

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ
ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СТИБУНІВ
ПОТРІЙНИМ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ



Дмитро Степаненко, Олександр Рижиков, Тетяна Майкова
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація

В статті розкриваються особливості спеціальної фізичної підготовки трійних високої кваліфікації в підготовчому періоді, а також її взаємозв'язок з спортивним результатом.

Ключевые слова: прыгуны трійні, висока кваліфікація, спеціальна фізична підготовка, підготовчий період.

Annotation

The article describes the special features physical fitness triple jumpers high qualification in the preparatory period, as well as its linkage with the best result.

Key words: triple jumpers, high qualification, special physical preparedness, the preparation period.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Особливостями цього виду легкої атлетики є висока швидкість і координаційна складність рухів, значні навантаження, які долають спортсмени при відштовхуванні. Тому рівень розвитку силових, швидко-силових і швидкісних здатностей переважно визначає кваліфікацію спортсмена в потрійному стрибку з розбігу [1, 5, 7].

Уміння повноцінно й ефективно використовувати руховий потенціал для досягнення високих спортивних результатів є сутністю становлення спортивно-технічної майстерності спортсменів [2, 4]. Підвищення ефективності володіння спортивною технікою й наближення її до найбільш раціонального варіанта є важливим завданням підготовки стрибунів потрійним на всіх етапах спортивного вдосконалювання [3, 6, 8].

І.А.Тер-Ованесян [7] відзначає, що поряд з спеціальною фізичною підготовкою стрибунів потрійним важливе значення має раціональне планування обсягу основних засобів, які використовуються у тренувальному процесі.

Мета дослідження: вивчення динаміки показників спеціальної фізичної підготовленості у підготовчому періоді стрибунів потрійним високої кваліфікації.

Завдання дослідження:

1. Встановити динаміку роз-

витку показників спеціальної фізичної та функціональної підготовленості висококваліфікованих стрибунів потрійним у підготовчому періоді.

2. Виявити взаємозв'язок показників спеціальної фізичної підготовленості стрибунів потрійним з результатом потрійного стрибка.

Дослідження проводилося на навчально-тренувальному зборі збірної команди України з потрійного стрибка у м. Євпаторія в період з 7 по 24 жовтня 2012 р. Контингент досліджуваних складався з 10 спортсменів – МС, МСМК, середній вік яких становив 26,4 роки. Особистий рекорд у потрійному стрибку 16,84 м.

На навчально-тренувальному зборі нами було проведено ряд досліджень щодо визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості стрибунів потрійним (табл. 1).

Результати дослідження. За результатами проведеного тестування стрибка у довжину з місця, на початку збору спортсмени в середньому показали результат $317,9 \pm 16,97$ см, а по його закінченні $323,5 \pm 18,54$ см.

Той факт, що середнє квадратичне відхилення збільшилося разом з результатом пояснюється тим, що спортсмени на цьому етапі ще не мали стабільних результатів, оскільки закінчився змагальний період у вересні, а тестування ми провели в жовтні



Таблиця 1

**Показники спеціальної фізичної підготовленості стрибунів
потрійним на початку та в кінці навчально-тренувального збору**

№ з/п	Статистичні показники	Результат на початку збору	Результат в кінці збору	Кращий результат
1.	Стрибок у довжину з місця, см			
	x	317,9	323,5	339,2
	±S	16,97	18,54	22,34
2.	Потрійний стрибок з місця, см			
	x	940,6	958,3	1022,1
	±S	67,41	59,94	52,56
3.	П'ятірний стрибок з місця, см			
	x	1631,2	1683,7	1762,4
	±S	81,54	77,27	70,29
4.	Біг на 40 м, с			
	x	4,74	4,58	4,39
	±S	0,14	0,12	0,11
5.	Біг на 60 м, с			
	x	6,91	6,79	6,59
	±S	0,18	0,18	0,13
6.	Ривок штанги, кг			
	x	71,5	77	81,5
	±S	6,68	6,74	4,74

після тритижневого відпочинку спортсменів. Отже, результати на початку збору і в кінці відрізняються один від одного, тому що відбувається приріст результату. Спортсмени ще не знаходяться у своїй піковій формі, а тільки набувають її на цьому етапі навчально-тренувального збору, адже кращий особистий результат у стрибках у довжину з місця у досліджених спортсменів у середньому дорівнював 339,2 ± 22,34 см.

За результатами проведеного тестування потрійного стрибка у довжину з місця, на початку збору спортсмени в середньому показали результат 940,6 ± 67,41 см, а по його закінченні 958,3 ± 59,94 см.

Збільшення середнього квадратичного відхилення разом з результатом може пояснюватись тим, що спортсмени після перехідного періоду почали готуватись до зимового сезону, де жовтень місяць є базовим на даному етапі підготовки, а за три тижні

навчально-тренувального збору спортивна форма покращилась, що і відобразилося на показаному результаті. Кращий результат у потрійному стрибку у довжину з місця у досліджених спортсменів у середньому дорівнював 1022,1 ± 52,56 см. Треба зазначити, що всі спортсмени протягом навчально-тренувального збору покращили свій результат, крім одного спортсмена, який на початку збору мав результат 913 см, а в кінці 902 см. Це пояснюється тим, що наприкінці збору організм спортсмена був дещо перенавантажений ніж у інших досліджених.

Тестування п'ятірного стрибка у довжину з місця дозволило нам стверджувати що, на початку збору середній результат дорівнював 1631,2 ± 81,54, а по його закінченні 1683,7 ± 77,27. Так як і в попередніх тестуваннях (стрибок у довжину з місця, та потрійний стрибок у довжину з місця) ми бачимо приріст результату.

Кращий результат в п'ятірному стрибку у довжину з місця у досліджених спортсменів у середньому дорівнював 1762,4 ± 70,29 см.

Тестування бігу на 40 метрів показало, що на початку збору спортсмени в середньому показали результат 4,74 ± 0,14 с, а в кінці – 4,58 ± 0,12 с.

Ми бачимо, що результати покращились між першим і останнім днем, швидкість збільшилась за рахунок спеціальних фізичних вправ, які проводились на навчально-тренувальному зборі.

Деякі спортсмени наблизились до своїх кращих результатів. Кращий результат у бігу на 40 метрів у досліджених спортсменів у середньому дорівнював 4,39 ± 0,11с.

Тестування бігу на 60 метрів дозволило встановити, що на початку збору спортсмени в середньому показали результат 6,91 ± 0,18 с, а по його закінченні 6,79 ± 0,18 с. Ми бачимо, що середній результат збільшився, всі спортсмени покращили свій результати на початку та в кінці навчально-тренувального збору, а середнє квадратичне відхилення залишилось незмінним і дорівнювало 0,18 с. Це означає, що всі спортсмени продемонстрували стабільні результати. Кращий результат в бігу на 60 метрів у досліджених спортсменів у середньому дорівнював 6,59 ± 0,13 с.

Тестування ривку штанги показало, що на початку збору середній результат був 71,5 ± 6,68 кг, а по його закінченні 77 ± 6,74 кг.

Ми можемо спостерігати, що результати спортсменів впродовж всього навчально-тренувального збору збільшились у середньому на 5,5 кг, що є досить вагомим результатом. Кращий результат у ривку штанги у досліджених спортсменів у середньому дорівнював 81,5 ± 4,74 кг.

На думку фахівців, тренерів та спортсменів, найвірогіднішим ре-



зультатом стрибунів потрійним, який відображає ступінь готовності на певному етапі підготовки є показники п'ятірного стрибка з місця.

Так, якщо від показаного результату в п'ятірному стрибку відняти 0,8 – 1,1 м, то можна спрогнозувати результат у потрійному стрибку для спортсменів високого рівня. Тому, проводячи кореляційний аналіз, інтегральним показником для порівняння нами був обраний тест – п'ятірний стрибок з місця.

Під час аналізу кореляційних зв'язків стрибка у довжину з місця з показником п'ятірного стрибка з місця (рис. 1), можна відмітити, що на початку збору взаємозв'язок був вищим ($r=0,92$), а по закінченню дещо знизився ($r = 0,84$), що говорить про високий ступінь взаємозв'язку цих показників.

Треба також зазначити, що взаємозв'язок з кращими особистими результатами в даних тестах знаходився на рівні $r = 0,89$. Отже, оскільки після тривалого відпочинку спортсмени втрачають фізичні кондиції, то виконання стрибка відбувається переважно за рахунок технічної підготовленості, яка у кваліфікованих спортсменів знаходиться на високому рівні і за час перехідно-

го періоду майже не знижується. Під час інтенсивних тренувань у спортсменів зростає рівень фізичної підготовленості, що вносить деякі корективи у техніку виконання стрибка та знижує показники кореляційного зв'язку.

Встановлено високий кореляційний зв'язок між кращим результатом потрійного стрибка у довжину з місця та п'ятірною стрибка у довжину $r = 0,93$, можна, також, зазначити, що на початку збору $r = 0,92$ та по його закінченню $r = 0,91$, величини взаємозв'язку залишались на високому рівні. Це говорить про те, що спортсмени по закінченню змагального сезону ще мають високі фізичні кондиції.

Виявлено високий зворотно-пропорційний зв'язок, між результатами в бігу на 40 метрів та п'ятірною стрибка у довжину з місця $r = -0,87$, але варто відмітити, що на початку збору $r = -0,89$, а по закінченню $r = -0,81$.

Існує високий зворотно-пропорційний зв'язок, між результатами у бігу на 60 метрів та п'ятірною стрибка у довжину з місця $r = -0,88$ але треба відмітити, що на початку збору $r = -0,84$, а по закінченню $r = -0,90$. Це вказує на те, що наприкінці навчально-тренувального збору покращився рівень швидкісної витривалості.

Під час аналізу кореляційних зв'язків, результатів у ривку штанги та п'ятірною стрибка у довжину з місця, можна відмітити, що на початку збору взаємозв'язок був середнім $r = 0,43$, а по закінченню високим $r = 0,61$.

Висновки

У результаті дослідження динаміки спеціальної фізичної підготовленості у підготовчому періоді, біло встановлено, що під час перехідного періоду спортсмени втрачають близько 8 % своїх кращих кондицій у показниках потрійного стрибка з місця, п'ятірною стрибка з місця ті бігу на 40 м. У стрибках у довжину з місця зниження результатів складає 6,3 %, в бігу на 60 м – 4,8 %, а найбільші втрати зафіксовано у показниках ривка штанги – 12,3 %.

За період навчально-тренувального збору в підготовчому періоді, висококваліфіковані стрибуні потрійним відновлюють свою форму на 1,7 – 1,8 % у показниках стрибка у довжину і потрійного стрибка з місця та бігу на 60 м. Приріст результату у п'ятірному стрибку з місця склав 2,9 %, у бігу на 40 м – 3,7 % і найбільші результати приросту виявлено у тестуванні ривка штанги – 6,8 %.

Загалом за досліджений нами період спортсмени наблизилися до своїх кращих результатів на 93,8 – 97 %.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні динаміки спеціальної фізичної підготовленості на різних етапах річного циклу тренування, що дозволить чітко відобразити особливості розвитку певних фізичних якостей та ефективніше корегувати тренувальний процес для досягнення високих результатів у потрійному стрибку.

Література:

1. Байбак М. Систематизация специальных подготовительных упражнений, применяе-

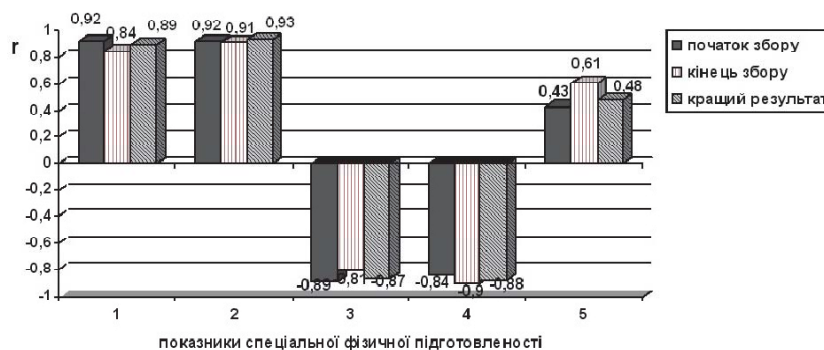


Рис. 1. Взаємозв'язок результатів у п'ятірному стрибку з місця з показниками спеціальної фізичної підготовленості протягом навчально-тренувального збору,

де 1 – стрибок у довжину з місця, 2 – потрійний стрибок з місця, 3 – біг на 40 м, 4 – біг на 60 м, 5 – ривок штанги.



- мых при совершенствовании техники отталкиваний в тройном прыжке с разбега: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. Байбак. - М., 1988. - 21 с.
2. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. - М.: Олимпия Пресс, 2007. - 272с.
 3. Креер В.А. Тройной прыжок / В.А. Креер. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 151 с.
 4. МIRONENKO Д.И. Параметры системы соревнований и надежность соревновательной деятельности у легкоатлетов-прыгунов высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д.И. МIRONENKO. - М., 2003. - 23 с.
 5. Назаров А.П. Тройной прыжок: научные подходы в подготовке спортсменов / А.П. Назаров, В.П. Губа, И.Н. МIRONENKO. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 160 с.
 6. Оргаджанов А.Л. Реактивная способность квалифицированных прыгунов тройным / А.Л. Оргаджанов, Н.Н. Чесноков //Теория и практика физической культуры. - 2004 . - №3. - С. 34 - 37.
 7. Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд/ И.А. Терн-Ованесян. - М.: Terra спорт, 2000. - 176 с.
 8. Федоров М.Е. Современные технологии в подготовке спортсменов скоростно-силовых видов спорт/ М.Е. Федоров // Современный олимпийский спорт: материалы международного конгресса. - М., 2003. - С 249 - 250.

