

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЕГКОАТЛЕТОВ – ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
Optimization of the training process of athletes jumpers at the training stage

К. А. Кузнецова, студент

Б. М. Сапаров, кандидат педагогических наук, доцент,

О. С. Рогов, кандидат педагогических наук, доцент;

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

Достижение высоких спортивных результатов в дисциплинах лёгкой атлетики, в частности, в прыжках в длину с разбега обусловлено высоким уровнем развития физических качеств, в особенности, быстроты, силы, ловкости. На начальном этапе спортивной подготовки результативность достигается за счет общих неспецифических методов развития физических качеств, однако со временем, при переходе на тренировочный этап, необходимо оптимизировать тренировочный процесс легкоатлетов-прыгунов в длину, учитывать при планировании тренировочного занятия индивидуальные особенности спортсмена, применять средства специальной физической подготовки легкоатлетов-прыгунов в длину.

Тренировочный этап спортивной подготовки является важным звеном в достижении высоких спортивных результатов у легкоатлетов-прыгунов в длину. Важно грамотно построить его, для перехода на этапы высшего спортивного мастерства и спортивного совершенствования, при этом сохранив физическое и психологическое здоровье спортсмена. Чтобы достичь вышеперечисленных задач, необходимо индивидуально подходить к построению тренировочного процесса каждого спортсмена, учитывать его пол, возраст, психологические особенности и функциональные возможности организма.

Ключевые слова: атлеты-прыгуны, тренировочный этап, техническое мастерство.

Summary

The achievement of high athletic results in the disciplines of athletics, in particular, in the long jump with a run-up is due to the high level of development of physical qualities, especially speed, strength, agility. At the initial stage of sports training, effectiveness is achieved due to general non-specific methods of developing physical qualities, however, over time, when moving to the training stage, it is necessary to optimize the training process of long jumpers, take into account the individual characteristics of the athlete when planning a training session, use means of special physical training of long jumpers.

The training stage of sports training is an important link in achieving high athletic results in track and field athletes-long jumpers. It is important to build it correctly, in order to move to the stages of higher sportsmanship and sports improvement, while preserving the physical and psychological health of the athlete. In order to achieve the above tasks, it is necessary to individually approach the construction of the training process of each athlete, take into account his gender, age, psychological characteristics and functional capabilities of the body.

Keywords: athletes-jumpers, training stage, technical skill.

Подготовка спортсменов-прыгунов в длину значительно отличается от подготовки легкоатлетов в других дисциплинах. Она имеет ряд отличительных особенностей, таких как преобладание технической подготовки, определение и совершенствование способа прыжка в длину, важную роль в тренировочном процессе также занимает психологическая подготовка.

Цель работы - изучение научных и методических основ тренировочного процесса легкоатлетов-прыгунов в длину

Задачи:

1. Проанализировать общепринятые методики физической подготовки в лёгкой атлетике.
2. Изучить особенности тренировочного этапа.
3. Выявить особенности двигательной деятельности легкоатлетов-прыгунов в длину.

Результаты исследования

Само соревновательное движение – прыжок в длину с разбега, требует от спортсмена высокого уровня технической подготовленности. Наряду со всеми биомеханическими особенностями, нельзя не отметить, что прыжки в длину с разбега отличаются от остальных дисциплин лёгкой атлетики большой вариацией способов [2].

Таким образом, можно сделать вывод, что данная дисциплина лёгкой атлетики требует от спортсмена высокий уровень развития скоростно-силовых и координационных способностей, что предполагает соответствующее построение тренировочного процесса. Рассмотрим его особенности.

Техническая подготовка легкоатлетов-прыгунов в длину подразумевает под собой овладение всеми элементами соревновательного движения – прыжка в длину с разбега. Для достижения этой цели применяют метод идеомоторного упражнения, метод наглядного воздействия, метод целостного упражнения [2, 4].

Расчлененно-конструктивный метод применяется на первых двух этапах разучивания двигательного действия; на этапе начального разучивания и на этапе углубленного разучивания. С помощью данного метода разделяют прыжок в длину с разбега на элементы: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Метод сопряженного воздействия, метод идеомоторного упражнения используется на этапах углубленного разучивания и на этапе закрепления и совершенствования двигательного действия. Наглядный метод используется на всех этапах разучивания двигательного действия [3].

Наряду с технической подготовкой, немаловажна в тренировочном процессе легкоатлетов-прыгунов в длину и подготовка скоростно-силовая.

Особенности скоростно-силовой подготовки прыгунов в длину заключаются в следующем: больший, чем в остальных дисциплинах легкой атлетики, объём прыжковых упражнений, зачастую с отягощением, скоростно-силовые упражнения чаще всего подстроены по своей технике под структуру, характер и величину усилий, проявляемых в прыжках в длину с разбега [3, 5].

Общепринятые методики физической подготовки

Методика физической подготовки подразумевает под собой совокупность методов и средств развития физических качеств.

Для успешного развития скоростных способностей в легкой атлетике необходимо отдавать предпочтение средствам и методам, развивающим все формы проявления быстроты.

1. Примером вариативного упражнения в легкой атлетике может служить переменный бег, или «фартлек».
2. Соревновательный метод.

В прыжках в длину с разбега наиболее важным для результативности является развитие четырёхглавой, двухглавой мышц бедра, передней большеберцовой мышцы, широчайших мышц спины, камбаловидной и икроножной мышц.

3. Наряду с развитием быстроты и скоростно-силовых способностей немаловажно развитие ловкости у легкоатлетов-прыгунов в длину. Развитие именно этих качеств взаимосвязано с технической подготовленностью спортсмена, его способностью к успешному освоению всех технических элементов прыжка в длину [18].

4. В качестве примера средств развития специальных двигательных способностей можно привести упражнения, имитирующие движения в фазе полёта и приземления, идеомоторные упражнения, прыжки в длину с разбега с отталкиванием с возвышенности, барьерные упражнения.

Незначительное влияние на результативность оказывает физическое качество гибкость, однако в прыжках в длину и беге на короткие дистанции гибкость и подвижность в тазобедренных суставах позволяет делать беговые шаги, а также движения в фазе полёта и приземления с полной амплитудой.

Наибольшее влияние на результативность в прыжках в длину с разбега имеют координационная, силовая и скоростная выносливости. Для развития данных специфических видов выносливости применяют упражнения, которые по своей интенсивности, длительности выполнения, интервалам отдыха варьируются в зависимости от развиваемого вида выносливости (см. таблица 1) [1, 2, 4].

Результаты и их обсуждение

В соответствии с ныне действующим федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика», тренировочный этап (этап спортивной специализации) характеризуется направленностью на: формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лёгкая атлетика»; формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, соответствующей виду спорта «лёгкая атлетика»; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности [6].

Срок реализации этапа варьируется от 2 до 5 лет. Количество учебно-тренировочных часов: до 3 лет – 9-14 часов в неделю, свыше 3 лет 12-18 часов в неделю.

Объём соревновательной деятельности на тренировочном этапе: до 3 лет – контрольные 4 соревнования в год, отборочные 1 соревнования в год, основные 1 соревнование в год; свыше 3 лет: контрольные 4 соревнования в год, отборочные 2 соревнования в год, основные 2 соревнования в год.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на тренировочном этапе.

Общая физическая подготовка – на тренировочном этапе до 3 лет – 17-32%; свыше 3 лет – 14-21%.

Специальная физическая подготовка – на тренировочном этапе до 3 лет – 21-23%; свыше 3 лет – 24-27%

Техническая подготовка – на тренировочном этапе до 3 лет – 20-24%, свыше 3 лет – 21-26%

Участие в соревнованиях – на тренировочном этапе до 3 лет – 2-4%, свыше 3 лет – 3-6%

Теоретическая, психологическая, тактическая подготовка – на тренировочном этапе до 3 лет – 6-9%, свыше 3 лет 7-10%.

Характеристика видов выносливости и их развития

Вид выносливости	Нагрузка			Отдых	Упражнение (средство)	Метод
	Число повторений	Длительность	Интенсивность			
Силовая (анаэробная-аэробная)	От 10 до 15-30 раз	От 10 до 30	От средней до субмаксимальной	Не полный, 20-40 с	Круговая тренировка: 20—30 с — работа, 20 с — отдых	Интервальный
Скоростная, основанная на анаэробно-креатинфосфатном энергетическом источнике	3—5 раз	От 8 до 45 с	Максимальная	Пассивный	3x100 м, 4x60 м	Повторный
Скоростная, основанная на анаэробно-гликолитическом механизме энергообеспечения	1—2 раза	От 45 с до 2 мин	Субмаксимальная - 85-95% от максимальной мощности	Не полный, 30-60 с	Темповый бег 2x200м	Интервальный
Скоростная, основанная на анаэробно-аэробном механизме энергообеспечения	1-3 раза	2-10 мин	Средняя — от 60-65 до 70-75% от максимальной мощности	Не полный	Бег 2x3 мин, минимум 1 мин активного отдыха	Интервальный

Выводы. Таким образом, на тренировочном этапе по сравнению с этапом начальной подготовки объём учебно-тренировочных часов вырос в среднем в 2-2,5 раза, процент общей физической подготовки сократился, за счет чего увеличился процент специальной физической и технической подготовки.

Библиографический список

1. Влияние бега на когнитивные функции человека / А. В. Хомутинова, Б. М. Сапаров, О. С. Рогов и др. // Молодежь и наука. 2022. № 1. EDN TMGRVX.
2. Врублевский Е. П. Легкая атлетика. М.: Спорт, 2016. 238 с.
3. Губа В. П. Основы спортивной подготовки. М.: Советский спорт, 2012. 383 с.
4. Кобринский М. Е. Легкая атлетика. М.: Тесей, 2005. 336 с.

5. *Озолин Н. Г.* Легкая атлетика. Бег / Н. Г. Озолин, В. М. Ягодин. М.: Физкультура и спорт, 2011. 368 с.

6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"».