

Структура та зміст багаторічної підготовки стрибунів у довжину та потрійним

Совенко С. П., Колот А. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотації:

Представлено основи удосконалення побудови багаторічної підготовки стрибунів у довжину та потрійним шляхом визначення оптимального обсягу змагальної практики та засобів тренування. Висвітлено результати аналізу багаторічної динаміки спортивних результатів 84 провідних легкоатлетів-стрибунів світу, які виступали на найвищому рівні протягом 10-20 років. Систематизовано дані більш ніж 50 літературних джерел щодо структури та змісту багаторічної підготовки легкоатлетів-стрибунів. Установлено основні пріоритети побудови тренувального процесу стрибунів у довжину та потрійним на кожному етапі багаторічного удосконалення. Визначено динаміку обсягу змагальної практики та засобів тренування стрибунів у довжину та потрійним у процесі багаторічної підготовки. В результаті експерименту доповнено дані науково-методичної літератури щодо побудови тренувального процесу стрибунів у довжину та потрійним на етапі збереження вищої спортивної майстерності.

Совенко С. П., Колот А. В. Структура и содержание многолетней подготовки прыгунов в длину и тройным. Представлены основы совершенствования многолетней подготовки прыгунов в длину и тройным путем определения оптимального объема соревновательной практики и средств тренировки. Освещены результаты анализа многолетней динамики спортивных результатов 84 ведущих легкоатлетов-прыгунов мира, которые выступали на наивысшем уровне в течение 10-20 лет. Систематизированы данные более чем 50 литературных источников, касающихся структуры и содержания многолетней подготовки легкоатлетов-прыгунов. Установлены основные приоритеты построения тренировочного процесса прыгунов в длину и тройным на каждом этапе многолетнего совершенствования. Определена динамика объема соревновательной практики и тренировочных средств прыгунов в длину и тройным в процессе многолетней подготовки. В результате эксперимента дополнены данные научно-методической литературы, касающиеся тренировочного процесса прыгунов в длину и тройным на этапе сохранения высшего спортивного мастерства.

Sovenko S. P., Kolot A. V. Structure and maintenance of long-term preparation of jumpers in length and triple. Bases of perfection of long-term preparation of jumpers are presented in length and triple by determination of optimum volume of competition practice and training facilities. The results of analysis of long-term dynamics of sporting results of 84 leading athletes-jumpers of the world, which came forward at the greatest level during 10-20 years, are lighted up. Information is systematized more than 50 literary sources, touching structure and maintenance of long-term preparation of athletes-jumpers. Basic priorities of construction of training process of jumpers are set in length and triple on every stage of long-term perfection. The dynamics of volume of competition practice and trainings facilities of jumpers is certain in length and triple in the process of long-term preparation. As a result of experiment information is complemented to scientifically-methodical literatures, touching the training process of jumpers in length and triple on the stage of maintainance of higher sporting trade.

Ключові слова:

підготовка, змагання, тренування, засоби, легкоатлет, стрибун.

підготовка, соревнования, тренировка, средства, легкоатлет, прыгун.

preparation, competitions, training, facilities, athlete, jumper.

Вступ.

Теоретико-методичні основи побудови процесу багаторічної підготовки стрибунів у довжину та потрійним розкрито в ряді фундаментальних робіт (В. А. Креер [2], А. П. Стрижак [3], В. Б. Попов [6], А. Л. Оганджанов [4] та ін.).

Однак дослідження, як загальнотеоретичного характеру, так і в галузі легкої атлетики, зокрема в легкоатлетичних стрибках, обмежувались етапом максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Багато в чому це було зумовлено існуючою раніше у багатьох країнах тенденцією до омолодження збірних команд, що не сприяло виникненню ситуації, за якої етап збереження вищої спортивної майстерності виділявся б у самостійну структурну одиницю. Однак у працях із теорії та методики підготовки спортсменів В.М. Платонова [5] протягом останніх років закладено фундамент для наукових пошуків у цьому напрямі, а саме в галузі легкої атлетики.

Таким чином, тенденції до збільшення довготривалості спортивної кар'єри обумовлюють необхідність перегляду основ побудови багаторічного тренувального процесу на кожному з його етапів.

Дослідження виконано згідно зі «Зведеним планом НДР у галузі фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою 2.2 «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах

професіоналізації (на прикладі легкої атлетики)», № державної реєстрації 0111U001721.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження – удосконалення побудови багаторічної підготовки стрибунів у довжину та потрійним шляхом визначення оптимального обсягу змагальної практики та засобів тренування.

Методи дослідження – аналітичний огляд науково-методичної літератури (більше 50 джерел), узагальнення даних щодо обсягу змагальної практики та засобів різної переважної спрямованості на етапах багаторічної підготовки, при цьому виявлено недостатність таких даних на етапі збереження вищої спортивної майстерності.

Організація дослідження. Для визначення сучасної структури багаторічної підготовки легкоатлетів-стрибунів проаналізовано динаміку спортивних результатів 84 провідних легкоатлетів-стрибунів світу, які виступали на найвищому рівні протягом 10-20 років.

На останньому етапі досліджень проведено аналіз практичної діяльності провідних тренерів України з легкої атлетики: проведено експертне опитування 16 тренерів, які мають досвід роботи зі стрибунами у довжину та потрійним на етапі збереження вищої спортивної майстерності; проаналізовано документи планування тренувального процесу; здійснено аналіз щоденників спортсменів (n=22) і визначено оптимальний обсяг змагальної практики та засобів тренування, що перевірено в ході експериментальних досліджень на п'яти провідних легкоатлетах-стрибунах України.

Результати досліджень.

Сучасні тенденції розвитку легкоатлетичного спорту обумовили збільшення тривалості спортивної кар'єри та віку досягнення легкоатлетами-стрибунами максимальних результатів. Так, вік досягнення максимальних результатів легкоатлетів-стрибунів співпадає з показниками віку призерів Ігор Олімпіад 1988–2012 рр. та становить 26–27 років, що значно вище, ніж 15–20 років потому (середній вік стрибунів-фіналістів Ігор 1972–1980 років становив 22–24 роки). При цьому провідні стрибуні світу можуть виступати на високому рівні 10–20 і більше років, при цьому демонструвати найкращі результати у віці 28–29 і більше років (рис. 1).

Так, наприклад, Хайке Дрехслер увійшла до числа провідних спортсменок світу у віці 17-ти років, досягла найкращого спортивного результату у стрибках у довжину 7,48 м у 24 роки, потім повторила це досягнення у 28 років, входила до десятки найсильніших легкоатлеток світу у своїй дисципліні протягом 22 років, а свою останню перемогу на Іграх Олімпіад здобула у Сідней у рік свого 36-річчя.

Однак є приклади, коли видатні спортсмени увійшли до світової еліти у досить пізньому віці. Наприклад, рекордмен світу у потрійному стрибку Джонатан Едвардс досяг результату, за класифікацією України, рівня майстра спорту міжнародного класу лише у 23 роки, що не завадило йому у подальшому здійснити яскраву довготривалу спортивну кар'єру, встановивши світовий рекорд у віці 29-ти років, та перемогти на Іграх Олімпіади у 34 роки.

Такі дані свідчать про значний тренерський досвід ефективної багаторічної підготовки легкоатлетів-стрибунів, зокрема і українських спортсменів. Однак, він практично не систематизований у науково-методичній літературі.

У результаті досліджень встановлено обсяг змагальної практики та засобів різної переважної спрямованості стрибунів у довжину та потрійним у процесі багаторічного удосконалення (рис. 2 та 3).

Як видно з рис.2, річний обсяг змагальної прак-

тики в основному виді постійно зростає від 4–6 змагань на етапі початкової підготовки до 18–22 на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Починаючи з етапу збереження вищої спортивної майстерності, обсяг змагальної практики з року в рік постійно зменшується від 18 до 14 змагань, а в індивідуальних випадках досягає ще менших величин.

Така тенденція спостерігається і у використанні засобів спеціальної підготовки, обсяг яких досягає максимальних величин на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Тренувальний процес на етапі збереження вищої спортивної майстерності характеризується зменшенням обсягу засобів спеціальної підготовки. Так, наприклад, у стрибунів у довжину та потрійним у віці 30 років обсяг засобів спеціальної підготовки (технічної, швидкісно-силової, швидкісної та силової спрямованості) менший, в середньому на 15–25 %.

Особливістю використання у процесі багаторічного удосконалення переважної більшості засобів допоміжної підготовки (базової силової та швидкісної витривалості) є те, що максимально вони використовуються на етапі підготовки до вищих досягнень (див. рис. 3). Обсяг засобів швидкісно-силової витривалості досягає максимальних величин на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Обсяг засобів загальної підготовки найбільший на початкових етапах багаторічного удосконалення, потім стабілізується на етапах спеціалізованої базової та підготовки до вищих досягнень і зменшується на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження вищої спортивної майстерності. Це пов'язано зі зменшенням тривалості загально-підготовчих етапів річної підготовки. Однак, особливістю використання загально-підготовчих вправ (особливо компенсаторної роботи) на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження вищої спортивної майстерності є те, що вони більш широко використовуються протягом усіх етапів річної підготовки, що сприяє більш швидкому

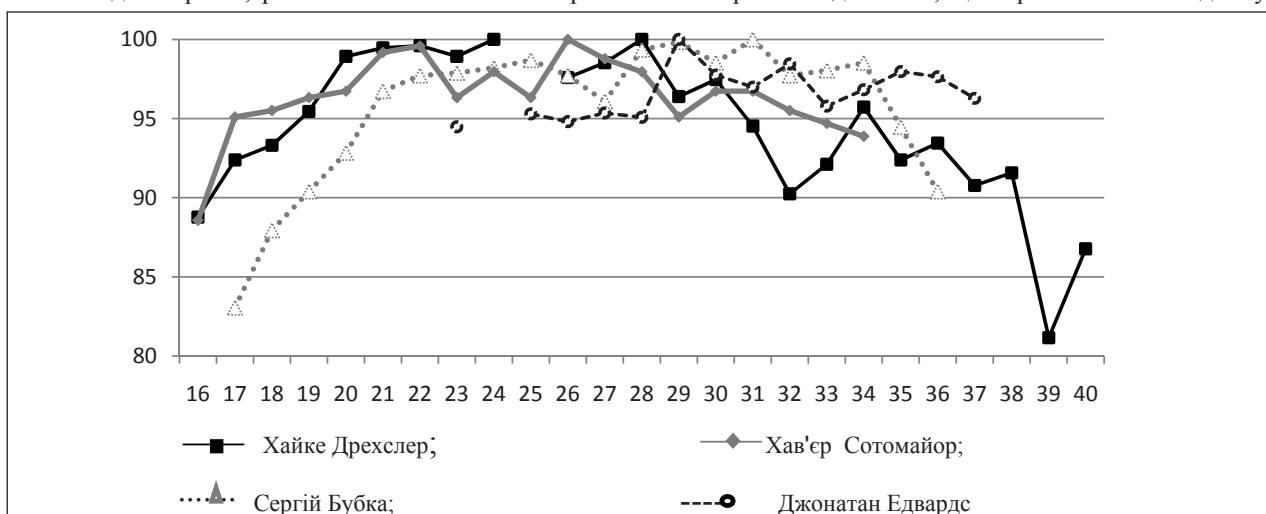


Рис. 1. Багаторічна динаміка спортивних результатів (в % від найкращого особистого досягнення) видатних легкоатлетів-стрибунів світу, показаних на стадіонах, починаючи з етапу спеціалізованої базової підготовки.

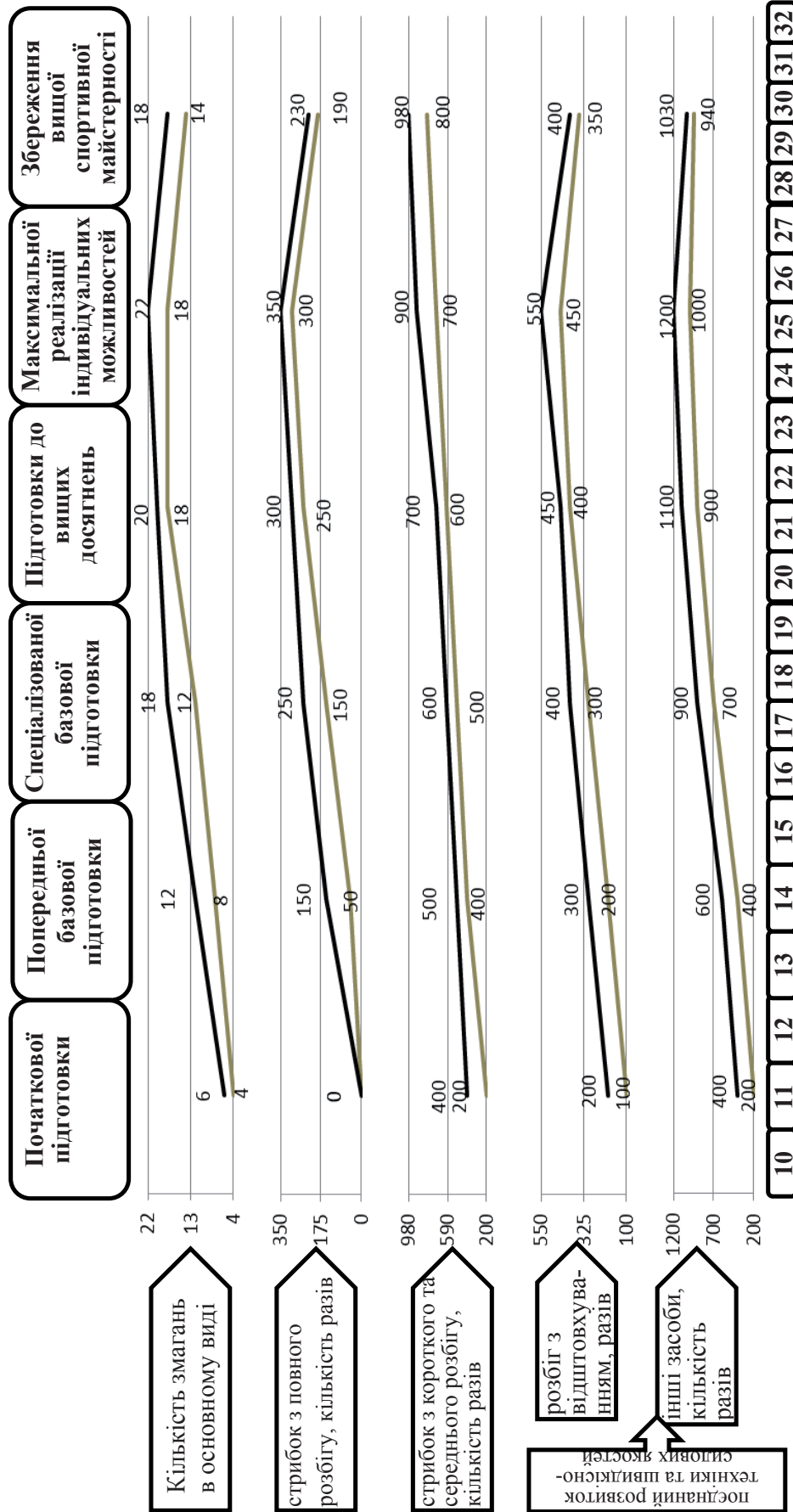


Рис. 2. Динаміка обсягу змагальної практики та спеціальних засобів технічної спрямованості стрибунів у довжину та потрійним у процесі багаторічної підготовки.

— максимальне ; — мінімальне значення

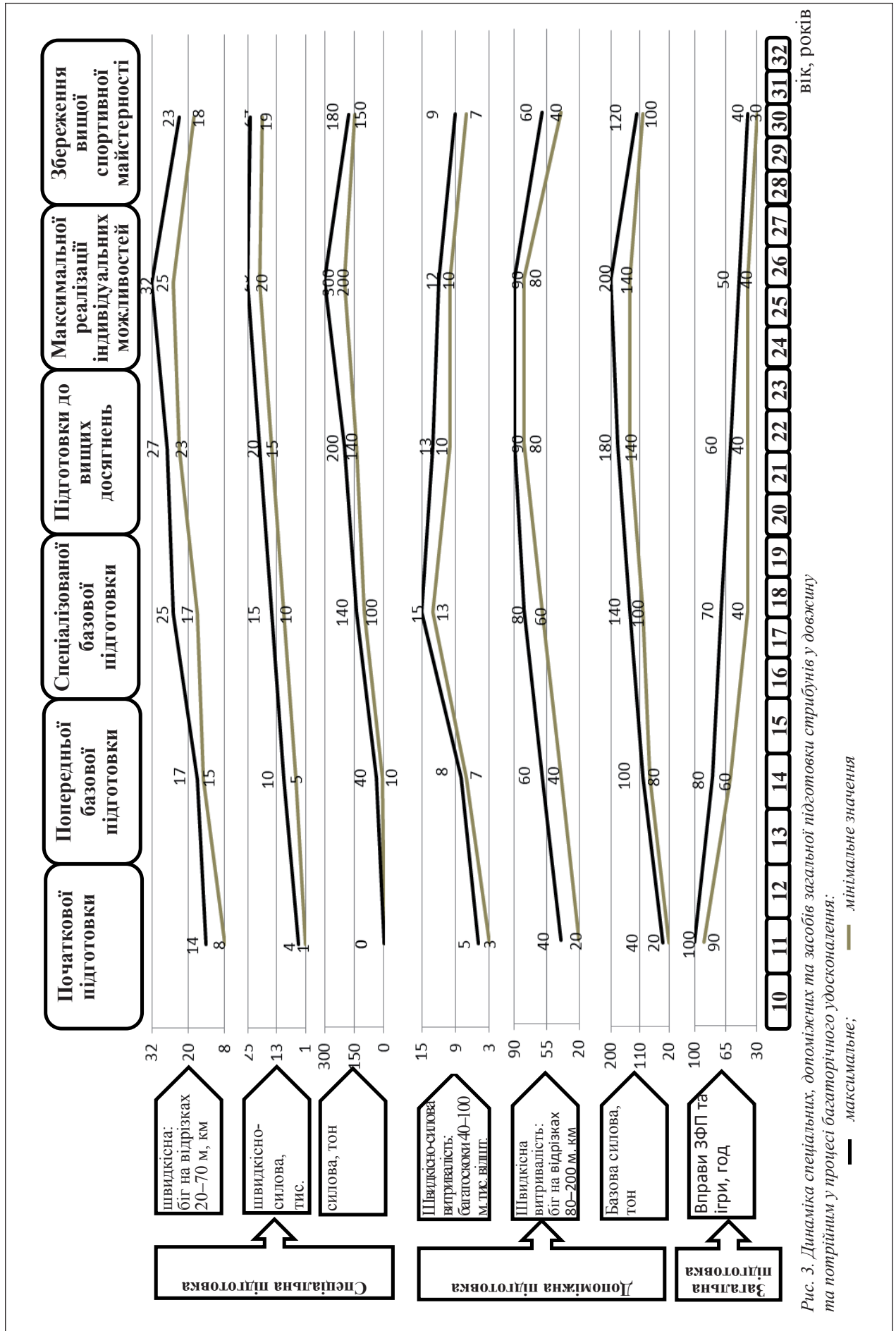


Рис. 3. Динаміка спеціальних, допоміжних та засобів загальної підготовки стрибунів у довжину та потрійним у процесі багаторічного удосконалення: — максимальне; - - - мінімальне значення

відновленню після занять чи серії занять з великими навантаженнями, а також профілактиці травматизму.

Висновки.

Дані науково-методичної літератури щодо обсягу змагальної практики та засобів тренування стрибунів у довжину та потрійним у процесі багаторічної підготовки не охоплюють ряд етапів, зокрема етапу підготовки до вищих досягнень та особливо збереження вищої спортивної майстерності.

На сучасному етапі розвитку стрибкових видів легкої атлетики спостерігається тенденція до збільшення вікових меж переможців найбільших світових змагань та досягнення ними максимальних результатів. Такі тенденції зумовлені не тільки зростаючою професіоналізацією легкої атлетики, але й збільшенням конкуренції на найбільших світових змаганнях, де, як свідчать дослідження, перемога дістається переважно

досвідченим спортсменам, вік яких часто перевищує 30 років і виходить за межі оптимального.

Отримані результати досліджень досвіду підготовки провідних легкоатлетів-стрибунів України систематизують та доповнюють дані наукових досліджень [1, 6, 7, 10] щодо обсягу змагальної практики та засобів тренування у процесі багаторічної підготовки стрибунів у довжину та потрійним.

Перспективи подальших досліджень.

Передбачається удосконалення тренувального процесу в ході багаторічної підготовки легкоатлетів-стрибунів з урахуванням стратегії до збільшення тривалості спортивної кар'єри спортсменів. Це вимагає проведення наукових досліджень тренувального процесу легкоатлетів-стрибунів на кожному етапі багаторічного удосконалення, враховуючи індивідуальні особливості кожного атлета.

Література:

1. Бобровник В. І. Рациональная система организации тренировального процесса в стрибках у довжину на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень / В.І. Бобровник // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 1. – С. 3–11.
2. Креер В. А. Легкоатлетические прыжки / В. А. Креер, В. Б. Попов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 175 с.
3. Легкоатлетические прыжки / А. П. Стрижак, О. И. Александров, С. П. Сидоренко, В. А. Петров. – К.: Здоров'я, 1989. – 168 с.
4. Оганджанов А. Л. Педагогические технологии индивидуализации подготовки квалифицированных прыгунов тройным / А. Л. Оганджанов, Н. Н. Чесноков // Современный взгляд на подготовку легкоатлетов: [монография / под ред. Е. Е. Аракеяна, Ю. Н. Примакова, М. П. Шестакова]. – М., 2006. – С. 157–177.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Попов В. Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка / В. Б. Попов. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001. – 160 с.
7. Пьянзин А. И. Модель ранжирования специальных тренировочных средств в прыжковых видах легкой атлетики / А. И. Пьянзин // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 28–30.
8. Сovenko S. P. Етап збереження вищої спортивної майстерності в структурі багаторічної підготовки легкоатлетів-стрибунів / С. П. Сovenko // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 5. – С. 86–89.
9. Суслов Ф. П. Структура годинного сореновательно-тренировочного цикла: реальность и иллюзии / Ф. П. Суслов, С. П. Шепель // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 9. – С. 57–61.
10. Moura N. A. Training principles for jumpers: : implications for special strength development / N.A. Moura, T.F. Moura de Paula // New Studies in Athletics. – 2001. – vol. 4. – pp. 51–61.
11. Houtkooper L., Abbot J.M., Nimmo M. Nutrition for throwers, jumpers, and combined events athletes // Journal of Sports Sciences. – 2007. – vol. 25(1). – pp. 39–47.

References:

1. Bobrovnyk V. I. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu* [Theory and methodology of physical education and sport], 2002, vol.1, pp.3–11.
2. Kreer V. A. *Lehkoatleticheskie pryzhki* [Athletic jumps], Moscow, Physical education and sport, 1986, 175 p.
3. Strizhak A. P., Aleksandrov O. I., Sidorenko S. P., Petrov V. A. *Lehkoatleticheskie pryzhki* [Athletic jumps], Kiev, Health, 1989, 168 p.
4. Ohandzhanov A. L., Chesnokov N. N. *Sovremennyi vzghliad na podhotovku lehkoatletov* [Modern view on the preparation of athletes], 2006, pp.157–177.
5. Platonov V. N. *Sistema podhotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaia teoriia i eio prakticheskie prilozheniia* [The system of preparation of athletes in Olympic sports. General theory and its practical application], Kiev, Olympic literature, 2004, 808 p.
6. Popov V. B. *Pryzhok v dlinu: mnoholetniia podhotovka* [Long jump: long-term preparation], Moscow, Olympia-Press, Terra-Sport, 2001, 160 p.
7. P'yanzin A. I. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2001, vol.3, pp.28–30.
8. Sovenko S. P. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo vihovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2011, vol.5, pp.86–89.
9. Suslov F. P., Shepel S. P. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1999, vol. 9, pp. 57–61.
10. Moura N. A., Moura de Paula T.F. Training principles for jumpers: implications for special strength development. *New Studies in Athletics*, 2001, vol. 4, pp. 51–61.
11. Houtkooper L., Abbot J. M., Nimmo M. Nutrition for throwers, jumpers, and combined events athletes. *Journal of Sports Sciences*, 2007, vol. 25(1), pp. 39–47.

Цитуруйте эту статью как: Сovenko С. П., Колот А. В.

Структура та зміст багаторічної підготовки стрибунів у довжину та потрійним // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2013. - № 2. - С. 70-74. doi:10.6084/m9.figshare.639193

Cite this article as: Sovenko S. P., Kolot A. V. Structure and maintenance of long-term preparation of jumpers in length and triple.

Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2013, vol.2, pp. 70-74. doi:10.6084/m9.figshare.639193

<p>Информация об авторах Сovenko Сергей Петрович: sovenkos@ukr.net; Национальный университет физического воспитания и спорта Украины; ул. Физкультуры 1, г. Киев, 03680, Украина. Колот Андрей Васильевич: sovenkos@ukr.net; Национальный университет физического воспитания и спорта Украины. ул. Физкультуры 1, г. Киев, 03680, Украина.</p>	<p>Information about the authors Sovenko S.P.: sovenkos@ukr.net; National University of Physical Education and Sport of Ukraine; Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine. Kolot A. V.: sovenkos@ukr.net; National University of Physical Education and Sport of Ukraine; Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.</p>
<p>Електронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html</p>	<p>The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html</p>
<p>Дата поступления в редакцию: 12.01.2013 г. Опубликовано: 28.02.2013 г.</p>	<p>Received: 12.01.2013 Published: 28.02.2013</p>
<p>Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru).</p>	<p>This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en).</p>