

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЖІНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ПОТРІЙНОМУ СТРИБКУ

Автори:

Бойко А.Г. – Заслужений тренер України з легкої атлетики, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, майстер спорту СРСР;

Романюк О.В. – головний тренер штатної команди національної збірної команди України з легкої атлетики зі стрибків, майстер спорту України;

Сердюченко О.О. – старший тренер штатної команди національної збірної команди України з легкої атлетики зі стрибків, майстер спорту України.

У статті представлені практичні рекомендації щодо побудови тренувального процесу жінок віком 18-20 років, які спеціалізуються у потрійному стрибку і мають високий рівень спортивної майстерності, на підставі аналізу багаторічної практичної діяльності Заслуженого тренера України, особистого тренера бронзової призерки ХХХ Літніх Олімпійських ігор, чемпіонки світу та Європи з потрійного стрибку Ольги Саладухи, а також практичного та організаційного досвіду роботи керівного тренерського складу групи стрибків штатної команди національної збірної команди України з легкої атлетики. Даний матеріал представляє собою узагальнений багаторічний досвід роботи авторів у сфері спорту вищих досягнень з питання особливостей періодизації річної підготовки стрибунок потрійним на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень. У роботі подано власні погляди та практичні рекомендації щодо планування ефективних окремих навчально-тренувальних занять, мікро-, мезо- та макроциклів підготовки спортсменок даного контингенту, а також оптимальні для них річні обсяги основних тренувальних вправ.

Перші теоретичні положення про періодизацію тренувального процесу (окреме тренування, мікро-, мезо- і макроцикли) та багаторічну підготовку легкоатлетів знайшли відображення у підручниках і методичних посібниках ще за радянських часів. Слід зазначити, що в Україні видатними фахівцями В.В. Петровським, А.П. Бондарчуком, В.Н. Платоновим та іншими авторами було продовжено розробку цих положень, а також надано низку практичних рекомендацій з побудови та планування тренувального процесу і його окремих ланок у деяких дисциплінах різних видів спорту.

Разом з тим, необхідно зазначити, що конкретних практичних рекомендацій з даного питання для окремих дисциплін легкої атлетики в Україні на сьогодні розроблено недостатньо, тим більше – для підготовки жінок.

У даному контексті, потрійний стрибок серед жінок, як окрема дисципліна легкої атлетики, не є винятком. Загальновідомо, що Україна має великі спортивні досягнення в цій дисципліні на змаганнях найвищого світового рівня: Інеса Кравець – олімпійська чемпіонка (Атланта, 1996 р.), світова рекордсменка – 15м 50см; Олена Говорова – призер Олімпійських ігор (Сідней, 2000 р.), особистий рекорд – 14м 96см. Досвід підготовки зазначених спортсменок до сьогодні залишається не узагальненим і не висвітленим для ознайомлення і аналізу. Послідовницею цих видатних спортсменок в Україні та за її межами стала Ольга Саладуха (призерка Олімпійських ігор 2012 року у Лондоні, особистий рекорд – 14м 99см).

На підставі особистих досліджень у питанні підготовки жінок у потрійному стрибку, а також аналізу більш ніж 15-ти річної практичної роботи у цьому напрямку авторами даної публікації було підведено деякі підсумки щодо оптимізації тренувального процесу спортсменок, які показують результати на рівні майстра спорту України (13,50м – 13,70м) у віці 18 – 20 років.

Побудова окремого навчально-тренувального заняття. Виходячи з теоретичних положень, кількість навчально-тренувальних занять вибіркової спрямованості повинна збільшуватися зі зростанням спортивної майстерності. Але при роботі з жінками, крім цього, слід враховувати психоемоційні особливості жінок, їх меншу цілеспрямованість (у цьому віці велика кількість факторів, що відволікають), менший, ніж у чоловіків такої ж кваліфікації, рівень розвитку фізичних якостей та ін. Тому можна рекомендувати реалізовувати заплановану тренувальну роботу за рахунок комплексних навчально-тренувальних занять. Це має сенс і при одно-, і при дворазових тренуваннях протягом дня. Але, треба підкреслити, що, при цьому, вони повинні бути **переважної спрямованості** у відповідності до задач, які вирішуються впродовж конкретного періоду або етапу макроциклу.

Застосування комплексних навчально-тренувальних занять обумовлено і таким фактором, як необхідність підтримки необхідного рівня м'язових відчуттів у спортсменки протягом усього року (таких як техніка виконання спеціальних вправ, що застосовуються в тренуванні; техніка виконання змагальної вправи), а також потребою у регулярній силовій підготовці. Таке ствердження обумовлено практичними педагогічними спостереженнями. Треба зауважити, що на думку авторів, жінки-спортсменки мають менший ніж чоловіки термін збереження м'язових відчуттів або більший у порівнянні з ними набір відволікаючих факторів.

Як виняток, можна рекомендувати проводити навчально-тренувальні заняття вибіркової спрямованості при вирішенні задач технічної підготовки із застосуванням вправ великої або максимальної інтенсивності. Але, слід зазначити, що загальна кількість занять вибіркової спрямованості не може бути великою з тієї причини, що такі тренування доцільно застосовувати лише на етапі передзмагальної підготовки – їх кількість обмежена тривалістю даного етапу і оптимальною кількістю таких занять у мікроциклі.

Побудова мікроциклів. Практична робота підказує, що впродовж року доцільно застосовувати переважно мікроцикли 7-денної тривалості. При роботі з жінками така тривалість обумовлена, в основному, соціально-побутовими причинами. При цьому оптимальна кількість днів тренувальних занять в тижневому мікроциклі – 5. Один день (у середині мікроциклу) необхідно відводити для відновлюваних процедур (масаж, сауна тощо), ще один день – вихідний (неділя) – з соціально-побутових причин, а також для відновлення. Тривалість мікроциклів на навчально-тренувальних зборах (НТЗ) може бути іншою, що обумовлено можливостями та умовами проведення НТЗ, а також задачами конкретного збору.

При спробах проведення тренувальних мікроциклів за схемою 6+1, тобто замість дня відновлювальних процедур (у середині мікроциклу) проводити тренування, відразу з'являються ознаки недовідновлення спортсменок (значно зменшується якість виконання вправ, мають місце прояви байдужості, візуально – збільшується час виконання окремих відштовхувань та ін.).

При побудові мікроциклу 7-денної тривалості можна рекомендувати кількість тренувальних занять – від 5 до 9. При цьому в ударних мікроциклах з великими навантаженнями в домашніх умовах кількість окремих занять – до 7 (загальне навантаження на спортсменку складається ще з додаткових позатренувальних факторів – навчання, пересування по місту, домашні справи, вирішення побутових питань та ін.).

В умовах навчально-тренувальних зборів кількість тренувань у мікроциклі зростає до 8-9, при одночасному збільшенні їх тренувального навантаження. Проведення більшої кількості тренувальних занять у такому мікроциклі, на думку авторів, не має сенсу. Напряма і обсяг тренувальних навантажень у конкретному мікроциклі, як структурній одиниці тренувального процесу, залежить від завдань на мезоцикл, у якому даний мікроцикл застосовується.

Необхідно підкреслити, що до змісту кожного мікроциклу, незалежно від періоду його проведення протягом року, доцільно включати вправи для технічного вдосконалення (робота над елементами техніки потрійного стрибка, технікою виконання відштовхувань або технікою виконання потрійного стрибка в цілому). Зрозуміло, що така робота повинна проводитись на оптимальній (для даного рівня тренуваності) швидкості та, при цьому, спортсменка повинна мати певний достатній рівень «свіжості» для уникнення помилок та більш правильного виконання завдань таких тренувань.

Цілорічне застосування вправ для технічного вдосконалення має сенс ще і тому, що модні у свій час рухові установи “ударна постановка”, “захват” і “протаскування” були менш вимогливими до м'язових відчуттів виконавиці і залежали від рівня розвитку її спеціальної фізичної підготовки. Сучасна ж рухова установка, направлена на активізацію махових рухів з використанням пружно-реактивних якостей м'язів, потребує більш досконалих, точніших м'язових відчуттів, тому потребує більше часу для їх формування і вдосконалення.

Побудова мезоциклу. Спрямованість цих структур тренувального процесу планується у відповідності до задач періоду або етапу, на якому проводяться тренування і, крім цього, залежить від задач, які були поставлені спортсменці на конкретний макроцикл, або рік. При цьому необхідно відзначити доцільність планування хвилеподібного зростання тренувальних навантажень (їх обсягу та інтенсивності) впродовж мезоциклу. Жінкам не властиво переносити пікові тренувальні навантаження за аналогією до чоловіків. Тому вершини таких хвиль при роботі з жінками мають бути меншими за абсолютними величинами, але можуть бути більш протяжними у часі.

Оптимальною тривалістю мезоциклу, на думку авторів, є мезоцикл, який складається з 4 тижневих мікроциклів, перші три з яких є завантажувальними (розвиваючими), четвертий – зі зниженим навантаженням.

Необхідно підкреслити різницю між застосуванням мікроциклу зі зниженим навантаженням та відновлювальним мікроциклом. При застосуванні першого зберігається та ж спрямованість роботи на тренуваннях, яка була раніше, а відновлення відбувається завдяки зменшенню кількості занять і обсягу тренувальних навантажень на кожному з них. При застосуванні другого – потрібно повністю змінювати спрямованість тренувальної роботи і вправ, що застосовувалися перед цим. На нашу думку, застосування відновлювального мікроциклу у мезоциклах підготовчого періоду не має сенсу, адже при цьому не зберігається досягнутий рівень тренуваності спортсменок, який є необхідним для більш ефективного розвитку їх спортивної форми при виконанні подальших навантажувальних мікроциклів наступного мезоциклу. Саме тому, на нашу думку, більш доцільним є варіант побудови окремого мезоциклу із застосуванням мікроциклу зі зниженим навантаженням. При цьому, основною задачею для мікроциклу зі зниженим навантаженням (тієї ж спрямованості, що і попередні розвиваючі мікроцикли) є досягнення спортсменками на виході з мікроциклу такого рівня відновлення, який дозволить використати ефект суперкомпенсації на початку наступного мезоциклу.

4-тижнева тривалість мезоциклу у жінок обумовлена ще й наявністю ОМЦ. При цьому, ідеальним плануванням можна рахувати таке, що передбачає припадання критичних днів у спортсменки на мікроцикл зі зниженим навантаженням. Варто додати, що в ці дні необхідно виключити зі змісту тренування або обмежити використання “гострих” вправ, тобто вправ з напруженням, вправ з використанням “вибухових” зусиль та ін. подібних до них навантажень.

Побудова тренувального року. Планування роботи протягом року зі спортсменками такого рівня спортивної майстерності обумовлено календарем змагань. В Україні він традиційно є двоцикловим (зима – літо). Серед фахівців-практиків існує розбіжність у трактуванні самої назви такого календарю. Деякі фахівці дають йому назву одноцикловий (з використання зимових стартів у якості тренувальних), інші – двоцикловий. Якщо не вдаватися до аналізу самої назви, то акцент у підготовці (або зима, або літо) залежить від конкретних завдань на рік, від конкретної стратегії підготовки спортсменки до її головного старту. Але тут необхідно взяти до уваги все більшу відповідальність кожного наступного змагання, кожного наступного старту (кожний раз необхідно виборювати місце в команді: від збірної області до збірної України). Такі обставини в певній мірі ускладнюють цілеспрямовану підготовку до головних відповідальних стартів. Крім того, якщо взяти до уваги, що склад команди обмежений, а проміжок часу від відбіркових змагань до головних зазвичай є не дуже тривалим, то можна констатувати, що планування тренувальної роботи у змагальному періоді –

річ майже неможлива, адже залежить від обставин і розвитку подій у конкретному сезоні.

Виходячи з потреби оптимальної побудови окремих складових тренувального процесу, планування тренувальних і змагальних навантажень оптимізованих для жінок із високим рівнем спортивної майстерності, що спеціалізуються у потрійному стрибку та на підставі власного аналізу підсумків багаторічної роботи багатьох спортсменок можна визначити оптимальні річні обсяги основних тренувальних вправ (Табл. 1).

Таблиця 1

Оптимальні річні обсяги основних тренувальних вправ для жінок із високим рівнем спортивної майстерності, що спеціалізуються у потрійному стрибку (для віку: 18-20 років)

№ з/п	Тренувальна вправа	Обсяг
1.	кількість днів тренувань	210 ± 10
2.	кількість тренувальних занять	240 ± 20
3.	кількість змагань (основний і додатковий види)	15 ± 5
4.	біг з максимальною швидкістю (км)	16 ± 2
5.	повний розбіг (кількість)	220 ± 20
6.	потрійний стрибок з 4-8 б/кр. (кількість)	550 ± 40
7.	потрійний стрибок з 10-12 б/кр. (кількість)	150 ± 20
8.	потрійний стрибок з повного розбігу	90 ± 15 (тільки в змаганнях)
9.	стрибкові вправи (кількість відштовхувань)	11 000 ± 2 000
10.	вправи зі штангою (т)	120 ± 20

При аналізі пропонованих оптимальних річних обсягів тренувальних навантажень треба додатково виділити і розглянути кількість стрибків потрійним з розбігів різної довжини, а саме – відсутність в тренуваннях стрибків, які виконуються з повного (змагального) розбігу.

При виконанні потрійного стрибка з розбігу змагальної протяжності (повного розбігу – у 16 і більше бігових кроків) навантаження на суглоби і м'язи у 5-6 і більше разів перевищує власну вагу спортсменки (по елементах: “скачок” + “крок” + “стрибок”) і дорівнює 300 + 450 + 300 кг. При збільшенні швидкості розбігу на 0,2 м/с або висоти траєкторій стрибків на 1⁰ виконання потрійного стрибка потребує прояву до 10% більших зусиль у кожному з трьох відштовхувань. При цьому треба враховувати і той факт, що механічна міцність зв'язок і сухожилів у жінок досягається у середньому тільки у 22–23 роки. Виходячи з цього, можна відзначити, що застосування в тренуваннях такої “гострої” вправи, як потрійний стрибок з повного розбігу, може або призвести до травм (на практиці – як раз і призводить), або її виконання по технічній компоненті буде бажати кращого (у жінок охоронні рефлексії розвинені дуже сильно). У даному контексті є сенс замислитись над беззаперечною недоцільністю тренування помилок, які, як відомо, при частому їх повторенні будуть заучуватись спортсменками.

З викладеного вище виходить, що або, продовжуючи виконання вправи на максимальній швидкості, ми будемо тренувати технічні помилки, або ми все ж таки будемо зменшувати кількість бігових кроків у розбігу до такого рівня швидкості, на якому зникнуть прояви страху і техніка виконання даної вправи поліпшиться. На практиці оптимальним розбігом на тренуванні можна вважати такий, при якому довжина потрійного стрибка при тренувальному виконанні є найбільшою. Зрозуміло, що дане ствердження є справедливим лише за умови контролю за збереженням раціональної техніки виконання вправи.

Багаторічна підготовка. Якщо розглядати питання оптимізації тренувального процесу у жінок, які спеціалізуються в потрійному стрибку, в світі багаторічної підготовки, то віком етапу вищих спортивних досягнень вважається вік 24 – 26 років. Виходячи з цього 18 – 20-річних дівчат можна розглядати тільки як спортсменок, що знаходяться на попередніх етапах багаторічної підготовки і тому, треба залишити “резерв” в застосуванні інтенсивних вправ і використанні великих обсягів тренувальних навантажень для подальшої підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Висновки та пропозиції. Викладений вище матеріал базується на багаторічному педагогічному спостереженні і вивченні передових методичних робіт на тему планування і виконання тренувальних програм підготовки легкоатлетів до вищих спортивних досягнень в частині оптимального дозування річних обсягів тренувальних навантажень та особливостей побудови ефективних окремих навчально-тренувальних занять, мікро-, мезо- та макроциклів підготовки спортсменок зазначеного контингенту.

Автори даної статті рекомендують вітчизняним фахівцям та тренерам з легкої атлетики врахувати зміст даної публікації під час розробки та реалізації власних програм підготовки жінок віком 18-20 років, які спеціалізуються у потрійному стрибку і перебувають на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень, а також для інших спортсменок, рівень майстерності, вікові характеристики та індивідуальні особливості яких є наближеними до параметрів даного контингенту спортсменок.

Література:

1. Бондарчук А.П. Вопросы подготовки в легкоатлетических прыжках: Методичні вказівки / А.П. Бондарчук. - Мин. Украины по делам молодежи и спорта. Федерация легкой атлетики. - Киев: 1992. – 27с.
2. Креер В.А. Женский тройной прыжок: методические аспекты/В.А. Креер // Легкая атлетика. – 1998. - №7-8.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: Учебник/ В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584с.
4. Платонов В.Н. Плавание.– Киев: Олимпийская литература, 2000.–496с.
5. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка / В.Б. Попов. – М.: Олимпия пресс, 2001. – 160с.
6. Черкашин В.П. Индивидуализация тренировочного процесса в скоростно-силовых видах легкой атлетики: Монография/В.П. Черкашин. – Волгоград: ВГАФК, 2000. – 240 с.
7. Оганджанов, А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография / А.Л. Оганджанов – М.: Физическая культура, 2005. - 200 с.
8. Врублевский Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики: Монография / Е.П. Врублевский. – М.: Советский спорт, 2009. – 232 с.