

Організація тренувального процесу стрибунів у довжину з розбігу на етапі безпосередньої підготовки до змагань

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасна теорія спортивного тренування трактує тренувальний процес як цілеспрямоване регулювання життєдіяльності людини [2; 3; 6; 7].

Успішний виступ великою мірою залежить від того, наскільки оптимальний стан підготовленості спортсмена на момент змагань. Готовність формується в тренувальному процесі, який передує змаганням, і надійність змагальної діяльності виявляється тісно пов'язаною з тренувальним процесом у передзмагальному мезоциклі етапу безпосередньої передзмагальної підготовки. Найменш вивченими, незважаючи на надзвичайну актуальність, є структура й зміст передзмагальних мезоциклів [2; 3; 6; 7].

Дослідження останніх років показали, що залежно від змісту та структури передзмагальної підготовки результат легкоатлета в головних змаганнях сезону може коливатися в досить значних межах. Практика останніх років дає багато прикладів того, як раціонально побудованим тренуванням на етапі безпосередньої підготовки до змагань можна не лише досягнути найкращих результатів, але й перевищити їх стрибкоподібно [1; 3; 5; 6]. Неправильна побудова тренувальних занять у період підготовки до змагань може звести нанівець результати тривалої праці спортсмена. Навпаки, раціональна побудова тренувального процесу в цей проміжок часу може сприяти підвищенню спортивних досягнень спортсмена.

Завдання дослідження. Вивчити зміст і структуру тренувальних навантажень стрибунів у довжину з розбігу в передзмагальному мезоциклі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Завданням анкетного опитування було визначення думок тренерів та спортсменів із питань структури тренувальних навантажень передзмагального мезоциклу в стрибунів у довжину з розбігу. Із тренерами й спортсменами з'ясовувалися такі запитання: обсяг та інтенсивність навантажень у передзмагальному мезоциклі, кількість тренувальних занять, днів відпочинку та їх чергувань у передзмагальному мезоциклі, вправи, які застосовують у передзмагальному мезоциклі.

Практичне значення отриманих результатів: Результати досліджень були впроваджені в практику тренувального процесу стрибунів у довжину з розбігу. Результати можуть бути використані під час планування тренувальних навантажень стрибунів у довжину перед змаганнями.

Для розв'язання поставлених завдань застосовувалися такі **методи**: аналіз науково-методичної літератури, узагальнення практичного досвіду підготовки стрибунів у довжину, анкетування.

Аналіз відповідей показав, що більшість респондентів відповіли, що в передзмагальному мезоциклі потрібно зменшити обсяг навантаження. За те, щоб збільшити інтенсивність виконання вправ, висловлювалися 65,71 % респондентів. На думку 34,29 %, інтенсивність повинна дещо знижуватися. Зменшення обсягу значною мірою залежить від індивідуальних особливостей спортсменів, рівня їх підготовленості та кваліфікації.

Щодо кількості тренувальних занять і способів їх розподілу думки опитаних різні. 40 % спеціалістів рекомендують два дні відпочинку й розминку за день до змагань. 2,85 % проводять спеціальну розминку безпосередньо перед змаганнями, практично без днів відпочинку. Багато респондентів – 42,81 % – проводять спеціальну розминку за день до змагань, а 14,34 % – висловлюються про необхідність використання дня відпочинку.

У процесі аналізу результатів анкетування провідних тренерів і спортсменів із розподілу тренувальних навантажень у передзмагальному мезоциклі виявлено, що більшість спеціалістів уважають, що в передзмагальному мезоциклі доцільно планувати лише середні та малі за обсягом тренувальні навантаження.

З анкетних даних видно, що заняття з великим обсягом та низькою інтенсивністю практично виключені перед стартом. Більшість спеціалістів велике й середнє навантаження планують у першій половині передзмагального мезоциклу (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл тренувальних навантажень у передзмагальному мезоциклі

Кількість днів до старту	Обсяг (%)			Інтенсивність (%)		
	великий	середній	малий	висока	середня	мала
1	–	2,85	40,00	–	31,40	11,40
2	–	2,85	8,50	–	5,70	5,70
3	–	2,85	22,80	8,50	14,28	2,85
4	2,85	2,85	37,10	25,70	14,28	2,85
5	–	17,10	34,20	37,10	14,28	–
6	2,85	5,70	14,28	14,28	2,85	2,85
7	–	28,10	11,40	34,20	2,85	–
8	–	22,80	20,00	34,20	5,70	–
9	–	24,28	2,85	11,40	8,50	–
10	–	42,84	8,50	37,10	14,28	–
11	8,50	31,40	8,50	40,00	5,70	–
12	8,50	40,00	5,70	48,50	5,70	–
13	5,70	8,50	5,70	17,10	2,85	–

Більшість тренерів у передзмагальному мезоциклі планують лише середні та малі навантаження. Багато спеціалістів (40 %) вважають, що малі тренувальні навантаження можна використовувати перед змаганнями. Заняття з великим обсягом усі опитані виключають за три дні до змагань.

Отже, простежується однакова думка спеціалістів щодо зниження обсягів тренувального навантаження в міру наближення до офіційних змагань, причому значна кількість тренерів (40 %) зазначають (як згадувалося вище) про доцільне використання малих навантажень аж до початку змагань.

Аналізуючи результати анкетного опитування спеціалістів стосовно інтенсивності навантажень, було виявлено, що використання навантажень високої інтенсивності припиняється за два дні до змагань. Велика кількість респондентів (20–48,5 %) використовують високоінтенсивне навантаження за 13, 12, 11, 9, 8, 6 днів до змагань. Дехто з опитаних висловлюється за використання навантажень малої інтенсивності в другій половині мезоциклу, аж до змагань. 31,4 % тренерів надають перевагу навантаженням середньої інтенсивності, а дехто витримує їх до змагань. У ході аналізу отриманих результатів простежується значна варіативність думок щодо інтенсивності навантажень, однак чітких закономірностей з'ясувати не вдалося.

Аналіз даних, які відображають пріоритетне спрямування тренувальних занять (табл. 2.) дав змогу визначити, що значна кількість спеціалістів (51,4–71,1 %) використовують заняття технічного спрямування за 13, 12, 11, 10 та 5 днів до змагань.

Таблиця 2

Пріоритетне спрямування тренувальних занять та днів відпочинку у передзмагальному мезоциклі

Кількість днів до старту	Технічне (%)	Тонізуєче (%)	День відпочинку (%)
1	–	42,80	11,40
2	–	11,40	42,80
3	17,10	8,50	28,50
4	20,00	22,80	11,40
5	40,00	11,40	2,85
6	14,28	8,50	31,40
7	25,70	14,28	14,28
8	34,20	8,50	11,40
9	14,28	2,85	37,10
10	25,70	25,70	2,85
11	31,40	20,00	5,70
12	51,40	2,85	–
13	17,10	2,85	–

За один день до змагань 42,8 % тренерів і спортсменів використовують у тренуваннях тонізуюче спрямування. Значна кількість спеціалістів (42,8 %) за 2–3 дні до змагань використовують день відпочинку. Багатьма дні відпочинку використовуються ще за дев'ять та шість днів до змагань (31,3–3,1 %).

Отже, у результаті аналізу анкетних даних тренерів, ми з'ясували одну закономірність: зниження обсягу тренувальних навантажень у міру наближення до офіційних змагань, з інших позицій – висока варіативність думок.

Аналізуючи тренувальні засоби, які використовують спеціалісти в передзмагальному мезоциклі, ми бачимо, що більшість вправ швидкісно-силового напрямку. Стрибок із повного розбігу, із 12 бігових кроків, тобто роботу над технікою, у передзмагальному мезоциклі використовують усі опитані. 40 % поєднують їх зі спринтерськими вправами (30 м із низького старту та сходу, 60 м, 100 м), 25,70 % – зі швидкісно-силовими та стрибковими вправами (стрибки з місця, потрійний стрибок із місця, скачки на маховій і поштовховій ногах, стрибки жабкою).

Велика кількість респондентів (48,5 %) у передзмагальному мезоциклі використовує тренувальні засоби у формі тестів для перевірки спеціальної фізичної підготовленості стрибунів у довжину. Сюди можна віднести різні стрибки в довжину, кидки ядра з різних положень, біг на 30 м. Прикидка або перевірка спеціальної фізичної підготовленості, проводиться 37,10 % спеціалістів за п'ять днів до змагань.

Деякі спеціалісти (5,70 %) у передзмагальному мезоциклі виключають вправи силового характеру, 17,10 % використовують їх до самих змагань, а 2,85 % тренерів – безпосередньо перед самими змаганнями.

Як відомо, найбільш теоретично обґрунтованим та ефективним принципом побудови тренувального навантаження на етапі безпосередньої передзмагальної підготовки є стрибкоподібна динаміка навантаження. Побудова тренувального процесу, що базується на цьому принципі, створює потребу виділення на етапі безпосередньої передзмагальної підготовки двох мезоциклів: базового та передзмагального, які різняться засобами, метою, завданнями й методами організації тренувального процесу [5].

У результаті стрибкоподібної динаміки розподілу тренувального навантаження на етапі безпосередньої передзмагальної підготовки максимальна мобілізація функціональних ресурсів у першому мезоциклі реалізується в адаптаційних перебудовах у другому мезоциклі. Стрибкоподібність динаміки навантажень є фактором інтенсивної стимуляції адаптаційних реакцій, які забезпечують додатковий приріст тренуваності та вихід на рівень вищих досягнень до моменту головних стартів сезону.

Це дало змогу виділити групу тренерів, які у своїй роботі використовують рівномірну динаміку навантаження під час підготовки до змагань. Така побудова тренувального процесу характерна для спортсменів невисокої кваліфікації, і тому ці результати нами не розглядалися.

Висновки. Результати анкетного опитування тренерів та спортсменів показують, що побудова базового мезоциклу практично не викликає розбіжностей щодо його направленості та структури. Він характеризується високим обсягом та інтенсивністю роботи, жорсткою конкуренцією в заняттях.

Основні відмінності проявляються під час аналізу передзмагального мезоциклу стрибунів у довжину з розбігу. У цьому випадку розбіжності стосуються різних аспектів структури, змісту й тривалості передзмагального мезоциклу.

У той же час аналітично врахувати динаміку спеціальної підготовленості та виявити пріоритетну ефективність того чи іншого варіанта передзмагального мезоциклу неможливо, оскільки одного й того ж рівня можна досягнути різними тренувальними засобами, а значить, різним буде й характер формування структури.

Перспективи подальших досліджень. Оскільки, основні розбіжності стосуються параметрів тренувального навантаження, то в майбутньому слід експериментальним шляхом визначити раціональне співвідношення тренувальних засобів у тренуванні та окремому мезоциклі, із яких складається передзмагальний мезоцикл.

Література

1. Запорожанов В. А. Рационализация методов управления тренировочным процессом на основе диагностики текущего состояния легкоатлетов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. А. Запорожанов. – М., 1969. – 27 с.
2. Колодий О. В. Исследование специальной подготовки метателей молота на предсоревновательном этапе основного периода тренировки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. В. Колодий. – Ленинград, 1970. – 22 с.

3. Матвеев Л. П. Соревновательная деятельность спортсмена и система спортивных соревнований : учеб. пособ. для студ. и слушателей ф-та повышения квалификации РГАФК / Л. П. Матвеев. – М. : РГАФК, 1997. – 78 с.
4. Мудрик Ж. Взаємозв'язок тренувальних засобів, які визначають рівень спеціальної підготовленості стрибунів у довжину у передзмагальному мезоциклі / Ж. Мудрик, Н. Косорукова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 3. – С. 258–261.
5. Набатникова М. Я. Спортивная подготовка как многолетний процесс / М. Я. Набатникова, В. П. Филин // Современная система спортивной подготовки. – М. : СААМ, 1995. – С. 351–389.
6. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – К. : Вища шк., 1984. – 352 с.
7. Терещенко В. И. Формирование тренировочных программ квалифицированных десятиборцев на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. И. Терещенко. – М., 1991. – 27 с.

Анотації

У статті проаналізовано анкетне опитування тренерів та спортсменів із питань структури тренувальних навантажень передзмагального мезоциклу в стрибунів у довжину з розбігу.

Ключові слова: *передзмагальний мезоцикл, обсяг, інтенсивність, спеціальна розминка.*

Жанна Мудрик. Организация тренировочного процесса прыгунов в длину с разбега на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. *В статье проанализирован анкетный опрос тренеров и спортсменов по вопросам структуры тренировочных нагрузок предсоревновательного мезоцикла у прыгунов в длину с разбега.*

Ключевые слова: *предсоревновательный мезоцикл, объем, интенсивность, специальная разминка.*

Jeanne Mudryk. Organization of the Training Process of Jumpers into the Length from the Takeoff in the Stage of Direct Preparation for the Competitions. *In the article is analyzed the opinion poll of trainers and athletes on questions of the structure of the training loads of predsovnovatelno mezosikla in jumpers into the length from the takeoff.*

Key words: *predsovnovatelny mezosikl, volume, intensity, special limbering-up.*