

РОЗПОДІЛ ОСНОВНИХ ЗАСОБІВ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СТИБУНІВ У ВИСОТУ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ

Ірина ДЕМИДОВА

Миколаївський державний університет

Вступ. Стрибок у висоту є однією з найбільш видовищних легкоатлетичних видів спорту. Україна завжди мала славетні традиції в цьому виді легкої атлетики. І сьогодні українські жінки - стрибунки у висоту - здобули три ліцензії на участь у Олімпійських іграх 2004 року.

Словосовно чоловіків, можна визначити, що стрибунки України значно поступилися своїми позиціями на світовій арені.

В той самий час, юні стрибунки у висоту, вперше за роки незалежності України, досягли у сезоні 2003 р. значного успіху: харків'янин О.Нартов став срібним призером світового Чемпіонату світу (211 см), а донецчанин В.Герасимчук також посів друге місце на Європейському юнацькому Олімпійському фестивалі (207 см).

Актуальність. Щоб зберегти завойовані позиції у стрибках у висоту та підняти їх на новий рівень, необхідно удосконалювати процес спортивної підготовки юних стрибунів, однією з важливих складових якого є тренування тренувальних навантажень.

Вивчаючи на наявність ряду наукових розробок даної проблеми [1, 2, 6, 7], можна сказати, що питання по нормуванню тренувальних навантажень юних стрибунів у висоту досить суперечливі та не завжди мають експериментальне обґрунтування. Досить часто виявляється вагома різниця у поглядах фахівців на питання нормування тренувальних навантажень для одного вікового контингенту, груп однієї кваліфікації.

Тренування легкоатлетів-стрибунів спрямоване на розвиток швидкості та сили у певному широкшому діапазоні їх сполучень, що обумовлює використання визначеного набору засобів. Однак все ще не вирішеною залишається проблема оптимального їх застосування [3,4]

Мета. В межах роботи над поставленою проблемою була здійснена спроба з'ясувати думку українських тренерів юних стрибунів у висоту з ряду питань, що стосуються різних аспектів тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Об'єкт і методи дослідження. Об'єкт дослідження – уявлення фахівців про методи спортивної підготовки українських стрибунів у висоту 14-15 років. Для з'ясування думок вітчизняних тренерів юних стрибунів була складена анкета, яка стосувалася наступних питань.

За підсумком анкетування анкета була піддана експертній оцінці провідних відомих заслужених тренерів України, та удосконалена у відповідності із їх рекомендаціями.

Після складання анкети ставився ряд завдань, в тому числі, з'ясувати думку українських тренерів щодо розподілу засобів розвитку швидкісно-силових якостей в різні періоди річного циклу підготовки стрибунів у висоту 14-15 років. Респондентам було запропоновано розташувати ряд найпоширеніших тренувальних засобів, рекомендованих провідними спортивними науковцями [2,6,7], згідно ступеню їх

значущості, окремо для підготовчого та змагального періодів. За даними досліджень ці засоби мають високу ступінь кореляції із кінцевим результатом стрибках у висоту.

Анкетування проводилося у 2002-2003 роках під час юнацьких та юніорських чемпіонатів України з легкої атлетики, а також на Всеукраїнському турнірі із стрибків «Таврійські висоти» (м. Херсон) та міжнародних змаганнях з легкоатлетичних стрибків «Меморіал О.Дем'янюка» (м. Львів). Всього було опитано 39 фахівців. З них мають вищу освіту, а 2 – незакінчену вищу. Стаж роботи на час опитування склав у 8 тренерів – до 10 років, у 12 – до 20 років і у 19 – понад 20 років. Сорок респондентів шестеро мають звання «Заслужений тренер України».

Для обробки отриманих даних використовувалося обчислення відсоткового співвідношення різних за змістом відповідей [5].

Результати дослідження та їх обговорення.

Відповіді респондентів на дане питання були досить суперечливими. Одночасно, ряд окремих засобів тренери розподілили на певні місця за рівнем значущості у означеному періоді переважною більшістю голосів.

Аналізуючи відповіді респондентів щодо ступеню значущості запропонованих основних засобів швидкісно-силової підготовки у *підготовчому* періоді, слід зауважити, що на перше місце 61,5% опитуваних поставили багатократні стрибки в висоту та стрибкові вправи, на друге місце – засоби бігової підготовки (спеціальні вправи бігу та пробігання відрізків, біг з бар'єрами та спеціальні вправи бар'єриста, і т. ін.) (25,6%).

З приводу третього місця за ступенем значущості думки тренерів розділилися. 25,6% респондентів вважають, що воно мусить належати вправам із обтяженням, які виконуються у швидкому темпі. Але одночасно 20,5% дотримуються думки, що ці вправи взагалі слід виключити з процесу підготовки в даному віці.

Така сама кількість респондентів (20,5%) віддала третє місце іншому засобу – стрибкам у висоту із скороченого розбігу, а дещо менший відсоток поставив вправу на 4 (15,4%) та 5 (17,9%) місця.

Спринтерський біг тренери також поставили на 4, 5, 6 місця (23,1%, 20,5%, 20,5% відповідно).

Метання приладів незначної ваги відносна більшість респондентів поставила на 5 місце (25,6%).

Найбільший розкид думок викликав такий засіб, як стрибок у висоту з повного розбігу. Однакова кількість респондентів (12,8%) вважає, що за ступенем значущості ця вправа мусить займати 4, 5, 7, 8 місця або не використовуватися взагалі. І лише шостому місцю респонденти віддали незначну перевагу (17,9%).

Характерно, що досить велика кількість опитуваних тренерів (38,5%) висловилися за те, що вправи пліометричного характеру (зістрибування з підвищеною висотою наступним відскоком), які рекомендовані в якості високоефективного засобу швидкісно-силової підготовки рядом фахівців [1, 4, 11], слід взагалі виключити з тренувального процесу стрибунів 14-15 років.

При розстановці засобів швидкісно-силової підготовки за ступенем значущості у *змагальному* періоді респонденти виявили дещо меншу розбіжність думок.

Так, перше та друге місця переважна більшість тренерів відвела стрибкам у висоту з повного розбігу (56,4%) та із скороченого розбігу (41%).

На третє місце 38,5% респондентів поставили спринтерський біг.

Четверте місце однакова кількість опитуваних (17,9%) віддала засобам бігово-

підготовки та багатократним стрибкам і стрибковим вправам. Але одночасно така велика кількість респондентів вважає, що багатократні стрибки і стрибкові вправи взагалі не слід використовувати в змагальному періоді річної підготовки стрибунів.

П'яте місце, за переважною більшістю думок (30,8%), посіли вправи із обтяженням, які виконуються у швидкому темпі.

Що стосується засобів бігової підготовки, то порівняно більша кількість опитуваних (23,1%) поставила їх на 6 місце за ступенем значущості.

Метання приладів незначної ваги більшість тренерів вважає доречним використовувати як сьомий (23,1%) або п'ятий (17,9%) за рівнем значущості засіб розвитку швидко-силових якостей юних стрибунів.

Що стосується вправ пліометричного характеру, то так само, як і при розподілі засобів у підготовчому періоді, більшість респондентів (35,9%) вважає їх використання у змагальному періоді взагалі недоцільним, а ще 17,9% опитуваних поставило їм останнє місце за ступенем значущості.

Висновки:

Найвищим ступенем вірогідності можна стверджувати, що найбільш значущим для процесу швидко-силової підготовки юних стрибунів у висоту 14-15 років у підготовчому періоді річного циклу є застосування багатократних стрибків та стрибкових вправ, а у змагальному періоді – стрибків у висоту з повного розбігу; найменшим ступенем вірогідності можна поставити у змагальному періоді на третє місце стрибки із скороченого розбігу, на третє – спринтерський біг, а на п'яте місце – вправи з обтяженням, що виконуються у швидкому темпі;

Великий відсоток тренерів висловився проти застосування вправ пліометричного характеру на протязі всього річного циклу підготовки юних стрибунів.

Більшість тренерів не мають єдиної думки про ступінь значущості застосування окремих засобів швидко-силової підготовки в різні періоди річного циклу.

Науковці-практики взагалі не застосовують окремі засоби підготовки, які рекомендовані науково-методичною літературою для розвитку швидко-силових якостей юних стрибунів у висоту і апробовані на практиці.

Література

- Беленький В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов. - Минск: Выш. школа, 1982.
- Беленький В.М., Стрижак А.П. Прыжок «фосбери-флоп». - М.: ФиС, 1975. -64с.
- Беленький В.Г. Ранжирование тренировочных средств прыгунов по показателю максимальной скорости вылета ОЦМТ на основе нормального распределения // Актуальные проблемы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту. - Чебоксары: ЧГПУ, 1999, с. 85-89.
- Беленький В.Г. О ранжировании тренировочных средств в прыжках в высоту по показателю вертикальной скорости //Актуальные проблемы физической культуры и студенческой молодежи. - Чебоксары: ЧСХИ, 1991, с. 10-12.
- Методика спортивной метрология. Под ред. проф. В.М.Зациорского. М.,»ФиС», 1982 г.

6. Стрижак А.П., Александров О.И. и др. Легкоатлетические прыжки. - Здоровья, 1989. - 168 с.
7. Шур М. Как покорить высоту. Методическое пособие. Витебск, 1991. - 14

THE DISTRIBUTION OF PRINCIPAL MEANS OF YOUNG HIGH-JUMPER'S SPEED-POWER PREPARATION IN YEAR CYCLE

Irina DEMIDOVA

Nikolaev state university

The attempt to realize the opinion of the Ukrainian coaches in some questions connected with sport training of young high-jumpers is suggested in the given article.

ДИДАКТИЧНІ УМОВИ, ЕТАПИ, СПОСОБИ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО – ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНИХ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Олексій ДЕМІНСЬКИЙ

Донецький державний інститут здоров'я, фізичного виховання і спорту

Актуальність проблеми. Успішне вирішення навчально-виховних завдань передбачає визначення змісту, орієнтацій, принципів педагогічної діяльності викладача-тренера, а також обґрунтоване і послідовне впровадження їх у практику підготовки спортсменів. Звідси, цілком логічно постає питання, про умови оптимізації навчально-тренувального процесу в системі багаторічних занять спортом.

Постановка проблеми. Під час обґрунтування дидактичної концепції оптимізації навчально-тренувального процесу, нами була зроблена спроба, перш за все, висвітлити цей аспект проблеми і визначити найхарактерніші та можливі умови оптимального її вирішення викладачем-тренером.

Із цією метою були визначені такі завдання дослідження:

- обґрунтувати дидактичні умови оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів;
- виділити основні етапи цієї оптимізації;
- знайти способи оптимальної організації навчально-тренувальних занять з спортсменів.

Результати дослідження. Зазначимо, що педагогічна діяльність викладача-тренера, спрямована на оптимальну організацію навчально-тренувального процесу, повинна мати певні логіку і послідовність. Це означає, що дидактичні заходи оптимізації навчально-тренувального процесу не можуть бути спонтанними, епізодичними або фрагментарними. Важливо, щоб вони знаходилися у тісних взаємовідносинах та зв'язках й утворювали певні єдність і цілісність.