

# СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ ТРОЙНЫМ ПРЫЖКОМ НА ЭТАПЕ МАКСИМАЛЬНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Данилюк В. М., Назарова И. И., Розпутний А. П.

*Национальный университет пищевых технологий  
г. Киев, Украина*

**Аннотация.** Высокий уровень развития скоростно-силовых качеств является необходимым условием подготовки квалифицированных прыгунов тройным прыжком на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Скоростно-силовая подготовка включает все разнообразие имеющихся средств и методов, направленных на развитие способности атлета преодолевать значительное внешнее сопротивление при максимально быстрых движениях. Скоростно-силовая подготовка прыгунов должна обеспечивать развитие качеств быстроты и силы в самом широком диапазоне их сочетаний. Она включает три основных направления [1].

Силовое. Решается задача развития силы мышц, участвующих при выполнении основных упражнений.

Скоростно-силовое. Решается задача увеличения силы мышц и скорости движений. Используются основные упражнения или отдельные его элементы и их сочетания без отягощений или с небольшим отягощением в виде пояса, жилета, манжетов в беге, прыжках, многоскоках с разных разбегов, бег, прыжки против ветра, в гору. В этих упражнениях достигается наибольшая мощность движений и сохраняется их полная амплитуда.

Скоростное. Решается задача повышения абсолютной скорости выполнения основного упражнения(бег, прыжок) или отдельных его элементов (различных движений рук, ног, корпуса) и их сочетаний(стартовые ускорения, разбег, отталкивание).

В последние годы в нашей стране спортивной практикой накоплен большой положительный опыт в развитии скоростно-силовых качеств прыгунов. Однако, динамика роста современного спортивного мастерства требует нахождения новых ещё более эффективных путей повышения уровня специальной физической подготовленности, в том числе уровня развития специальных скоростно-силовых качеств.

В настоящее время многие специалисты придерживаются следующих методических положений при использовании упражнений в процессе развития

специальных скоростно-силовых качеств[3,4,6]: с целью создания условий для дальнейшего повышения уровня развития скоростно-силовых возможностей отдельных мышечных групп, то есть повышения скоростно-силового потенциала. Применяются локальные упражнения, в которых преодолеваются сопротивления, равные 80 % и более от максимума с предельной и околопредельной интенсивностью. Хорошо известно, что одно дело иметь высокий уровень скоростно-силового потенциала отдельных мышц, и другое уметь проявить его во время соревнований. Для повышения степени использования скоростно-силового потенциала в процессе спортивной тренировки используются специальные и основные соревновательные упражнения, в которых величина преодолевающих сопротивлений равна соревновательной. Существенным недостатком этого пути является то, что по мере повышения мастерства спортсмена – динамика сдвигов в уровне использования скоростно-силового потенциала при выполнении основного упражнения уменьшается. Объясняется это следующим; выполняя специальные и основные упражнения, спортсмен повторяет их почти с одинаковой скоростью. Организм постепенно адаптируется к данной скорости движений, и создаются благоприятные условия для образования, так называемого скоростного барьера, резко тормозящего дальнейшее повышение скорости и использования скоростносилового потенциала.

Многолетние исследования Ю.В. Верхошанского позволили разработать новые пути повышения эффективности скоростно-силовой подготовки, исключая возможность образования скоростного барьера[2].

Как известно, в процессе скоростно-силовой подготовки на каждом этапе круглогодичной тренировки ставятся определённые задачи. В начале подготовительного периода это, прежде всего задача восстановления уже достигнутых ранее наилучших показателей скоростно-силовой подготовленности. После её решения можно переходить к работе, обеспечивающей достижение более высоких показателей, то есть дальнейшее развитие. В соревновательном периоде тренировки основная задача - поддерживать уровень развития скоростно-силовых возможностей, достигнутый в подготовительном периоде и повышать степень использования скоростно-силового потенциала.

Специальные скоростно-силовые способности у квалифицированных спортсменов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей развиваются в условиях высокой интенсивности выполнения упражнений. Поэтому, чтобы избежать стрессовых явлений, необходимо систематически, с учётом индивидуальных особенностей и функционального состояния организма, чередовать в недельном цикле большие объёмы тренировочной работы со средними и малыми, то есть применять вариативный подход [5].

К основным специфическим особенностям методики развития специальных скоростно-силовых качеств можно отнести следующее:

1. Биомеханическое соответствие применяемых средств при локальном

и региональном развитии мышц основному упражнению.

2. Соответствие особенностей режимов работы мышц, применяемых при развитии скоростно-силовых качеств, спортивной деятельности.

3. Определённое соотношение объёмов выполнения основного упражнения, специальных и специально-вспомогательных упражнений.

Для развития специальных скоростно-силовых качеств прыгунов тройным используют различные упражнения с сопротивлением, позволяющие воздействовать на мышцы, несущие основную нагрузку при сохранении их динамической структуры. Различают три группы упражнений для развития скоростно-силовых способностей:

1. Упражнения с преодолевающим сопротивлением, величина которого выше соревновательной, в силу чего скорость движений уменьшается, а уровень проявления силы увеличивается.

2. Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого меньше соревновательного, а скорость выполнения большая.

3. Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого равна соревновательной, а скорость движений околомаксимальная и выше.

Применяя упражнения с отягощениями, следует учитывать, что по форме и характеру выполнения они должны соответствовать специфике тройного прыжка. Прыгуну целесообразно многократно повторять упражнения с отягощениями малого и среднего веса, а также выполнять их с максимальным весом, с незначительным числом повторений. В подготовительном периоде в тренировке прыгуна тройным прыжком должно преобладать большое количество разнообразных прыжков и специальных подготовительных упражнений. Эти упражнения целесообразно выполнять сериями и постепенно, к концу подготовительного периода, довести время их непрерывного выполнения до 20-25 минут. В подготовительном периоде первого (осенне-зимнего) большого тренировочного цикла спортсмен должен выполнять, возможно, больший объём работы невысокой интенсивности. Нагрузку следует распределить так, чтобы после двух-трёх недель тренировки с повышающейся нагрузкой следовала неделя занятий со сниженной нагрузкой.

При развитии скоростно-силовых качеств интенсивность выполнения основного упражнения должна быть околопредельной (80-90 %), субпредельной (90 - 95 %) и предельной (100 %)[6].

Наиболее эффективными упражнениями для развития и поддержания необходимого уровня скоростно-силовой подготовленности в соревновательном периоде являются: прыжки со среднего разбега, бег со старта, прыжковые упражнения, упражнения с набивными мячами или мешками с песком, упражнения со штангой, выпрыгивания с гирей.

Следует подчеркнуть, что в соревновательный период количество тренировок скоростно-силового характера должно быть меньше, чем в подготовительный период. В соревновательном периоде спортсмен должен уметь в процессе тренировки выходить на соревновательную и сверхсоревновательную скорость.

Следует отметить, что ни какие тренировки не могут заменить специальной подготовки, получаемой спортсменом от непосредственного участия в соревнованиях. Необходимость подведения спортсмена к соревнованиям в лучшей спортивной форме требует от тренера большого искусства, творчества и глубокого знания своего ученика.

Планирование годичной подготовки спортсменов - одна из важных сторон управления тренировочным процессом. Принципиальной особенностью годичной подготовки есть то, что она строится на основе самостоятельных структурных образований, все элементы которых объединены общей педагогической задачей достижения конкретного состояния подготовленности спортсмена, которое обеспечивает успешное выступление в главных соревнованиях.

Спортивная тренировка это процесс реализации нескольких программ влияния, каждая из которых обуславливает соответствующую внутреннюю программу приспособления. В процессе спортивной тренировки организм спортсмена подвергается влиянию нескольких тренировочных программ с задачами развития скорости бега, скоростной и специальной выносливости, скоростно-силовых возможностей, совершенствования координационной структуры движений и т.д. Каждая из этих тренировочных программ состоит из комплекса специализированных средств, которые повторяются в соответствующей последовательности на протяжении необходимого времени, и определенного количества тренировочных занятий. Эти программы при разном соединении, соотношении величины и силы влияния вступают в разные виды взаимосвязи. В одном случае, одна программа дополняет другую, в другом - они вступают в противоречие между собой, в третьем - не делают важного влияния одна на одну. Применение локальных тренировочных программ по использованию разнообразного комплекса средств одной преобладающей направленности обеспечивают возможность углубленного решения той или другой задачи, в результате чего адаптационные процессы протекают более интенсивно.

Структура планирования годовой подготовки спортсменов строилась с учетом основных закономерностей адаптационных процессов, оптимального соединения, распределения и продолжительности применения, разных по направленности тренировочных программ. При этом учитывалась морфофункциональная и психологическая адаптация спортсменов к определенным программам выполнения физических упражнений, а планирование разных по влиянию тренировочных программ осуществлялось с учетом календаря соревнований.

Структура первого и второго макроцикла годичной подготовки представляет рациональную организацию тренировочных нагрузок, которая предусматривает их оптимальное распределение по этапам подготовки и рациональное соотношение во времени для обеспечения реализации заданной модели состояния спортсменов и заданного прироста спортивных результатов.

Первый макроцикл годичной подготовки длится 25 недель. Состоит из

трех периодов:

- ♦ осенне-зимний подготовительный (продолжительность 16 недель);
- ♦ зимний тренировочно-соревновательный (продолжительность 7 недель);
- ♦ переходной (продолжительность 2 недели).

**Второй макроцикл годичной подготовки длится 27 недель.** Состоит из трех периодов:

- ♦ весенний подготовительный (продолжительность 11 недель);
- ♦ летний тренировочно-соревновательный (продолжительность 13 недель);
- ♦ заключительный (продолжительность 3 недели).

**Выводы:** Одно из ведущих мест в тренировочной программе прыгунов тройным прыжком занимает скоростно-силовая подготовка, в ходе которой происходит развитие специальных физических качеств. И это требует выполнение большого объема упражнений в различных зонах интенсивности.

Построение тренировочного процесса квалифицированных прыгунов тройным прыжком в годовом цикле предусматривало создание благоприятных условий для реализации закономерностей долгосрочной адаптации, оптимального соединения тренировочных программ к нагрузкам разной преобладающей направленности, но с учетом реального календаря соревнований.

Список литературы:

1. Лапутин, А. Н. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации / А. Н. Лапутин // Наука в олимпийском спорте. – 1997. – №1. – С. 78–83.
2. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
3. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 78 с.
4. Оганджанов, А. Л. Реактивная способность квалифицированных прыгунов тройным / А. Л. Оганджанов, Н. Н. Чесноков // Теория и практика физ. культуры. Тренер: Журнал в журнале. – 2004. – №3. – С. 34–37.
5. Оганджанов, А. Л. Педагогические технологии индивидуализации подготовки квалифицированных прыгунов тройным / А. Л. Оганджанов, Н. Н. Чесноков // Современный взгляд на подготовку легкоатлетов : Монография / Под ред. Е. Е. Аракеляна, Ю. Н. Примакова, М. П. Шестакова. – М. : НОУ РГУФК, 2006. – 224 с.
6. Озолин, Н. Г. Легкая атлетика / Н. Г. Озолин, В. И. Воронков, Ю. Н. Примаков. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.