

6. Остянов В. Н. Передзмагальна підготовка боксерів вищих розрядів до головних змагань / В. Н. Остянов, М. О. Яремко // Педагогіка, психологія та медико - біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х, 2006. – № 7. – С. 88 – 97.
7. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика. Учебний посібник / М. П. Савчин. – К.: Нора-прінт, 2003. – 220 с.
8. Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса: науч.-практ. руководство / под ред. Дж. Дункана Мак - Дугала, Говарда Э. Уэнгера, Говарда Дж. Грина. – К.: Олимп. л - ра, 1998. – 431 с.
9. Филимонов В. И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка: [учебное пособие для тренеров-преподавателей по боксу] / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2000. – 432 с.
10. Keul J. Adaptation to training and performance in elite athletes / J. Keul, D. Konig, M. Huonker, M. Halle, B. Wohlfahrt, A. Berg // The American alliance for health, Physical Education, Recreation and Dance. –1996. –V. 67, No.3. –P. 29–36.
11. Masako E. Kinetics of pulmonary and femoral artery blood flow and their relationship during repeated bouts of heavy exercise / E. Masako, Y. Okada, H. B. Rossiter, A. Oue, A. Miura, S. Koga, Y. Fukuba // European Journal of Applied Physiology. –2005. – December. –V. 95 – No 5-6. –s. 418 –430.
12. Roth K. Koordinations-training mit jugendlichen Handballspielern / K. Roth, R. Schubert // Handballtrainin. – 1989. – 3/4. – S. 3–13.

Reference.

1. Vinogradov V. E. Stimulation of working capacity and recovery reactions in the system of training effects in the preparation of qualified athletes : avtoref. dis. degree of dr. of science in physical education and sport : [spec.] 24.00.01 «Olympic and professional sport» / E. V. Vinogradov ; national University of physical education soured Ukraine. – К., 2010. – 53 S.
2. Donets A. V. Formation of system of control of the sportsmen at the stage of direct preparation for competitions. / The A.V. Donets, S. V.Kiprich the stop sign // science. pract. the journal // science budennogo the center of NAPS of Ukraine [the Science education] No. 4 – O. 2013. – s. 123 – 129.
3. Donets A. V. Once specially prepared quality boxers s rahwana towns I vnutrishnih storm navantazhennya / Donets A. V., S. V.Kiprich, R. Ribachok // Fichna activist, health first sports. – 2013. – № 2 (12). – С. 43-50.
4. Donets A. V. Optimization of the system of control of athletes martial artists in the preparation stage for a competition. / The A.V. Donets, S. V Kiprich // Psihologo, pedagogics the medical-biological aspect fizichnogo of physical training : materials of the IV Minor. electron. Sciences-practical. conference, 20 - 27 quinia 2013 O, 2013. – 112-116 s.
5. Dyachenko, A. Y. Improvement of special endurance of skilled athletes in rowing / A. Y. Dyachenko. – К. : Slavutych - Dolphin, 2004. – 338 s.
6. Ostanov V. N. Perezmilesi pagacova boxers visa rozryadu to golovnih zmanan /V. N. Osmanov, M. O. Yaremko // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and fizichnogo sport : Sciences. monogr. / edited by S. S. Ermakova. – H 2006. – No. 7. – S. 88-97.
7. Savchin M. P. Trenoweth boksera ta yi diahnostryka. uch. posib / M. P. Savchin. – К.: Nora-print, 2003. 220 s.
8. Physiological testing of sportsmen of high class]. - pract. the manual / under the editorship of John. Duncan Mac - Dougal, Howard E. Wenger, Howard J. Green. – К.: Olympus. l-ra, 1998. – 431 s.
9. Filimonov V. I. Boks. Sports-technical and physical training: [training manual for coaches in Boxing] / V. I. Filimonov. – М : INSAN, 2000. – 432 s.
10. Keul J. Adaptation to training and performance in elite athletes / Keul J., Konig, D., Huonker M., Halle M., B. Wohlfahrt, A. Berg // The American alliance for health, Physical Education, Recreation and Dance. - 1996. –V. 67, No.3. – S. 29-36.
11. Masako E. Kinetics of pulmonary and femoral artery blood flow and their relationship during repeated bouts of heavy exercise / Masako E., Y. Okada, H. B. Rossiter, A. Ooue, A., Miura, S. Code, Fukuba Y. // European Journal of Applied Physiology. - 2005. – December. –V. 95 No. 5-6. –P. 418 -430.
12. Roth K. Koordinations-training mit jugendlichen handballspielern / K. Roth, R. Schubert // Handballtrainin. - 1989. - 3/4. – S. 3 -13.

УДК 796.015.071.2+796.063.4

Драгунов Л.О.,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри історії та теорії олімпійського спорту,
Совенко С.П.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри легкої атлетики,
Геращенко І.І.,
магістр фізичної культури і спорту
Національний університет фізичного виховання та спорту України

СТРУКТУРА І ЗМІСТ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СТРИБКАХ У ВИСОТУ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Представлені дані структури і змісту річної підготовки легкоатлеток, які спеціалізуються в стрибках у висоту на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Встановлено тривалість періодів та етапів при різних варіантах планування річної підготовки. Визначено обсяг тренувальної роботи та змагальної практики легкоатлеток, які спеціалізуються в стрибках у висоту протягом року на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Першочерговим напрямом удосконалення підготовки спортсменок на етапі максимальної реалізації

індивідуальних можливостей є раціоналізація методики побудови тренувального процесу, що вимагає більш глибокого розширення даних стосовно специфіки кожного виду спорту.

Актуальним є пошук шляхів збільшення результативності найсильнішими спортсменками України, а це вимагає всебічного вивчення проблеми побудови тренувального процесу легкоатлетів-стрибунів на цьому етапі багаторічної підготовки та визначення, насамперед, раціонального співвідношення тренувальних засобів різної переважної спрямованості протягом року.

Ключеві слова: етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей; підготовка спортсменок які спеціалізуються у стрибках у висоту; структура та зміст річної підготовки; періоди та етапи підготовки; тренувальна та змагальна діяльність.

Драгунов Л.А., Сovenко С.П., Геращенко И.И. Структура и содержание годовой подготовки легкоатлетов, специализирующихся в прыжках в высоту на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Представлены данные структуры и содержания годичной подготовки легкоатлетов, которые специализируются в прыжках в высоту на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Установлены продолжительность периодов и этапов при различных вариантах планирования годичной подготовки. Определен объем тренировочной работы и соревновательной практики легкоатлетов-прыгуний в высоту в течение года на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Первоочередным направлением совершенствования подготовки спортсменок на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей является рационализация методики построения тренировочного процесса, требует более глубокого расширения данных применительно к специфике каждого вида спорта.

Актуальным является поиск путей увеличения результативности сильнейшими спортсменками Украины, а это требует всестороннего изучения проблемы построения тренировочного процесса легкоатлетов-прыгунов на этом этапе многолетней подготовки и определения, прежде всего, рационального соотношения тренировочных средств различной преимущественной направленности в течение года.

Ключевые слова: этап максимальной реализации индивидуальных возможностей; подготовка спортсменок специализирующихся в прыжках в высоту; структура и содержание годовой подготовки; периоды и этапы подготовки; тренировочная и соревновательная деятельность.

Dragunov L. A., Sovenko S. P., Gerashchenko I. I. The structure and content of annual training of athletes who specialize in high jumps at the stage of maximum realization of individual abilities. The data of the structure and content of the annual training of athletes that specialize in high jumps at the stage of maximum realization of individual possibilities is presented. The duration of the periods and stages in the various variants of annual training planning is established. The amount of training and competitive practice of athletes-jumpers in height during the year at the stage of maximum realization of individual possibilities is determined.

The primary direction of improving the training of athletes at the stage of maximum realization of individual opportunities is to rationalize the method of constructing a training process, which requires a deeper extension of data in relation to the specifics of each sport.

Actual is the search for ways to increase the effectiveness of the strongest athletes of Ukraine, and this requires a comprehensive study of the problem of constructing the training process of athletes-jumpers at this stage of many years of preparation and determination, first of all, of the rational balance of training aids of different predominant orientation throughout the year.

It is important to find the optimal number of athletes competitions that specialize in high jumps during the year at the stage of maximizing the implementation of individual capabilities. In doing so, you need to focus on a successful performance at the Games of the Olympics and world championships, which then will increase the fee for speaking on commercial competitions, where, as practice shows, athletes justifiably act not at the peak of their capabilities.

Key words: The stage of maximum realization of individual opportunities; training of athletes specializing in high jumps; the structure and content of the annual training; periods and stages of training; training and adventure activities.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Однією з центральних проблем побудови тренувального процесу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей є розробка моделей річної підготовки, яка б дозволяла б досягати найвищих результатів на головних змаганнях року, а також високих результатів на інших, переважно комерційного плану, змаганнях [2].

Структура підготовки протягом року в легкій атлетиці обумовлена календарем змагань і закономірностями розвитку спортивної форми, а саме, тривалістю її фаз [6].

В легкій атлетиці, на думку більшості спеціалістів, зокрема, Бобровник В.І.(2005) , Кутек Т.Б. (2014) та інш. [1, 4], зберігаються три структури річної підготовки: одно-, дво- (найбільш поширена) та трициклова.

У роботах провідних фахівців В.А Креєра, В.Б. Попова [3], наведено рекомендації щодо побудови річної підготовки легкоатлетів-стрибунів високої кваліфікації (табл.1).

Як видно з табл. 1, у різних авторів поділ періодів на етапи і сама назва етапів відрізняється. Видатні спеціалісти з теорії та методики спорту вищих досягнень Л.П. Матвеев [5] і В.М. Платонов [6], з метою узагальнення основ підготовки спортсменів в різних видах спорту, наприклад, підготовчий період ділять лише на два етапи – загальнопідготовчий і спеціально-підготовчий, однак акцентують увагу на тому, що підготовка протягом першої та другої половини спеціально-підготовчого етапу кардинально відрізняється.

Незважаючи на те що є різні підходи та думки до цього питання, тривалість періодів та специфіка навантажень протягом року у різних авторів практично не відрізняється.

Таблиця 1

Структура річної підготовки легкоатлетів-стрибунів високої кваліфікації

Вид планування	Автор, література	Місяць року												
		X	X	XI	XII	I	I	III	IV	V	I	VII	VIII	
Двоциклове	Стрижак А.П. та ін. [7]	Перехідний період	Підготовчий період					Змагальний період	Підготовчий період					Змагальний період
			загальної фізичної та функціональної підготовки	спеціальної швидкісної-силової підготовки	спеціальної швидкісної-силової стрибкової підготовки	спеціальної стрибкової підготовки	Розвиток спортивної форми та її реалізація	загальної фізичної та функціональної підготовки	спеціальної швидкісної-силової підготовки	спеціальної швидкісної-силової стрибкової підготовки	спеціальної стрибкової підготовки	Розвиток спортивної форми та її реалізація		
Двоциклове	Креєр В.А. Попов В.Б. [3]	Відновлювальна та загальна підготовка	спеціальної фізичної підготовки		техніко-фізичної підготовки	перевірки змагальної готовності	Основних змагань	спеціальної фізичної підготовки		техніко-фізичної підготовки	підготовки до відбіркового змагання		підготовки до головних змагань	заклюочних
			Підготовчий період		Змагальний період (6-8 змагань)			Підготовчий період		Змагальний період (10-12 змагань)				
Одноциклове		Перехідний період	Підготовчий період					Змагальний період						
			відновлювальна підготовка	загальної підготовки	спеціальної фізичної підготовки		техніко-фізичної підготовки		змагальний період 1 (6-8 змагань)		змагальний період 2 (6-8 змагань)			
Трициклове		Відновлювальна та загальна підготовка	спеціальної фізичної підготовки		техніко-фізичної підготовки	Змагальний період 1 (6-8 змагань)		спеціальної фізичної підготовки		техніко-фізичної підготовки	Змагальний період 2 (5-6 стартів)		Змагальний період 3 (3-4 старти)	

Так, при двоциклового плануванні річної підготовки, як найбільш поширеного, тривалість першого підготовчого періоду становить 17-18 тижнів (тривалість кожного з етапів – 4-5 тижнів), змагального періоду – 4-8 тижнів. Тривалість другого підготовчого періоду на 2-3 тижні менша, ніж першого, а літнього змагального періоду – у 2-2,5 рази більша, ніж зимового [9].

Більш чітке уявлення про тривалість основних періодів протягом року в індивідуальному плані дає аналіз структури тренувального процесу провідних спортсменів світу, які досягли найвищих результатів зі стрибкових видів легкої атлетики на головних змаганнях року (табл.2).

Таблиця 2

Структура річної підготовки С. Костадинової (за даними Ф.П. Сулова, С.П. Шепеля [9])

Прізвище та ім'я спортсмена	I макроцикл, Тижні		Кількість змагань	II макроцикл, тижні		Кількість змагань
	Підготовчий період	Змагальний Період		Підготовчий період	Змагальний період	
С. Костадинова	14	4	6	10	21	23

Аналізуючи структуру річної підготовки провідної спортсменки світу, особливу увагу привертає у другому макроциклі порівняно невелика тривалість підготовчого періоду (10 тижнів) та тривалий змагальний період (21 тиждень), в якому кількість змагань досягає 23-х.

Ці дані вказують на те, що на сучасному етапі розвитку легкої атлетики збільшився обсяг змагальної діяльності провідних легкоатлетів-стрибунів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Важливим також є пошук оптимальної кількості змагань легкоатлеток, які спеціалізуються у стрибках у висоту протягом року на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. При цьому необхідно орієнтуватись на успішний виступ на Іграх Олімпіад і чемпіонатах світу, що потім збільшить гонорар за виступ на комерційних змаганнях, де, як показує практика, легкоатлети виправдано виступають не на піку своїх можливостей [10].

У підготовці спортсменок враховується співвідношення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень на кожному з етапів річної підготовки. При цьому до початку і протягом змагального періоду спостерігається загальна тенденція поступового зменшення обсягу і збільшення інтенсивності навантажень.

Слід зазначити, що при підготовці спортсменок високої кваліфікації поряд із тижневою побудовою мікроциклів використовують блочну побудову навантажень. Цю ідею широко висвітлено спеціалістами з легкоатлетичних стрибків (табл. 3) [10].

Таблиця 3

Структура блочної системи побудови річної підготовки з легкоатлетичних стрибків (за даними В. Таранова, І. Мироненка, В. Сергєєва [10])

Період	Місяць	Тиждень	Спрямованість блоку
I підготовчий	Жовтень	1–2	Функціональний
		3	Розвантажувальний
		4–5	Силовий
	Листопад	6	Розвантажувальний
		7–8	Швидкісно-силовий
		9	Розвантажувальний
		10–11	Швидкісний
	Грудень	12	Розвантажувальний
		13–14	Моделювання змагальної діяльності
		15	Розвантажувальний
I змагальний	Січень	16–17	Безпосередня підготовка до змагань та участь у них
		18	Розвантажувальний
		19–20	Моделювання змагальної діяльності
	Лютий	21	Розвантажувальний
		22–23	Безпосередня підготовка до змагань та участь у них
II підготовчий	Березень	24	Розвантажувальний
		25–26	Функціональний
		27	Розвантажувальний
	Квітень	28–29	Силовий
		30	Розвантажувальний
		31–32	Швидкісно-силовий
	Травень	33	Розвантажувальний
		34–35	Швидкісний
		36	Розвантажувальний
	Червень	37–38	Моделювання змагальної діяльності
39		Розвантажувальний	
40–41		Безпосередня підготовка до змагань та участь у них	
42		Розвантажувальний	
II змагальний	Липень	43–44	Моделювання змагальної діяльності
		45	Розвантажувальний
		46–47	Безпосередня підготовка до змагань та участь у них
	Серпень	48	Розвантажувальний
		49–50	Безпосередня підготовка до змагань та участь у них
Вересень	51–52	Розвантажувальний	

Основними принципами блочної побудови тренувальних навантажень, за даними В. Таранова, І. Мироненка, В. Сергєєва та інших [10], є:

- блочне розподілення засобів тренування;
- однорідність характеру блоку тренувальних засобів;
- стандартизація тренувальних засобів у блоці;
- сполучення технічної підготовки з розвитком спеціальних фізичних якостей;
- моделювання змагальної діяльності у блоках технічної підготовки.

Результати досліджень з легкоатлетичних стрибків В.Таранова, І.Мироненка, В.Сергеєва [10] свідчать, що поява кумулятивного ефекту спостерігається через три тижні після зміни тренувальних засобів і переключення на тренувальну роботу іншої спрямованості. При цьому кожен макроцикл необхідно розподіляти на двотижневі та тижневі блоки відповідно з великими та низькими навантаженнями.

Таким чином необхідні подальші дослідження, що стосуються структури тренування легкоатлеток, які спеціалізуються у стрибках у висоту протягом року на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Необхідні також дані про обсяг, розподіл та співвідношення основних засобів та методів тренування протягом року, а також пошук шляхів індивідуалізації підготовки спортсменок на цьому етапі багаторічної підготовки.

Таким чином:

1. У результаті аналізу науково-методичної літератури виявлено загальні положення побудови тренувального процесу легкоатлеток, які спеціалізуються у стрибках у висоту протягом року на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Враховуючи дані науково-методичної літератури, передбачається, що підвищення ефективності тренувального процесу легкоатлетів-стрибунів етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей пов'язане з такими чинниками: пошук оптимального співвідношення засобів різної переважної спрямованості протягом року в різні роки чотирирічного періоду підготовки; зміщення акцентів підготовки у бік удосконалення технічної майстерності; пошук шляхів індивідуалізації тренувального процесу, що вимагає подальших наукових досліджень у цьому напрямі.

2. У науково-методичних працях щодо побудови тренувального процесу легкоатлеток, які спеціалізуються у стрибках у висоту протягом року на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей недостатня кількість даних стосовно структури та змісту їх річної підготовки, тривалості періодів та етапів, специфіки навантажень. Недостатньо відомостей щодо обсягу та особливостей використання спортсменками засобів спортивного тренування протягом року підготовки, а також їх співвідношення.

Мета досліджень – удосконалення побудови тренувального процесу кваліфікованих легкоатлеток які спеціалізуються у стрибках у висоту шляхом оптимізації структури та змісту спортивної підготовки протягом року на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, аналіз статистичних матеріалів виступів спортсменів на змаганнях, вивчення й узагальнення досвіду передової спортивної практики (опитування тренерів, метод експертних оцінок та аналіз щоденників і матеріалів підготовки спортсменів), педагогічні спостереження, та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході аналізу науково-методичної літератури виявлено недостатньо знань стосовно особливостей побудови тренувального процесу легкоатлеток, які спеціалізуються у стрибках у висоту на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей протягом року. Але слід зазначити, що в практиці підготовки спортсменів високої кваліфікації провідними світовими та українськими тренерами накопичено значний досвід підготовки легкоатлеток на цьому етапі, чим ми і керувались, вивчаючи матеріали підготовки спортсменок ($n = 11$) на цьому етапі багаторічної підготовки, їх щоденники, а також проводячи опитування тренерів-експертів ($n = 10$), які мають досвід роботи з цим контингентом.

У ході досліджень ми враховували вік спортсменок, а також їх індивідуальні особливості. Тому, враховуючи їх особливості за цими параметрами, надалі наводяться поряд із середніми також і граничні показники тренувальної діяльності легкоатлетів-стрибунів, а також характерні для конкретних спортсменів.

У результаті попередніх досліджень при опитуванні 12 провідних тренерів України встановлено, що спортсменки на сучасному етапі застосовують одноциклову, двоциклову та трициклову структуру планування річної підготовки у роки проведення Ігор Олімпіад.

На думку тренерів, використання трициклового планування перш за все пов'язане з необхідністю успішного виступу на відбіркових змаганнях, як правило, на чемпіонатах України. Важливо відмітити, що при трицикловому плануванні річної підготовки тривалість періодів та етапів практично не відрізнялась порівняно з двоцикловим. Але при трицикловому плануванні більш яскраво був виражений етап безпосередньої підготовки до головних змагань року. Встановлено, що лише у 8 % випадків спортсменки застосовували таку структуру планування річної підготовки.

Використання одноциклового планування річної підготовки можна пояснити незначними травмами опорно-рухового апарату спортсменок, а також планомірною підготовкою до головних змагань року. Таку структуру річної підготовки застосовували 5 % тренерів.

Найчастіше провідні спортсменки (близько 87 %) використовували двоциклову структуру планування річної підготовки.

У результаті опитування досвідчених тренерів та інших спеціалістів що мають досвід роботи з легкоатлетками, які спеціалізуються у стрибках у висоту на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей - встановлено тривалість періодів та етапів річної підготовки при застосуванні двоциклового планування (табл. 4).

Слід зазначити, що така точка зору тренерів співпала більш ніж на 87 %, що є підтвердженням достовірності результатів.

Спортивний сезон у спортсменів розпочинається у жовтні, а закінчується, як правило, у середині вересня.

Таблиця 4

Тривалість періодів та етапів підготовки легкоатлеток України, які спеціалізуються у стрибках у висоту на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей

Період та етап	Двоциклове планування	
	I макроцикл, тиж.	II макроцикл, тиж.
Підготовчий період	14–16	9–11
Етап загальної фізичної підготовки	2–3	1–2
Етап спеціальної фізичної підготовки	6–7	4–5
Етап техніко-фізичної підготовки	5–6	3–4
Змагальний період	6–8	14–15
Перехідний період	1–2	2–3

З табл. 4 видно, що у першому макроциклі тривалість підготовчого періоду для більшості спортсменок становить 14–16 тижнів (жовтень – середина січня), при цьому тривалість його етапів була такою: загальної фізичної підготовки – 2–3 тижні, спеціальної фізичної підготовки – 6–7 тижнів, техніко-фізичної підготовки 5–6 тижнів. Таким чином, перший змагальний період розпочинався у середині січня, а закінчувався наприкінці лютого – на початку березня, тобто тривав 6–8 тижнів.

Під час аналізу тривалості основних періодів та етапів тренування у легкоатлеток, які спеціалізуються у стрибках у висоту на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спостерігаються деякі відмінності порівняно з етапом підготовки до вищих досягнень, особливо у другому макроциклі підготовки.

Так, у легкоатлетів-стрибунів високої кваліфікації при двоцикловому плануванні тренувального процесу характерним було зменшення на 1–2 тижні етапу загальної фізичної підготовки порівняно з попереднім етапом багаторічної підготовки. Різне зменшення цього етапу спостерігалось у спортсменів більш зрілого віку.

Для легкоатлеток, які спеціалізуються у стрибках у висоту на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей характерним є зменшення на 1–2 тижні етапу спеціальної фізичної підготовки, а також тривалий 14–15 тижнів літній змагальний період.

Результати оцінки експертів дозволили констатувати, що зміни у підготовці легкоатлетками, які спеціалізуються у стрибках у висоту на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей порівняно з етапом підготовки до вищих досягнень у спортсменок високої кваліфікації протягом року, в першу чергу, пов'язані зі зменшенням обсягу тренувальних навантажень у середньому на 10–20 % та збільшенням частки високоінтенсивних вправ на 10–15 % відносно попереднього етапу багаторічної підготовки.

Важливо відмітити той факт, що ми проводили аналіз обсягу тренувальної та змагальної діяльності легкоатлетів-стрибунів у роки проведення Ігор Олімпіад 2012 і 2016 років. Цікаво, що обсяг тренувальної та змагальної діяльності легкоатлетів-стрибунів мало відрізнявся на третьому та четвертому роках чотирирічного олімпійського циклу підготовки.

У результаті аналізу експертного оцінювання 10 тренерами, що мають досвід роботи з легкоатлетками, які спеціалізуються у стрибках у висоту на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, виявлено важливі параметри, котрі характеризують тренувальний процес спортсменок: кількість тренувальних занять протягом року, періоду підготовки, тижня, а також змагань (табл. 5).

Таблиця 5

Обсяг тренувальної роботи та змагальної практики легкоатлетів-стрибунів протягом року на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей

Параметри тренувальної роботи та змагальної практики	Кількість
Дні тренувань	280–300
Тренувальні заняття	300–350
Змагання	14–28
Тренувальні заняття протягом тижня:	
у підготовчому періоді	7–9
у змагальному періоді	5–7
на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань року	4–5

Примітка. Наведений обсяг характерний для четвертого року олімпійського циклу підготовки

Як видно з табл. 5, кількість днів тренувань коливається в межах 280–300, а тренувальних занять – 300–350.

У середньому у легкоатлеток, які спеціалізуються у стрибках у висоту на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей у підготовчому періоді кількість тренувань протягом тижня – 7–9, тривалість – 2–3 години, а у змагальному – 5–7. При наближенні до головних змагань спортивного сезону кількість тренувань може зменшуватися до 4–5, зменшується і їх тривалість до 1,5–2 годин.

Велику увагу привертає значна різниця у кількості змагань протягом року у легкоатлеток, які спеціалізуються у стрибках у висоту на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. У зв'язку з цим умовно спортсменок можна розділити на дві групи. Спортсменки першої групи (76 %) змагаються біля 20–23 разів протягом року, з них 6–8 разів – взимку. До другої групи увійшли 24 % спортсменок, у яких кількість змагань перевищує 24–28 разів на рік.

Слід зазначити, що у роки проведення Ігор Олімпіад провідні легкоатлети-стрибуни України практично не виступають на національних змаганнях, а віддають перевагу змаганням за персональними запрошеннями, що часто негативно відбивається на виступах в головних змаганнях сезону.

На наш погляд, існує декілька варіантів вирішення цієї проблеми. Один із них передбачає пошук оптимальної кількості змагань протягом року для легкоатлеток, які спеціалізуються у стрибках у висоту на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, в першу чергу для успішного виступу на головних змаганнях сезону. Другий ґрунтується на перегляді системи підготовки для успішного виступу у великій кількості змагань та досягненні перемоги на головних змаганнях року. Тобто він базується на використанні змагань як головного засобу підготовки.

Висновки

1. Легкоатлетки, які спеціалізуються у стрибках у висоту на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей переважно (у 87 % випадках) використовують двоциклову структуру планування річної підготовки. При цьому характерним є зменшення на 1–2 тижні етапів загальної та спеціальної фізичної підготовки, порівняно з попереднім етапом багаторічної підготовки, та тривалий літній змагальний період 14–15 тижнів.

Встановлено тривалість періодів та етапів при двоцикловій структурі планування річної підготовки:

- перший підготовчий період 14–16 тижнів;
– етап загальної фізичної підготовки 2–3 тижні;
– етап спеціальної фізичної підготовки 6–7 тижнів;
– етап техніко-фізичної підготовки 5–6 тижнів;
- перший змагальний період 6–8 тижнів;
- перехідний період 1–2 тижні;
- другий підготовчий період 9–11 тижнів;
– етап загальної фізичної підготовки 1–2 тижні;
– етап спеціальної фізичної підготовки 4–5 тижнів;
– етап техніко-фізичної підготовки 3–4 тижнів;
- другий змагальний період 14–15 тижнів;
- перехідний період 2–3 тижні.

Кількість змагань легкоатлетів-стрибунів на цьому етапі коливається протягом року від 20 до 30 разів. Перевага надається змаганням за персональним запрошенням.

2. У результаті досліджень встановлено річні обсяги тренувальної роботи провідних спортсменок України.

- поєднаного розвитку техніки та швидкісно-силових якостей – $\bar{x} = 925$ разів ($S = 50$); $\bar{x} = 916$ разів ($S = 55$);
- засоби швидкісної спрямованості – $\bar{x} = 13,1$ км ($S = 0,9$); $\bar{x} = 13,2$ км ($S = 0,9$);
- засоби швидкісно-силової спрямованості – $\bar{x} = 22,8$ тисяч відштовхувань ($S = 1$); $\bar{x} = 22,1$ тисяч відштовхувань ($S = 1,5$);
- засоби силової спрямованості – $\bar{x} = 121$ т ($S = 9$); $\bar{x} = 103$ т ($S = 5$).

Незважаючи на загальні основи побудови річної підготовки легкоатлеток, які спеціалізуються у стрибках у висоту на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, тренувальний процес спортсменок високої кваліфікації має індивідуальний характер.

Перспективи подальших розробок у даному напрямку ґрунтуються на необхідності оптимізації обсягу тренувальної роботи та змагальної практики легкоатлеток-стрибунів у висоту протягом року на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей у відповідності до еволюції їх змагальної практики.

Література

1. Бобровник В.И. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации в легкоатлетических соревновательных прыжках: монография / В.И. Бобровник. – К.: Наук. світ, 2005. – 322 с.
2. Козлова Е.К. Методика тренировки квалифицированных прыгунов в высоту на этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям сезона: дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01 / Козлова Елена Константиновна. – К., 2001. – 193 с.
3. Креер В.А. Легкоатлетические прыжки / В.А. Креер, В.Б. Попов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 175.
4. Кутек Т. Б. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках: Монографія / Т. Б. Кутек. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 280 с.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 680 с; – Кн. 2. – 752 с Стрижак А.П. Легкоатлетические прыжки // А.П. Стрижак, О.И. Александров, С.П. Сидоренко, В.А. Петров. – К.: Здоров'я, 1989. – 168 с.
7. Совенко С.П. Співвідношення тренувальних засобів різної переважної спрямованості легкоатлетів-стрибунів на етапі збереження вищої спортивної майстерності у річному циклі підготовки / С.П. Совенко // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2006. – № 3. – С. 42–44.
8. Суслов Ф.П. Структура годового соревновательно-тренировочного цикла: реальность и иллюзии / Ф.П. Суслов, С.П. Шепель // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 9. – С. 57–61.
9. Таранов В. Прыжок длиною в год: построение годового цикла подготовки. Блочная система / В.Таранов, И. Мироненко, В. Сергеев // Легкая атлетика. – 1994. – № 1. – С. 14–15.
10. Bora Piotr. Direct Competition Preparation in Elite High Jumping / By Piotr Bora // New studies in athletics. – 2012. – No. 3. – P. 23–28.

Reference

1. Bobrovnik V.I. (2005), "Improving the technical skills of highly qualified athletes in athletic competitive jumps: monograph", K.: Science. Svit, 322 p.
2. Kozlova E.K. (2001) "Methods of training qualified high jumpers at the stage of direct preparation for the main competitions of the season": dis. ... cand. sciences on physical education and sport: 24.00.01., K., 193 p.
3. Kreer V.A., Popov V.B. (1986), "Track and field jumps", M.: Physical culture and sport, 175 p.
4. Кутек Т. В. (2014), "Contemporary sports training of qualified athletes specializing in athletics jumps", Monograph, Zhytomyr: View at ZHDU them. I. Franco, 280 p.
5. Matveev L.P. (1999), "Fundamentals of the general theory of sports and the system of training athletes", K.: Olympic literature, 320 p.
6. Platonov V.N. (2015), "The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications" a textbook [for trainers]: in 2 books, K.: Olympic. lit., Prince. 1. 680 p; Prince. 2. 752 p.
7. Strizhak A.P., Aleksandrov O.I., Sidorenko S.P., Petrov V.A. (1989), "Track and field jumps", K.: Zdorovya, 168 p.
8. Sovenko S.P. (2006), "The ratio of training aids of different dominant orientation of athletes-jumpers at the stage of maintaining the highest level of athletic skill in the annual training cycle" Sports Herald of the Pridniprovya. - Dnipropetrovsk, No. 3, P. 42-44.
9. Suslov F.P., Shepel S.P. (1999), "The structure of the annual competitive training cycle: reality and illusions", Theory and Practice nat. culture. № 9, pp. 57-61.
10. Taranov V., Mironenko I., Sergeev V. (1994), "A year long leap: building a one-year training cycle". Block system" Track and field athletics, № 1, pp. 14-15.
11. Bora Piotr. (2012) "Direct Competition Preparation in Elite High Jumping" New studies in athletics, No. 3, P. 23-28.

УДК 796.86:796.032

Дрюков О. В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
завідуючий лабораторією програмування та впровадження результатів наукових досліджень в практику
підготовки збірних команд України,
Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА І ОЦІНКА СТАНУ ЗАКОНУ УКРАЇНИ «ПРО ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ І СПОРТ»

Показано, що діючий Закон України «Про фізичну культуру і спорт», який було розроблено на початковому етапі становлення України як незалежної держави, при всіх його позитивних особливостях, не повною мірою відповідає сучасним потребам розвитку фізичної культури і спорту в країні. Аналіз діючого Закону України «Про фізичну культуру і спорт» показав, що він не охоплює в повному обсязі питання, що виникають у сфері фізичної культури і спорту. Однією із прогалин є фактична відсутність норм, спрямованих на фінансування дитячо-юнацького, резервного та спорту вищих досягнень з олімпійських видів спорту.

Встановлено, що діючий Закон України «Про фізичну культуру і спорт», включаючи зміни та доповнення до нього, не вирішує усі проблеми спортивного законодавства, що постають перед державою. Здається, що найбільш ефективним способом регулювання усіх аспектів правовідносин у сфері фізичної культури і спорту є прийняття Спортивного кодексу України.

Ключові слова: закон, спортивний кодекс, Україна, фізична культура і спорт.

Дрюков А. В. Общая характеристика и оценка состояния Закона Украины «О физической культуре и спорте». *Показано, что действующий Закон Украины «О физической культуре и спорте», который был разработан на начальном этапе становления Украины как независимого государства, при всех его положительных особенностях, не в полной мере соответствует современным потребностям развития физической культуры и спорта в стране. Анализ действующего Закона Украины «О физической культуре и спорте» показал, что он не охватывает не все вопросы, возникающие в сфере физической культуры и спорта. Одной из пробелов является фактическое отсутствие норм, направленных на финансирование детско-юношеского, резервного и спорта высших достижений по олимпийским видам спорта.*

Установлено, что действующий Закон Украины «О физической культуре и спорте», вместе с изменениями и дополнениями к нему, не решают все проблемы спортивного законодательства, которые ставятся перед государством. Кажется, что наиболее эффективным способом регулирования всех аспектов правоотношений в сфере физической культуры и спорта является принятие Спортивного кодекса Украины.

Ключевые слова: закон, Спортивный кодекс, Украина, физическая культура и спорт.

Driukov O. General characteristics and assessment of the Law of Ukraine "On physical culture and sport". *It is shown that the effective Law of Ukraine "On Physical Culture and Sport", which was developed at the initial stage of Ukraine formation as an independent state, with all its positive features, fails to fully meet the current needs of physical culture and sport development in the country. Analysis of the effective Law of Ukraine "On Physical Culture and Sport" has demonstrated that it does not cover the full range of issues arising in the sphere of physical culture and sport. One of its drawbacks is the actual absence of norms aimed at financing the children and youth, reserve and elite sport in the Olympic sports events. It also demonstrated lack of*