своем интегральном смысле представляют собой спортивную форму. Наивысшая степень интеграции различных видов подготовки достигается в соревновательный период за счет соревнований, предшествующих главным (рис.). Результат главного соревнования является основным критерием сохранения спортивной формы. Затем необходимо интегрировать процесс сохранения спортивной формы в период главных соревнований. В случае отсутствия в спортивной подготовке комплексного подхода практически теряется возможность контроля тренировочного процесса.

То, насколько ошибочна точка зрения исследователей, утверждающих о локальном планировании микро- и мезоцикла в рамках макроцикла, лучше всего отражается во время главных соревнований (рис.). В таком случае необходимо объединить эффекты суперкомпенсации последнего микроцикла, кумулятивные эффекты предсоревновательной мезоциклической тренировки и состоя-

ние спортивной формы спортсмена. Каждый из этих трех компонентов должен быть подготовлен отдельно и своевременно интегрирован в единое целое к стартам главных соревнований. Спортсмен не сможет продемонстрировать наилучший результат в период соревнований, если один из этих трех компонентов не поддерживается на надлежащем уровне.

Заключительный комментарий. Необходимо помнить, что любое локальное вмешательство в спортивную тренировку напрямую нарушает принцип становления спортивной формы. Тезис Верхошанского о том, что значение ТТСТ заключается в «механическом дроблении тренировочного процесса» ни в коей степени не соотносится с базовыми теоретическими предположениями о построении тренировочного процесса. Вероятно, данный тезис возник из-за необходимости оценки количественных аспектов тренировки, имеющих несомненную ценность. Однако важность тренировочного процесса понимается в полной мере в том случае, если тренировка дополняется и качественными аспектами, иными словами целостный, единый взгляд на все стороны тренировочного процесса. Интегральность различных аспектов спортивной подготовки основывается не на субъективно-спекулятивных принципах, таких как «можно достичь этого любым способом», а на объективных теоретических основаниях, имеющих принципиальный характер и применяемых на практике. В теоретических обзорах, которые были представлены научным сообществом за всю историю развития теории спортивной тренировки, отсутствуют данные о том, что тренировка частично и локально строится на основе субъективного деления на циклы, этапы и периоды. Основным ориентиром всей исследовательской деятельности, на которую ссылаются ТТСТ и последователи восточно-европейской научной школы, является интеграция научных знаний в функцию достижения наивысшего результата на главных соревнованиях. На основе непроверенных и недостаточно веских научных данных при отсутствии объективно-доказательной базы началась критика ТТСТ.

Заключение. Структура спортивной тренировки основана на определенных принципах. Данные принципы не носят

фрагментарный характер, они взаимосвязаны и формируют неразделимое целое. Основная цель их изучения состоит в объединении различных компонентов спортивной тренировки, а не в расположении и упорядочивании ее структурных элементов. ТТСТ научно обоснована, опирается на биологические и педагогические знания, являющиеся результатами многолетних исследований. Как видно, ТТСТ не строится по шаблону, локально или субъективно, как считает Верхошанский и его последователи. Основные теоретические положения ТТСТ свидетельствуют об интегральности тренировочного процесса, а именно объединении микро-, мезо- и макроцикла с целью достижения наивысшего результата на

главных соревнованиях. Сохранение спортивной формы и построение тренировочного процесса не зависят от субъективного разделения или шаблонного расположения структурных элементов.

На данный момент с учетом вышесказанного принимать ТБПСТ в качестве «новой теории», «новой парадигмы» не рекомендуется. Необходимо принимать во внимание существующие знания о спортивной тренировке, а также определять имеют ли новые знания значимость, и только затем представлять новую концепцию. Будущие теоретические знания должны быть дополнены данными не только о различиях, но и о сходствах ТТСТ и ТБПСТ.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest. The authors declare no conflict of interest.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Bompa, T. Periodization: theory and methodology of training / T. Bompa, G.G. Haff. – Champaign: Human Kinetics, 2009. – 355 p.
2. Bondarchuk, A. Transfer of Training in Sports / A. Bondarchuk. – Michigan: Ultimate Athlete Concepts, 2007. – 236 p.
3. Harre, D. Principles of sports training: Introduction to the Theory and Methods of Training / D. Harre. – Berlin: Sportsverlag, 1982. – 334 p.
4. Issurin, V.B. New horizons for the methodology and physiology of training periodization / V.B. Issurin // Sports medicine. – 2010. – Vol. 40. – № 3. – P. 189–206.
5. Zhelyazkov, T. Condition training of top athletes: theory, methodology, practice / T. Zhelyazkov. – Belgrade: Sports Academy, 2006.
6. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Dick, F.W. Sports Training Principles: An Introduction to Sports Science / F.W. Dick. – London: Bloomsbury Publishing, 2014. – 448 p.
8. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев – Москва: Советский спорт, 2010. – 339 с.
9. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать (профессия – тренер) / Н.Г. Озолин. – Москва: АСТ, 2011. – 864 с.
10. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 21–41.
11. Матвеев, Л.П. К дискуссии о теории спортивной тренировки / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 7. – С. 55–61.
12. Issurin, V.B. Block periodization versus traditional training theory: a review / V.B. Issurin // The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. – 2008. – Vol. 48. – № 1. – P. 65–75.
13. Пути развития теории и практики спорта / А.Н. Блеер, А.П. Бондарчук, С.Е. Павлов [и др.] // Экстремальная деятельность человека. – 2014. – Т. 32. – № 3. – С. 47–52.
14. Иссуринов В. Концепция блоковой композиции в подготовке спортсменов высокого класса / В. Иссуринов, В. Шкляр // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 5. – С. 2–5.
15. Kiely, J. New horizons for the methodology and physiology of training periodization: block periodization: new horizon or a false dawn? / J. Kiely // Sports medicine. – 2010. – Vol. 40. – № 9. – P. 803–808.
16. Koprivica, V. Block periodization – a breakthrough or a misconception / V. Koprivica // SportLogia. – 2012. – Vol. 8. – № 2. – P. 93–99.
17. Платонов, В.Н. О «концепции периодизации спортивной тренировки» и развитии общей теории подготовки спортсменов / В.Н. Платонов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 8. – С. 23–26.
18. Effects of 12 weeks of block periodization on performance and performance indices in well-trained cyclists / B.R. Rønnestad, S. Ellefsen, H. Nygaard [et al] // Scandinavian journal of medicine & science in sports. – 2014. – Vol. 24. – № 2. – P. 327–335.
19. Rønnestad, B.R. Block periodization of high-in

tensity aerobic intervals provides superior training effects in trained cyclists / B.R. Rønnestad, J. Hansen, S. Ellefsen // *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. – 2014. – Vol. 24. – № 1. – P. 34–42.

20. Petrović, A.A dialogue on the sports training theories in professional and scientific periodicals / A. Petrović // *Physical Culture*. – 2017. – Vol. 71. – № 2. – P. 172–181.

21. Issurin, V. Biological background of block periodized endurance training: a review / V. Issurin // *Sports Medicine*. – 2019. – Vol. 49. – №1. – P.31–39.

22. Kiely, J. Periodization theory: confronting an inconvenient truth / J. Kiely // *Sports Medicine*. – 2018. – Vol. 48. – № 4. – P. 753–764.

23. Матвеев, Л.П. Проблема периодизации в спортивной тренировке / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 246 с.

24. Платонов, В.Н. Теория периодизации подготовки спортсменов высокой квалификации в течение года: предпосылки, формирование, критика / В.Н. Платонов // *Наука в олимпийском спорте*. – 2008. – № 1. – С. 3–23.

25. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

26. Koprivica, V. Sports Training Theory / V. Koprivica. – Belgrade: SIA, 2013. – P. 93–99.

27. Платонов, В.Н. Специальные принципы в системе подготовки спортсменов / В.Н. Платонов // *Наука в олимпийском спорте*. – 2014. – № 2. – С. 8–19.

28. Платонов, В.Н. Адаптация в спорте / В.Н. Платонов. – К.: Здоровья, 1988. – 217 с.

29. Платонов, В.Н. Явления суперкомпенсации и отставленного тренировочного эффекта, их использование в процессе построения спортивной тренировки / В.Н. Платонов // *Наука в олимпийском спорте*. – 2010. – № 1-2. – С. 3–13.

REFERENCES

1. Bompa T., Haff G.G. Periodization: theory and methodology of training. Champaign: Human Kinetics, 2009. 355 p.

2. Bondarchuk A. Transfer of Training in Sports. Michigan: Ultimate Athlete Concepts, 2007. 236 p.

3. Harre D. Principles of sports training: Introduction to the Theory and Methods of Training. Berlin: Sportsverlag, 1982. 334 p.

4. Issurin V.B. New horizons for the methodology and physiology of training periodization. *Sports medicine*, 2010, vol. 40, no. 3, pp. 189–206.

5. Zhelyazkov T. Condition training of top athletes: theory, methodology, practice. Belgrade: Sports Academy, 2006. (in Serbian)

6. Platonov V.N. The system of training athletes in Olympic sports. The general theory and its practical applications. Kiev: Olimpijskaya literatura, 2004. 809 p. (in Russ)

7. Dick F.W. Sports Training Principles: An Introduction to Sports Science. London: Bloomsbury Publishing, 2014. 448 p.

8. Matveyev L.P. General theory of sports and its applied aspects. Moscow: Soviet Sport, 2010. 339 p. (in Russ.)

9. Ozolin N. Coach Handbook: The Science of Winning (Profession – Coach). Moscow: ACT, 2011. 864 p. (in Russ.)

10. Verkhoshansky Yu.V. On way to scientific theory and methodology of sports training. *Theory and Practice of Physical Culture*, 1998, no. 2, pp. 21–41. (in Russ.)

11. Matveyev L. On discussion about theory of sports training. *Theory and Practice of Physical Culture*, 1998, vol. , no. 7, pp. 55–61. (in Russ.)

12. Issurin V.B. Block periodization versus traditional training theory: a review. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 2008, vol. 48, no. 1, pp. 65–75.

13. Bleer A., Bondarchuk A.P., Pavlov S.E., Kovilin M.M., Pavlov A.S. Ways of development the theory and practice of sports. *Extrem Hum Act*, 2014, vol. 32, no. 3, pp. 47–52. (in Russ.)

14. Issurin V., Shklier V. Concept of block composition in elite athletes training. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2002, no. 5, pp. 2–5. (in Russ.)

15. Kiely J. New horizons for the methodology and physiology of training periodization: block periodization: newhorizon or a false dawn? *Sports medicine*, 2010, vol. 40, no. 9, pp. 803–808.

16. Koprivica V. Block periodization – a breakthrough or a misconception. *SportLogia*, 2012, vol. 8, no. 2, pp. 93–99.

17. Platonov V. About “sports training periodization's conception” and athletes training's total theory s development. *Theory and Practice of Physical Culture*, 1998, vol. , no. 8, pp. 23–26. (in Russ.)

18. Rønnestad, B.R., Zacharoff E.E., Vikmoen O., Hansen J., Hallén J. Effects of 12 weeks of block periodization on performance and performance indices in well-trained cyclists. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 2014, vol. 24, no. 2, pp. 327–335.

19. Rønnestad B.R., Hansen J., Ellefsen S. Block periodization of high-intensity aerobic intervals provides superior training effects in trained cyclists. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 2014, vol. 24, no. 1, pp. 34–42.

20. Petrović A. A dialogue on the sports training theories in professional and scientific periodicals. *Physical Culture*, 2017, vol. 71, no. 2, pp. 172–181.

21. Issurin V.B. Biological background of block periodized endurance training: a review. *Sports Medicine*, 2019, vol. 49, no. 1, pp. 31–39.

22. Kiely J. Periodization theory: confronting an inconvenient truth. *Sports Medicine*, 2018. vol. 48, no. 4, pp. 753–764.

23. Matveyev L.P. Problem of periodization the sport training. Moscow: Fizkultura i sport, 1964. 246 p. (in Russ.)
24. Platonov V.N. Theory of periodization of elite athlete preparation in the course of the year: background, formation, criticism. *Science in the Olympic Sport*, 2008, no. 1, pp. 3–23. (in Russ.)
25. Matveyev L. Fundamentals of sports training. Moscow: Fizkultura i sport, 1977. 280 p. (in Russ.)
26. Koprivica V. Sports Training Theory. Belgrade: SIA, 2013, pp. P. 93–99. (in Serbian)
27. Platonov V.N. Special principles in the system of athletes' training. *Science in Olympic Sport*, 2014, no. 2, pp. 8–19. (in Russ.)
28. Platonov V.N. Adaptation in Sports. Kiev: Zdorov'ya, 1988. 217 p. (in Russ.)
29. Platonov V.N. Phenomena of supercompensation and delayed training effect and their use in development of athletic training. *Science in Olympic Sport*, 2010, no. 1-2, pp. 3–13. (in Russ.)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Адам Петрович – доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор теории спортивной тренировки и двигательных способностей, заместитель декана по науке, доцент, факультет спорта, университет «Унион – Никола Тесла», Белград, Сербия, e-mail: adam.petrovic@fzs.edu.rs.

Владимир Копривица – доктор наук по физической культуре, профессор теории спортивной тренировки и двигательных способностей, факультет спорта, университет «Унион – Никола Тесла», Белград, Сербия, e-mail: vladimir.koprivica@fzs.edu.rs

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

Adam Petrovic – Doctor of Science in Sports and Physical Education, Professor of Sports Training Theory and Motor Abilities, Vice-Dean for Science, Associate Professor, Faculty of Sport, University “Union – Nikola Tesla”, Belgrade, Serbia, e-mail: adam.petrovic@fzs.edu.rs.

Vladimir Koprivica – Doctor of Science in Physical Culture, Professor of Sports Training Theory and Theory of Sports, Faculty of Sport, University “Union – Nikola Tesla”, Belgrade, Serbia, e-mail: vladimir.koprivica@fzs.edu.rs

Для цитирования: Петрович, А. Проблема интеграции теории спортивной тренировки: блоковая периодизация против традиционной теории / А. Петрович, В. Копривица // Российский журнал спортивной науки: медицина, физиология, тренировка. – 2025. – Т. 4. – № 1(13). DOI: 10.24412/2782-6570-2025_04_01_8

For citation: Petrovic A., Koprivica V. Problems of integrality of sports training theory: block periodization versus traditional sports training theory. *Russian Journal of Sports Science: Medicine, Physiology, Training*, 2025, vol. 4, no. 1(13). DOI: 10.24412/2782-6570-2025_04_01_8