

# ПОРІВНЯННЯ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СТИБУНІВ У ДОВЖИНУ РІЗНОГО РІВНЯ МАЙСТЕРНОСТІ

Б. І. Щибря

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Стрибки у довжину – це один з видів легкої атлетики, який має практичні застосування в повсякденному житті, а тому входить в навчальні програми і в дошкільних закладах, і в школах, і в вищих навчальних закладах. Цей вид легкої атлетики відносяться до ациклічних вправ, пов'язаних з проявом максимальних швидкісних і швидкісно-силових якостей спортсмена. **Стрибок у довжину** – зовні дуже проста і природна вправа. Суттєва різниця в техніці стрибка у спортсменів спостерігається тільки під час виконання польоту.

Якщо розглядати професійних легкоатлетів, які спеціалізуються в стрибках у довжину, то слід відмітити, що основними фізичними якостями, які забезпечують високі результати є швидкість та сила. Тому в процесі підготовки стрибунів у довжину до змагань основна увага приділяється розвитку саме цих фізичних якостей. Однак, нашим завданням було визначити який відсоток загального тренувального об'єму припадає на загальну фізичну підготовку, а який на спеціальну у стрибунів в залежності від їхнього рівня майстерності.

**Мета дослідження:** порівняти зміст фізичної підготовки у стрибунів у довжину різного рівня майстерності.

Фізична підготовка – частина процесу тренування спортсмена. Поділяється вона на загальну й спеціальну. Загальна фізична підготовка, дуже корисна для зміцнення здоров'я, зумовлює гармонійний розвиток усіх органів і систем людського організму, підвищення їх функціональних можливостей – збільшення сили, швидкості, витривалості, спритності і т. д. Все це досягається застосуванням в навчально-тренувальній роботі вправ на загальний розвиток з обраного виду, а також з інших видів спорту (спортивна гімнастика, біг, стрибки, метання, лижі, вправи зі штангою, рухливі й спортивні ігри, плавання, веслування та ін.).

Фізична підготовка легкоатлета передбачає виховання його основних фізичних якостей, тобто соціально зумовлених сукупностей біологічних і психічних властивостей, які виражають фізичну готовність людини здійснити активну рухову діяльність. Фізичними якостями вважають: силу, спритність, витривалість, прудкість, гнучкість. Фізична підготовка спрямована на рівномірний і гармонійний розвиток усіх м'язових груп, органів і систем людини, підвищення їх функціональних можливостей. Рівномірність підготовки обов'язкова, бо наявність однієї слабкої ланки може звести нанівець увесь процес підготовки. Значною мірою рівномірність підготовки залежить від фізичних здібностей особистості. Причому ефективність виконання рухових дій залежить від взаємодії як відносно стійких, вроджених, так і набутих функціональних особливостей органів і структур організму.

Спеціальна фізична підготовка здійснюється за допомогою певних фізичних вправ і використовується з метою розвитку фізичних якостей, необхідних для спеціалізованої підготовленості спортсмена. Умовою вибору вправ є їх подібність до елементів, частин або конкретного виду легкої атлетики. Ефективність спеціальних

фізичних вправ визначається не тільки кількістю повторень, але і їх відповідністю вимогам обраного виду легкої атлетики (амплітуді рухів, характеру і величині м'язових зусиль, навантаженню на серцево-судинну і дихальну системи, психічному напруженню тощо).

Таким чином, ми хотіли визначити, який відсоток від загального тренувального об'єму займає загальна і спеціальна фізична підготовка у стрибунів у довжину, які мають II та I дорослий розряд та у спортсменів майстрів спорту та кандидатів у майстри спорту.

Для вирішення поставленої мети нами був проведений аналіз тренувального процесу легкоатлетів стрибунів у довжину. В нашому дослідженні взяло участь 20 спортсменів з Черкаської та Київської областей. Ми поділили їх на дві групи (по 10 осіб кожна) за їхнім спортивним розрядом. Так першу групу утворили стрибуни, які мають I та II розряд, а другу групу – кандидати в майстри спорту та майстри спорту України.

Ми аналізували один змагальний сезон, який тривав з березня по серпень 2017 року на основі щоденників тренувань спортсменів. Основну увагу ми приділяли визначенню співвідношення загальної та спеціальної підготовки в змагальному циклі спортсмена та співвідношенню силової, швидкісної та технічної підготовки в процесі спеціальної фізичної підготовки. Отримані результати представлені в таблиці 1.

*Таблиця 1*

Результати порівняння змісту фізичної підготовки у стрибунів у довжину різного рівня майстерності, %.

Вид підготовки	Група 1 (I та II розряд)	Група 2 (КМС та МС)
Загальна	50 %	40 %
Спеціальна:	50 %:	60 %:
швидкісна	20 %	20 %
силова	20 %	20 %
технічна	10 %	20 %

Отже, отримані результати свідчать, що у спортсменів вищої майстерності більша увага приділяється спеціальній фізичній підготовці і особливо технічній її складовій. Аналізуючи тренувальні щоденники досліджуваних спортсменів, ми помітили, що стрибуни рівня КМС та МС більше уваги приділяють удосконаленню техніки стрибка у довжину. Ми вважаємо, що це пов'язано з тим, що за роки тренувань рівень швидкісних та силових можливостей знаходиться на максимальному рівні, а тому покращувати власні результати стає важче. В цьому плані технічна складова не є генетично детермінованою, тому саме за рахунок удосконалення техніки стрибка спортсмен високого класу може покращувати власні результати.

**Висновок.** Проведене дослідження засвідчило, що відношення між загальною та спеціальною підготовкою у стрибунів у довжину різного рівня майстерності відрізняється (50 % : 50 % у першої групи та 40 % : 60 % у другої групи). Також відрізняється зміст спеціальної підготовки у стрибунів, які мають вищу майстерність, зокрема, вони більшу увагу приділяють технічній підготовці в порівнянні з групою I та II розряду (20 % : 10 %).

**Список використаної літератури:**

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: /Артюшенко О.Ф. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА –ІСУЕП. – 2000. – 316.

2. Бобровник В. І. Рациональна система організації тренувального процесу в стрибках у довжину на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень / В.І. Бобровник // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 1. – С. 3–11.
3. Колот А.В. Методика формування швидкісно-силових здатностей легкоатлетів-стрибунів потрійним стрибком з розбігу у річному тренувальному циклі на етапі максимальної реалізації індивідуальних спроможностей: Автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / НУФВСУ. - К., 2005. - 20 с.
4. Колот А.В. Методика формування швидкісно-силових здатностей легкоатлетів-стрибунів потрійним стрибком з розбігу у річному тренувальному циклі на етапі максимальної реалізації індивідуальних спроможностей: Автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / НУФВСУ. - К., 2005. - 20 с.
5. Легкоатлетические прыжки / А. П. Стрижак, О. И. Александров, С. П. Сидоренко, В. А. Петров. – К.: Здоров'я, 1989. – 168 с.
6. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. - М.: Терра спорт, 2001. – 158 с.

*Науковий керівник: к.п.н. П. М. Гунько*