

**ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СТИБУНІВ У ВИСОТУ
В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАННЯ**

Віктор ШАПОВАЛ

Львівський державний університет фізичної культури

Мета дослідження. Вдосконалення методики технічної підготовки висококваліфікованих стрибунів у висоту.

Завдання дослідження. 1. Визначити обсяг основних засобів технічної підготовки в річному циклі тренування висококваліфікованих стрибунів у висоту.

2. Дослідити динаміку основних засобів технічної підготовки висококваліфікованих стрибунів у висоту в річному циклі тренування.

3. Розробити рекомендації стрибунам у висоту щодо застосування засобів технічної підготовки в річному циклі тренування.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел; анкетування тренерів провідних стрибунів у висоту України.

Анотація. Визначено обсяг та досліджено динаміку основних засобів технічної підготовки висококваліфікованих стрибунів у висоту в річному циклі тренування.

Ключові слова: висококваліфіковані стрибуни у висоту, технічна підготовка, засоби технічної підготовки.

Постановка проблеми. В сучасній системі підготовки стрибунів у висоту на всіх етапах спортивного вдосконалення – питанню технічної підготовки відводиться провідне місце [2]. Технічна підготовка висококваліфікованих стрибунів у висоту орієнтована на досягнення максимально можливого, індивідуально для кожного, спортивного результату [1].

Загально відомо, що висококваліфікований стрибун у висоту повинен був мати (15–20 років назад) високий рівень фізичної підготовленості (присід зі штангою 140–150 кг; ривок штанги 80–85 кг; взяття штанги на груди 100–120 кг; біг 60 м – 6,8–7,0"; стрибок у довжину з місця 3,20–3,30 м; потрійний стрибок з місця 9,50–9,80 м) [4, 5]. З вищенаведених показників формується висновок, що акцент у досягненні високих результатів ставився на максимальний розвиток фізичних якостей (здебільшого силових). Сьогодні висококваліфіковані стрибуни у висоту та їх тренери акцентують підготовку на ще більш високий розвиток спеціальних фізичних якостей: стрибок у довжину з місця 3,30–3,50 м; потрійний стрибок з місця 10–10,5 м; біг 60 м – 6,8–6,9" тощо [3]. Технічній підготовці висококваліфікованих стрибунів у висоту сьогодні відводиться недостатньо уваги.

У розпорядженні тренерів та спортсменів немає повної інформації про техніку стрибка у висоту та методику технічної підготовки висококваліфікованих стрибунів. Що заважає своєчасному здійсненню контролю та корекції технічної підготовки стрибунів, і в кінцевому результаті, зводиться до недостатнього усвідомлення сучасних вимог до техніки стрибка у висоту, найбільш ефективних методів навчання і технічного вдосконалення [1].

Мета дослідження. Вдосконалення методики технічної підготовки висококваліфікованих стрибунів у висоту.

Завдання дослідження. 1. Визначити обсяг основних засобів технічної підготовки в річному циклі тренування висококваліфікованих стрибунів у висоту. 2. Дослідити динаміку основних засобів технічної підготовки висококваліфікованих стрибунів у висоту в річному циклі тренування. 3. Розробити рекомендації стрибунам у висоту щодо застосування засобів технічної підготовки в річному циклі тренування.

Методи дослідження. Аналіз щоденників спортсменів, анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні брали участь 10 стрибунів у висоту віком від 20 до 28 років. Серед них ЗМС – 2, МСМК – 4, МС, – 4 (переможці та призери, учасники міжнародних змагань, чемпіонатів і кубків Європи та світу). Під час дослідження (2006 рік) було проведено аналіз щоденників спортсменів, які брали участь у дослідженні та анкету-

вання їх тренері. Отримані дані було проаналізовано та узагальнено, визначено обсяг основних засобів технічної підготовки та їх щомісячну динаміку у річному циклі тренування.

Обсяг основних засобів технічної підготовки та їх розподіл в річному циклі тренування провідних стрибунів у висоту України представлено в таблиці 1. Засоби технічної підготовки висококваліфікованих стрибунів у висоту розподілено на п'ять основних груп.

Таблиця 1.

Обсяг основних засобів технічної підготовки в річному циклі тренування провідних стрибунів у висоту України

№	Засоби	Обсяг	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	
1	Біг спеціальний (в км.)	2 – 3	1 2 4	1 2 3 4 5	4	4	1 4	1 2 4 5	1 2 4 5	1 2 4	4	4	4	4	
		4 – 5	3		1 2 3	1	2	3	3	3	3	1 3	1	1	1 2
		6 – 7	5			2 3	3 5					2	2 3	3 5	
		7 i >			5	5				5	5	3 5	5		
2	Імітації, спеціальні вправи на бар'єрах, махи та інше (кількість повторень в тис.)	1 – 4	1 2 4 5	1 2 3 4 5	4 5	4 5	4 5	1 2 4 5	1 2 4 5	2 4 5	2 3 4 5	2 4 5	4 5	2 4 5	
		5 – 8	3		2 3	2	1 2	3	3	1 3		3	1 2 3	1	
		9 – 12			1	1 3	3							3	
		13 i >									1	1			
3	Відштовхування з розбігу (дістання підвісного предмету, виходи через бар'єр тощо), (кількість повторень)	100 – 200	2 5	2 3 5	3 4 5	4 5	5	1 5	1 2 3 5	1 2 3 5	2 3 5	3 5	4 5	4 5	
		300 – 400	3		2	3		2 3						3	2 3
		500 – 600				2	2 3						2	2	
4	Стрибки у висоту з коротких розбігів (кількість повторень)	100 – 200	1 2 3 5	2 3 5	1 3 5	1 3 5	5	5	2 5	2 5	5	2 3	1 3 4 5	5	
		300 – 400		1		2	1 2 3	2	3	3	3			2	1 2 3 4
		500 – 600						1 3	1	1					
5	Стрибки у висоту з повного розбігу (кількість повторень)	100 – 200	2 4 5	2 4 5	3 4 5	2 3	4 5	4 5	2 4 5	2 4 5	2 4 5		2 3 4 5	4	
		300 – 400	3	3		5	2 3	2	3	3	3			2 3 5	
		500 – 600						3							

1) Коваленко В.М. – (Коваленко І. – 195 см.); 2) Лебедюк В.І. – (Дем'янюк Д. – 226 см., Шаповал В. – 228 см.); 3) Журавльов В.К. – (Кремаренко Ю. – 233 см, Казбанов А. – 225 см.); 4) Сергєєв О.А. – (Паламар В. – 201 см., Шиманський К. – 220 см.); 5) Сергієнко – (Соколовський А. – 238 см., Клюгін С. – 235 см, Сітарський Р. – 220 см).

Перша група – біг та спеціальні вправи. До неї належать: біг на відрізках 30–60 м, біг через перешкоди, бар'єрний біг, біг зі зміною швидкості, біг по колу тощо. Найбільший обсяг навантаження припадає на квітень, жовтень та листопад, саме тоді коли іде посилена підготовка до змагального сезону.

Друга група – імітації та спеціальні вправи з бар'єрами. До цієї групи відноситься: спортивна ходьба, перехресна ходьба через гімнастичну лавку, постановка поштовхової ноги з подальшим махом, ходьба та перемахи через бар'єри, різноманітні махи тощо. Обсяг навантаження практично такий як першій групі засобів.

Третя група – різноманітні відштовхування з розбігу. Сюди відноситься: дістання підвісного предмету, різноманітні виходи через бар'єр, виходи на кожен 3–5 крок тощо. Найбільший обсяг цих вправ припадає на травень, дещо менше в квітні і листопаді. Цим створюються передумови для початку виконання стрибків у висоту.

Четверта група – стрибки у висоту з коротких розбігів. Це: стрибки у висоту з 3–7 кроків розбігу, стрибки у висоту з прямого розбігу або з розбігу використовуючи широку дугу. Найбільше даних стрибків висококваліфіковані стрибуни виконують у червні, дещо менше у травні, липні, серпні та грудні.

П'ята група (основна змагальна вправа) – стрибки у висоту з повного розбігу. Висококваліфіковані стрибуни у висоту найчастіше з повного розбігу стрибають в травні, червні та грудні.

Обсяг основних засобів технічної підготовки в річному циклі тренування має хвилеподібний характер. Це пояснюється періодами підготовки та відпочинку, особливостями організ-

му спортсмена до спроможності виконувати навантаження та відновлюватися. Динаміка використання основних засобів технічної підготовки в річному циклі тренування провідних стрибунів у висоту України представлена на рис. 1.

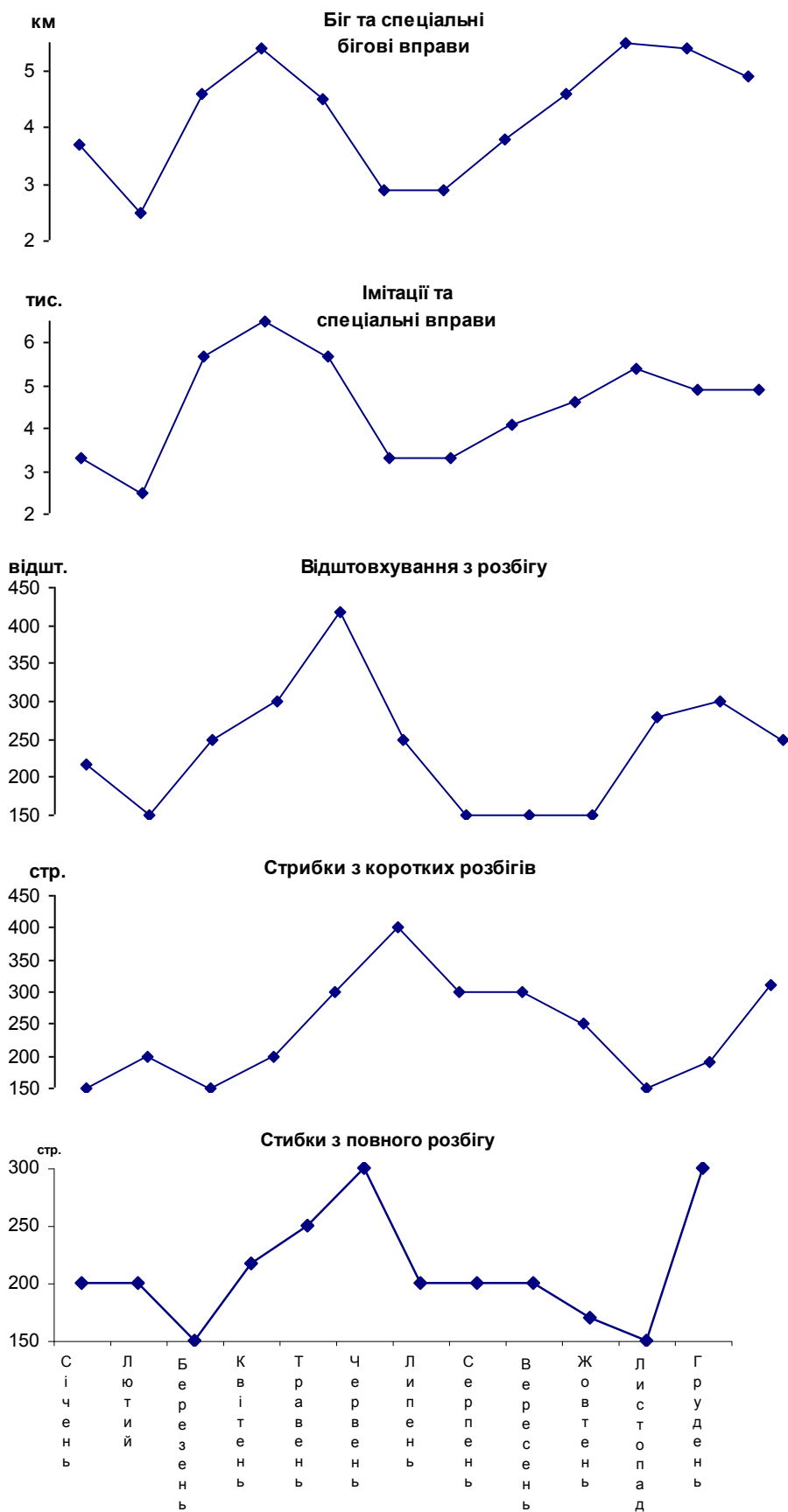


Рис. 1 Динаміка обсягу основних засобів технічної підготовки в річному циклі тренування провідних стрибунів у висоту України

Висновки

1. Обсяг основних засобів технічної підготовки в річному циклі тренування висококваліфікованих стрибунів у висоту недостатньо повно характеризується загальною кількістю виконання. Для більш ефективного застосування вище перерахованих засобів необхідно конкретизувати наступне: визначити основні та найбільш ефективні засоби технічної підготовки, точні терміни їх застосування, вивчати і досліджувати ефективність їх застосування.

2. Середні значення обсягу основних засобів технічної підготовки в річному циклі тренування висококваліфікованих стрибунів у висоту знаходяться в межах:

- Біг та спеціальні бігові вправи – $4,0 \pm 1,5$ км;
- Імітації та спеціальні вправи – $4,5 \pm 1,5$ тисяч разів;
- Відштовхування з розбігу – 240 ± 134 відштовхувань;
- Стрибки у висоту з коротких розбігів – 240 ± 125 стрибків;
- Стрибки у висоту з повного розбігу – 215 ± 75 стрибків.

3. Визначення основних засобів технічної підготовки, їх обсягу та термінів використання в річному циклі тренування дозволяють підвищити ефективність підготовки висококваліфікованих стрибунів у висоту.

4. Висококваліфікованим стрибунам у висоту слід звернути увагу на періодичність, циклічність, хвилеподібність та індивідуальність застосування засобів технічної підготовки в річному циклі тренування.

Література

1. *Ахметов Р.Ф.* Сучасна система підготовки стрибунів у висоту високого класу: Навчальний посібник. – Житомир: Полісся, 2002. – 168 с.
2. *Голованов И.М.* Особенности многолетней подготовки прыгуней в высоту высшей квалификации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: ВНИИФК, 1992. – 17 с.
3. *Лапутин А.Н.* Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации // Наука в олимпийском спорте, 1997. – № 1. – С. 78–83.
4. Система многолетней подготовки легкоатлетов (на основе обобщения опыта тренировки прыгунов в высоту) /Под общ. ред. Шур М.М., Екимов В.Ю., Подгол В.М. – Витебск, 1989. – 118 с.
5. *Таранов В., Мироненко И., Сергеев В.* Прыжок длиною в год: построение годичного цикла подготовки. Блочная система // Легкая атлетика, 1994. – № 3. – С. 14–15.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ В ГОДОВОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВОК

Виктор ШАПОВАЛ

Львовский государственный университет физической культуры

Цель исследования: усовершенствование методики технической подготовки высококвалифицированных прыгунов в высоту.

Задания исследования. 1. Определить объем основных средств технической подготовки в годовом цикле тренировок высококвалифицированных прыгунов в высоту.

2. Исследовать динамику основных средств технической подготовки высококвалифицированных прыгунов в высоту в годовом цикле тренировок.

3. Разработать рекомендации прыгунам в высоту в вопросе использовании средств технической подготовки в годовом цикле тренировок.

Методы исследования: анализ литературы, анкетирование тренеров ведущих прыгунов в высоту Украины.

Аннотация. Определено объем и исследовано динамику основных средств технической подготовки высококвалифицированных прыгунов в высоту в годовом цикле тренировок.

Ключевые слова: высококвалифицированные прыгуны в высоту, техническая подготовка, средства технической подготовки.

TECHNICAL PREPARATION OF HIGH-QUALIFIED HIGH JUMPERS IN THE YEAR CIRCLE OF TRAINING

Viktor SHAPOVAL

The Lviv State University of Physical Culture

The aim of investigation: to perfect methodic of technical preparation of high-qualified high jumpers.

Methods of investigation: an analytical review of scientific and methodical literature, asking of best high jumpers of Ukraine and their trainers, physical maternities and statistics methods.

Abstract. Dynamic of main methods of technical preparation of high-qualified high jumpers in the year circle of training have been determined.

Key words: high-qualified high jumpers, technical preparations and methods of technical preparations.