

DOI: 10.33310/2518-7813-2019-65-2-26-31
УДК 796.422.12

Світлана БІРЮК

кандидат наук з фізичної культури і спорту, доцент, доцент кафедри спорту
Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського, м. Миколаїв, Україна
e-mail: svedi135@gmail.com

Ірина ДЕМИДОВА

викладач кафедри теорії та методики фізичної культури та спорту
Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського, м. Миколаїв, Україна

Наталія РЕШЕТИЛОВА

викладач кафедри спорту Миколаївського національного університету
ім. В. О. Сухомлинського, м. Миколаїв, Україна

СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ СТИБУНІВ У ВИСОТУ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ

Стаття присвячена проблемі удосконалення процесу спортивної підготовки стрибунів у висоту віком 18–19 років шляхом корекції та деталізації окремих розділів державної навчальної Програми з легкої атлетики для ДЮСШ, СДЮСШОР та ШВСМ. Викладений у статті матеріал базується на вивченні та аналізі нормативних документів, публікацій та наукової літератури, присвячених даному питанню, а також на результатах авторського статистичного дослідження та анкетування вітчизняних фахівців-практиків. Стаття містить авторський варіант розподілу тренувальних навантажень стрибунів у висоту юніорського віку за структурними елементами річного макроциклу підготовки.

Ключові слова: легка атлетика, стрибки у висоту, річний цикл підготовки, тренувальні навантаження, навчальна Програма для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ.

Легка атлетика є одним з провідних та найбільш масових видів спорту в Україні. Особливе місце займає такий її вид, як стрибок у висоту, де в нашій країні здавна існувала дуже сильна та самобутня школа підготовки спортсменів найвищого рівня. Достатньо згадати такі всесвітньо відомі імена, як Р. Ахметов, В. Брумел, В. Яценко, Г. Авдеєнко, Р. Поварніцин, І. Бабакова.

Сьогодні стрибуни України успішно продовжують традиції старшого покоління. До останніх досягнень вітчизняних стрибунів можна віднести бронзову медаль Олімпійських Ігор 2016 р. Богдана Бондаренка, перемогу на Всесвітній Універсіаді 2017 р. Оксани Окуневої і цілу низку нагород Юлії Левченко: «срібло» чемпіонату світу 2017 р., «бронзу», здобуту в тому ж році на чемпіонаті Європи та «срібло» чемпіонату Європи 2019 року.

Щоб зберегти завойовані позиції у стрибках у висоту та підняти їх на якісно новий рівень, необхідно удосконалювати процес спортивної підготовки стрибунів.

Високі результати в легкоатлетичному спорті залежать від ряду компонентів спільної діяльності спортсмена і тренера різного ступеня значущості. Очевидно, що перше місце серед них займає процес спортивної підготовки. Головним завданням цього процесу є входження в стан піку спортивної форми (оптимальної готовності до вищих досягнень) безпосередньо в період найважливіших змагань даного сезону з метою досягнення високого результату.

Кожне тренування, змагання чи відновлювальний захід, накладаючись на результат попереднього, має розвивати або підтримувати стан тренуваності (спортивної форми) атлета. Тренувальні та змагальні навантаження в процесі спортивної підготовки мають чергуватися з заходами фізичного та психічного відновлення спортсмена, в залежності від мети, завдань та спрямованості окремих структурних одиниць річного та багаторічного планів.

Адаптаційним процесам становлення різних сторін підготовленості спортсмена властива певна гетерохронність, що обумовлює варіювання навантаженнями як за величиною, так і за їх спрямованістю, потребує розумного чергування повторності та мінливості змісту, структури та величини навантаження.

Спадкоємність найближчого, віддаленого і кумулятивного тренувальних ефектів залежить від виду, структури та величини перманентного навантаження, тривалості та характеру інтервалів відпочинку.

Ряд наукових досліджень свідчить, що успішність придбання стану спортивної форми та виходу на її пік у визначений час безпосередньо залежить від адекватного добору тренувальних навантажень і раціонального їх розподілу за структурними одиницями тренувальних макроциклів [Ю. В. Верхошанський, 1985; А. П. Бондарчук, 2005; В. М. Платонов, 2004, 2015 та інші].

У стрибках у висоту спортивними науковцями неодноразово розглядалося дане питання, але їх роботи, в основному, стосувалися вищої спортивної майстерності [2, 9–12; 3, 3–11]. В ряді робіт досить детально розглянуті аспекти підготовки жінок в даному виді легкої атлетики [2, 6]. Стосовно стрибунів у висоту юніорського віку (18–19 років) кількість робіт, присвячених проблемам раціонального розподілу тренувальних навантажень за структурними елементами макроциклів спортивної підготовки, досить обмежена і не дозволяє вважати означену проблему остаточно вирішеною. Досить часто спостерігається вага різниці в поглядах фахівців на питання нормування навантажень для одного вікового контингенту, груп однакового кваліфікаційного рівня.

Нормативним документом, що визначає кваліфікаційний рівень спортсменів і пропонує відповідний обсяг та розподіл тренувальних навантажень у різних за кваліфікацією групах підготовки є державна навчальна Програма для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ [7].

Аналізуючи роботи вітчизняних спортивних науковців за цим напрямком, слід виділити, що нормативно-правове забезпечення олімпійської підготовки в Україні, а також проблеми та шляхи його вдосконалення розглянуті в роботах В. І. Ганчової [4, 61–69], Ю. П. Мічуди [8, 10–15]. Зокрема, авторами наводяться рекомендації, які вимагають внесення змін і доповнень до існуючих нормативно-правових та програмних документів з метою вдосконалення процесу управління підготовкою спортсменів в Україні.

Особливо актуальними є рекомендації науковців по відношенню до навчальної програми з легкої атлетики. На сьогодні діючою є Програма, яка була підготовлена колективом авторів і видана у 2007 році. В даній Програмі навіть назви навчально-тренувальних груп наведені за застарілою класифікацією. У Постанові КМУ № 248 про внесення змін до Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу від 30.03.2016 р. назви груп наведені за сучасною класифікацією, запропонованою професором В. М. Платоновим. Тобто, під групами спортивного удосконалення, які розглядаються в даному дослідженні, маються на увазі групи спеціалізованої підготовки різних років навчання і навпаки. Крім заміни термінів, вживаних у діючій Програмі, на сучасні корекції вимагає, в першу чергу, зміст даного документа. Про своєчасність і потребу внесення змін до існуючої Програми свідчить і те, що на сьогодні на офіційному інтернет-сайті Міністерства молоді та спорту України взагалі нема в наявності навчальної Програми з легкої атлетики – одного з наймасовіших видів спорту в нашій країні.

З метою сприяння вирішенню даної проблеми було поставлено ряд завдань:

- з'ясування реального кваліфікаційного рівня українських стрибунів у висоту юніорського віку (18–19 років) та його відповідності нормативним вимогам державної навчальної Програми для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ;
- вивчення та корекція рекомендованих державним документом обсягів тренувальних навантажень стрибунів у висоту відповідного кваліфікаційного рівня;
- розробка та впровадження експериментального розподілу тренувальних навантажень стрибунів у висоту віком 18–19 років за структурними елементами річного макроциклу підготовки.

Для вирішення завдань дослідження було проаналізовано державну навчальну Програму для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ [7], на основі якої здійснюється навчально-тренувальна робота зі стрибунами у висоту в групах спеціалізованої підготовки.

Також були вивчені та проаналізовані статистичні матеріали Федерації легкої атлетики України. Аналізу підлягали статистичні збірки результатів легкоатлетичних змагань за 2013–2017 роки, протоколи всеукраїнських змагань з легкої атлетики та спеціалізованих змагань із стрибкових видів [11]; вік досліджуваних стрибунів – 18–22 роки.

Середнє значення результату учасників всеукраїнських змагань віком 18–19 років дорівнює $199,5 \pm 9,59$ см. Даний результат перевищує норматив I спортивного розряду (193 см) і наближений до результату, що відповідає нормативу кандидата у майстри спорту (205 см). За вимогами нормативних документів стрибуни віком 17–19 років мають займатися у групах спеціалізованої підготовки 1 та 2 року навчання і мати кваліфікаційний рівень I спортивного розряду, а стрибуни віком 19–20 років – у групах спеціалізованої базової підготовки більше двох років навчання і мати наступний кваліфікаційний рівень: 50% спортсменів – I спортивний розряд і 50% – норматив кандидата у майстри спорту [1, 24–27].

Співставлення результатів статистичного дослідження із вимогами нормативного документу дозволяє зробити висновок про дещо занижений рівень кваліфікаційних вимог державної навчальної програми для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ стосовно стрибунів у висоту віком 18–19 років.

За результатами анкетування провідних вітчизняних фахівців-практиків, яке проводилося у 2015 р. [5, 37–39], більше половини (56,2%) українських тренерів для планування тренувальних навантажень майже не користуються навчальною Програмою, або не користуються нею взагалі. Од-

нією з причин такої ситуації респонденти визнали відсутність деталізації планування підготовки за структурними елементами річного циклу. Одночасно, більшість фахівців визнала запропоновані Програмою орієнтовні сумарні обсяги тренувальних навантажень, в цілому, раціональними.

В межах вирішення визначених завдань роботи, була здійснена спроба розробити орієнтовний план річного мегациклу підготовки стрибунів у висоту віком 18–19 років із детальним розподілом тренувальних навантажень за його структурними елементами з подальшою експериментальною перевіркою його ефективності.

Враховуючи реальний сьогоденний рівень кваліфікації стрибунів визначеного віку, за основу сумарних річних навантажень були прийняті обсяги, запропоновані навчальною Програмою з легкої атлетики для групи спортивного удосконалення (спеціалізованої підготовки) 3-го року навчання (табл. 1).

Аналіз календарів змагань з легкої атлетики за останні 5 років, представлених на інтернет-сайті федерації легкої атлетики України [11], дозволив визначити в якості пріоритетних змагань зимового та літнього сезонів Чемпіонати України з легкої атлетики серед юніорів, які проводяться, як правило, в лютому та липні місяцях. Також було визначено ряд змагань, участь у яких можна розцінювати, як контрольні або підвідні старту. Планування навантажень здійснювалося, виходячи із календарних термінів змагань, з тим, щоб спортсмени набули стану найвищої спортивної форми у період участі у головних змаганнях сезону.

Розподіляючи тренувальні навантаження за мезоциклами підготовки, автори керувалися рекомендаціями провідних вітчизняних спортивних науковців, які запропонували раціональне відсоткове співвідношення тренувальних засобів різної спрямованості в річному циклі та їх відсотковий розподіл за етапами підготовки для спортсменів, що спеціалізуються у легкоатлетичних стрибках [2, 9–21].

При складанні експериментальної програми річного циклу спортивної підготовки стрибунів юніорського віку річний макроцикл було поділено на 5 періодів (1-й підготовчий, 1-й змагальний, 2-й підготовчий, 2-й змагальний та перехідний, або відновлювальний), згідно із загальноприйнятою у спеціальній літературі річною періодизацією. Змагальні та підготовчі періоди, в свою чергу, були розподілені на мезоцикли за прийнятою у спортивній теорії та практиці схемою, з урахуванням специфічних особливостей даного етапу підготовки. Так, перший підготовчий період складався із втягуючого мезоциклу (2–3 тижні), загальнопідготовчого (6–7 тижнів) та спеціально-підготов-

чого мезоциклів (4 тижні). Перший змагальний період (5–6 тижнів) містив у собі мезоцикли ранніх змагань (2 тижні) та основних змагань (4 тижні).

Перехідний період між першим та другим макроциклами окремо не виділявся і полягав у зниженні навантаження протягом 1–2 тижневих мікроциклів по завершенні першого змагального періоду. Другий підготовчий період складався з двох мезоциклів: базового загальнопідготовчого (4–5 тижнів) та базового спеціальнопідготовчого (5–6 тижнів).

Другий змагальний період розпочинався з мезоциклу безпосередньої передзмагальної підготовки (3–4 тижні), і завершувався мезоциклом реалізації вищого рівня готовності (5–6 тижнів).

Перехідний період складався із профілактичного відновлювального мезоциклу (активний відпочинок), тривалістю 6–8 тижнів.

Кожний мезоцикл, в свою чергу, містив у собі від 2 до 6 тижневих мікроциклів визначеної спрямованості. Експериментальна структура розподілу тренувальних навантажень стрибунів у висоту 18–19 років в річному циклі підготовки представлена у таблиці 2.

На підставі викладених вище результатів проведеного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Більшість українських тренерів з легкої атлетики для планування тренувальних навантажень майже не користуються, або не користуються взагалі, основним нормативним документом – державною навчальною Програмою для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ.
2. Державна навчальна Програма з легкої атлетики для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ є дещо застарілою в розділі визначення кваліфікаційного рівня стрибунів у висоту груп спеціалізованої підготовки і вимагає корекції.
3. Низька затребуваність Програми частково пояснюється відсутністю деталізації планування підготовки за структурними елементами річного циклу; наведені в ній річні сумарні обсяги тренувальних навантажень потребують уточнення та подальшого розподілу за мезоциклами та періодами річного макроциклу.
4. Спираючись на вивчення та аналіз наукових досліджень та публікацій, у яких започатковані можливі шляхи розв'язання означеної проблеми, авторами розроблений варіант розподілу тренувальних навантажень у річному макроциклі підготовки для стрибунів у висоту юніорського віку (18–19 років). В ході подальшої роботи за означеною проблемою планується перевірка ефективності запропонованого варіанту розподілу навантажень за допомогою педагогічного експерименту на базі Миколаївської СДЮСШОР з легкої атлетики.

Таблиця 1 – Орієнтовні річні обсяги тренувальних навантажень стрибунів у висоту (юнаки)

Рік навчання	Вік, років	Кількість змагань	Спринтерський біг, км	Силова підготовка, т	Стрибки у висоту		Багатоскоки, тисяч	Імітаційні вправи, годин	Спортивні і рухливі ігри, годин
					з повного розбігу, раз	з короткого розбігу, раз			
1-й	17-18	18-20	45-50	220	900	1200	14-16	18-20	70
2-й	18-19	20-24	50-55	260	1000	1100	18-20	20-22	60
3-й	19-20	26-28	55-60	300	1100	1100	22-24	22-24	50

Група спортивного удосконалення

Таблиця 2 – Експериментальний розподіл тренувальних навантажень у річному циклі стрибунів у висоту 18-19 років

№ з/п	Основні тренувальні засоби	Річний цикл підготовки																				
		І-й змагальний						ІІ-й змагальний														
		серпень	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень, серпень									
	Періоди річного циклу	І-й підготовчий						ІІ-й підготовчий														
	Мезоцикли	втягуючий		загальнопідготовчий		спеціальнопідготовчий		ранніх змагань		основних змагань		загальнопідготовчий		спеціальнопідготовчий		пердзмагальної підготовки		реалізації вищого рівня готовності		перехідний відновальний профлактиний		
1	Спринтерський біг - 57 км	1	7	11	4	4	4	5	11	8	4	30										
2	Силова підготовка, 280 т	30	70	50	10	10	10	40	30	20	10	110										
3	Стрибки у висоту з повного розбігу - 1100 р.	-	100	340	60	100	100	50	150	200	100	500										
4	Стрибки у висоту з короткого розбігу - 1100 р.	70	350	200	40	40	40	100	100	60	40	400										
5	Багатоскоки - 23000 відштовхувань	2200	6000	4500	800	500	500	2500	2000	1000	500	9000										
6	Імітаційні вправи, 22 години	2	2	6	2	-	-	2	2	4	2	10										
7	Спортивні та рухливі ігри, 50 годин	10	4	4	2	-	-	4	4	2	-	30										

Список використаних джерел

1. Бірюк С., Демидова І., Бірюк В., Решетілова Н. Визначення кваліфікаційного рівня українських стрибунів у висоту студентського віку. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки. № 3 (62). Миколаїв: Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського, 2018. 369 с.
2. Бобровник В. І., Криворученко О. В., Козлова О. К. Вдосконалення тренувального процесу кваліфікованих легкоатлетів на етапах багаторічної підготовки: Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 11. Харків, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, 2011. 151 с.
3. Бобровник В. І. Рациональна система організації тренувального процесу в стрибках у висоту на етапах максимальної реалізації індивідуальних спроможностей та збереження досягнень. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. № 1. Київ, 2002. 128 с.
4. Ганчева В. І. Аналіз діючого програмно-методичного забезпечення ДЮСШ у системі освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. № 7 (33). Суми: Сумський державний педагогічний університет, 2013. 432 с.
5. Демидова І. В., Демидова О. В., Макух Н. І. Оцінка програмного планування тренувальних навантажень в спринтерському бігу. Актуальні проблеми сучасної біології та здоров'я людини: матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції. Миколаїв, Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського, 2015. 186 с.
6. Кутек Т. Б. Теоретико-методичні основи управління багаторічною підготовкою кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт» / Кутек Тамара Борисівна; Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2014. 36 с.
7. Легка атлетика. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ / за загальною ред. В. О. Сиренка. Київ, 2007. 87 с.
8. Мічуда Ю. П. Нормативно-правове забезпечення олімпійської підготовки в Україні: проблеми та шляхи вдосконалення. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: зб. наук. праць. № 1. Дніпропетровськ: Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, 2004. 125 с.
9. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література, 2004. 808 с.
10. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики: монографія / за ред. В. Конестяпіна та Я. Свища. Львів: Львівський державний університет фізичної культури, 2016. – 220 с.
11. Федерация легкой атлетики Украины. URL: <https://uaf.org.ua>

References

1. Biryuk, S. and others. (2018). *Visnachennya kvalifikatsiyного rivnya ukrainskykh stryibuniv u vysotu studentskogo viku. [Determination of the qualification level of Ukrainian jumpers to the height of student's age]. Scientific bulletin of Nikolayev National University named after V. O. Sukhomlynsky. Pedagogical sciences. No. 3 (62). Mykolaiv, 369 [in Ukrainian].*
2. Bobrovnik, V. I., Kryvoruchenko, O. V., Kozlova, O. K. (2011). *Vdoskonalennya trenuvalnogo protsesu kvalifikovanykh legkoatletiv na etapah bagatorichnoyi pidgotovky. [Improvement of the training process of qualified athletes at the stages of multi-year training]. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. No. 11. Kharkiv, 151 [in Ukrainian].*
3. Bobrovnik, V. I. (2002). *Ratsionalna systema organizatsiyi trenuvalnogo protsesu v strybkah u vysotu na etapah maksimalnoyi realizatsiyi indyvidualnykh spromozhnostey ta zberezhennta dosiagnen/ [Rational system of organization of the training process in high jumps at the stages of maximum realization of individual abilities and preservation of achievements]. Theory and methods of physical education and sport. No. 1. Kyiv, 128 [in Ukrainian].*
4. Gancheva, V. I. (2013). *Analiz diyuchoho prohramno-metodychnoho zabezpechennya DYUSSH u systemi osvity. [Analysis of the current software and methodological support of the children's and youth sports schools in the education system]. Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies. No. 7 Sumy, 432 [in Ukrainian].*
5. Demydova, I. V., Demydova, O. V., Makuh, N. I. (2015). *Otsinka programnogo planuvannya trenuvalnykh navantazhen v sprynterskomu bigu [Estimation of program scheduling of training loads in the sprint run. Actual problems of modern biology and human health]. Materials of the XV International Scientific and Practical Conference. Mykolayiv, 186 [in Ukrainian].*
6. Kutek, T. B. (2014). *Teoretyko-metodychni osnovy upravlinnya bagatorichnoyu pidgotovkoyu kvalifikovanykh sportsmenok, yaki spetsializuyutsya v legkoatletychnykh strybkah. [Theoretical and methodological bases of management of long-term training of qualified athletes specializing in athletics jumps] Extended abstract of Doctor's thesis. Lviv, 36 [in Ukrainian].*
7. Editor, Sirenko, V. O. (2007) *Lehka atletyka. Navchal'na prohrama dlya DYUSSH, SDYUCSHOR, SHVSM [Track and field athletics. Training program for children's and youth sports schools, specialized children's and youth sports schools of the Olympic reserve of athletics and schools of higher sportsmanship]. Kiev, 87 [in Ukrainian].*
8. Michuda, Yu. P. (2004). *Normatyvno-pravove zabezpechennya olimpiys'koyi pidhotovky v Ukraini: problemy ta shlyakhy vdoskonalennya [Regulatory and legal support of Olympic training in Ukraine: Problems and ways of improvement]. Actual problems of physical culture and sports: Sb. sciences works. No. 1. Dnipropetrovsk, 125 [in Ukrainian].*
9. Platonov, V. N. (2004). *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. [The system of training sportsmen in the Olympic sports]. Kiev: Olimpiyskaya literatura, 808 [in Ukrainian].*
10. Editors, Konestypin V. and Svishch Ya. (2016). *Optimizatsiya fizychnoyi ta tehnychnoyi pidgotovky u shvydkisno-sylovykh vyдах legkoyi atletyky. [Optimization of physical and technical training in speed-strength types of athletics]. A monograph. Lviv, 220 [in Ukrainian].*
11. *Federation of Track and Field of Ukraine. URL: <https://uaf.org.ua> [in Ukrainian].*

Светлана Бирюк, Ирина Демидова, Наталья Решетилова. Структура тренировочных нагрузок прыгунов в высоту в годовом цикле подготовки.

Статья посвящена проблеме совершенствования процесса спортивной подготовки прыгунов в высоту в возрасте 18–19 лет путем коррекции и детализации отдельных разделов государственной учебной программы по легкой атлетике для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. Изложенный в статье материал базируется на изучении и анализе нормативных документов, публикаций и научной литературы, посвященных данному вопросу, а также на результатах авторского статистического исследования и анкетирования отечественных специалистов-практиков. Статья содержит авторский вариант распределения тренировочных нагрузок прыгунов в высоту юниорского возраста по структурным элементам годового макроцикла подготовки.

Ключевые слова: легкая атлетика, прыжки в высоту, годовой цикл подготовки, тренировочные нагрузки, учебная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ.

Svetlana Biryuk, Irina Demydova, Natalyia Reshetilova. The structure of training loads of high jumpers in the annual training cycle

The article is devoted to the problem of improving the process of sports training of high jumpers at the age of 18–19 years by correcting and detailing individual sections of the state athletics training program for sports schools, and Higher Schools of Sportsmanship. The material presented in the article is based on the study and analysis of regulatory documents, publications and scientific literature and allows us to conclude that the regulatory programmatic supply of the high jumpers training and training process needs to be updated and corrected. This statement is supported by the results of a statistical study on the qualification level of Ukrainian student-jumpers conducted by the authors. The results of the questioning of Ukrainian track and field coaches also show the lack of demand for the Program, the need for its revision and detailing.

A significant drawback of the Program is the generalized nature of the recommended training loads, which are the approximate total annual volumes of training work, without detailing their distribution among training periods and mesocycles. Presented article contains the author's version of the distribution of the training loads of high-jumpers of junior age proposed by the Program among the structural elements of the annual macrocycle training. Further studies suggest practical testing of the effectiveness of the proposed load distribution with the help of a pedagogical experiment.

Article material may be useful to coaches of sports schools, athletes, students and teachers of specialized educational institutions.

Keywords: track and field athletics, height jumps, annual training cycle, training load, training program for sports schools, macrocycle.