

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ ТРОЙНЫМ ПРЫЖКОМ

Данилюк В. М., Назарова И. И., Розпутний А. П.,
Национальный университет пищевых технологий,
Киев Украина

В последние годы в мире произошел скачек в росте спортивных достижений в легкоатлетических прыжках. В частности, уровень мирового рекорда в тройном прыжке достиг 18,29 м. сегодня уже очевидно, что, не «перешагнув» 18-метровый рубеж, трудно стать победителем самых крупных соревнований, таких как чемпионаты мира и Игры Олимпиад. Все это требует постоянного совершенствования системы подготовки прыгунов тройным прыжком.

Разработка основных положений организации тренировочного процесса в макроциклах, вопросов управления и контроля в спортивной тренировке, методике развития физических качеств, позволили существенно повысить качество подготовки спортсменов высокого класса.

В исследованиях большой группы специалистов, достаточно полно разработаны вопросы становления высшего спортивного мастерства в тройном прыжке, что способствовало успешному выступлению украинских прыгунов на международных соревнованиях высокого ранга.

Спортивные достижения прыгунов Украины, специализирующихся в тройном прыжке, на протяжении уже ряда лет значительно отстают от результатов зарубежных спортсменов. Это требует от тренеров в содружестве с учеными искать новые пути рационализации и повышения эффективности тренировочного процесса, возможности совершенствования традиционных форм и принципов его построения.

Скоростно-силовая подготовка, в ходе которой происходит развитие специальных физических качеств, занимает одно из ведущих мест в тренировочной программе прыгунов тройным прыжком и требует выполнения большого объема упражнений в различных зонах интенсивности. Тренировочные средства должны способствовать не только развитию необходимых двигательных ка-

честв, но и умению использовать их в двигательной структуре специализируемого упражнения.

Проблема отбора тренировочных средств, адекватным задачам подготовки, сегодня становится все более актуальной. Выход на новый рубеж спортивных результатов связан с необходимостью выполнения такой тренировочной работы, которая соответствует и даже несколько превышает воздействие основного соревновательного упражнения.

Цель работы: совершенствование системы спортивной тренировки легкоатлетов прыгунов тройным прыжком на основе выявления основных средств и методов скоростно-силовой подготовки, применяемых в годичном тренировочном цикле на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Задачи: 1. Изучить на основе литературных данных современное состояние методики развития скоростно-силовых качеств прыгунов тройным прыжком в годичном тренировочном цикле;

2. Определить средства и методы скоростно-силовой подготовки прыгунов тройным прыжком, применяемых в годичном тренировочном цикле на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Предмет исследования - средства и методы скоростно-силовой подготовки квалифицированных прыгунов тройным прыжком, применяемые в годичном тренировочном цикле.

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; изучение передового практического опыта; организация исследования.

Научная новизна работы заключается в совершенствовании методики формирования скоростно-силовых качеств прыгунов тройным прыжком на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей за счет выявления эффективных средств скоростно-силовой подготовки, способствующих дальнейшему развитию и поддержанию уровня специальной подготовленности, обеспечивающей достижение в высоких спортивных результатов.

Практическая значимость работы заключается в обобщении научно-исследовательского и практического опыта, связанного с использованием средств и методов тренировки прыгунов тройным.

На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей изыскиваются возможности для дальнейшего повышения мастерства и роста спортивных результатов. Основной особенностью подготовки спортсменов является повышение результативности за счет качественных сторон системы спортивной подготовки. Объемы тренировочной работы и соревновательной деятельности либо стабилизируются на уровне, достигнутом на предыдущем этапе многолетней подготовки, либо могут быть незначительно (5-10%) повышены или снижены.

Основная задача этапа - изыскать скрытые резервы организма спортсмена в различных сторонах его подготовленности и обеспечить их проявление в тренировочной и соревновательной деятельности.

Большинство специалистов считают, что физические качества силы и быстроты тесно связаны между собой в своем развитии и проявлении. Ряд авторов указывает на зависимость овладения техникой избранного вида спорта от уровня развития силы и быстроты.

Проявление скоростно-силовых качеств в современном спорте имеет три специфических режима работы:

1. Ациклический, характерный однократным проявлением концентрированного взрывного усилия.
2. Стартовый разгон, выражающийся в быстром наращивании скорости с места с задачей достичь ее максимальных показателей за кратчайшее время.
3. Дистанционный, связанный с поддержанием заданной скорости передвижения по дистанции.

Специально-подготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие отдельных составляющих скоростно-силовых качеств, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных действиях. Эти упражнения в соответствии со структурой и особенностями проявления скоростно-силовых качеств в соревновательной деятельности и представляют собой различные действия, характерные для тройного прыжка и требующие проявления высокого уровня скоростно-силовых качеств (спортсменов).

Эффективным средством комплексного совершенствования скоростно-силовых качеств является соревновательное упражнение. Величина применяемого отягощения в определенной мере зависит от совершенствуемой формы скоростно-силовых качеств. Для совершенствования быстроты выполнения одиночного неотягощенного движения, а также частоты таких движений наиболее целесообразны отягощения, составляющие 15 - 20 % от максимального уровня силы.

Эффективность скоростно-силовой подготовки во многом зависит от интенсивности выполнения упражнений, способности спортсмена предельно мобилизоваться при этом. Проявление скоростных качеств при тренировке спортсменов, особенно квалифицированных, во многом зависит от подбора таких средства и методических приемов, которые обеспечивали бы оптимальный уровень стимуляции деятельности центральной нервной системы и исполнительных органов.

Большое значение для повышения эффективности скоростно-силовой подготовки имеет вариативность двигательных действий при выполнении соревновательных и основных специально-подготовительных упражнениях за счёт чередования нормальных, облегченных и затрудненных условий.

Одно из основных требований к скоростно-силовым упражнениям - хорошее освоение их спортсменами. При этом условия спортсмены в состоянии сконцентрировать основное внимание и волевые усилия не на технике, а на скорости выполнения упражнения.

Широкая вариативность используемых упражнений, условий выполнения, интенсивности работы при обязательном наличии в подготовке значительного объема средств, требующих предельной мобилизации скоростно-силовых ка-

честв, является одним из неперенных условия и планомерного повышения уровня скоростно-силовых возможностей спортсменов. В процессе скоростно-силовой подготовки паузы колеблются в очень широком диапазоне, их продолжительность зависит от координационной сложности упражнений, объёма мышц, вовлечённых в работу при выполнении конкретного упражнения, от продолжительности упражнений, интенсивности работы при их выполнении.

Без значительного увеличения скоростно-силовых качеств невозможно достигнуть высоких результатов в тройном прыжке.

Ю. В. Верхошанский определяет скоростно-силовые качества как динамическую силу, проявляемую в быстрых движениях. Скоростно-силовые качества подразделяются на преодолевающие и уступающие (амортизационная сила) и способность проявлять большую величину силы в наименьший отрезок времени (взрывная сила).

Достижение высоких спортивных результатов в тройном прыжке предполагает определенный уровень развития скоростно-силовых качеств. Под термином скоростно-силовые качества понимают способность человека к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, при сохранении оптимальной амплитуды движения.

Степень проявления скоростно-силовых качеств зависит не только от величины мышечной силы, но и от способности спортсмена к высокой концентрации нервно-мышечных усилий, мобилизации функциональных возможностей организма.

Развитие скоростно-силовых качеств можно эффективно осуществлять с помощью скоростно-силовых и собственно силовых упражнений. Среди многочисленных средств, способствующих проявлению скоростно-силовых качеств наиболее распространенными считаются прыжковые упражнения. С целью развития быстроты, повышения скорости необходимо использовать следующие методы тренировки: метод повторного выполнения скоростно-силовых упражнений; метод динамических усилий, при которых предельное силовое напряжение обеспечивается путем перемещения относительно легкого груза с максимальной скоростью; метод выполнения скоростного упражнения в затрудненных условиях; метод выполнения скоростного упражнения в облегченных условиях.

Ведущее место в процессе развития скоростно-силовых качеств занимает метод повторного выполнения упражнений, направленный на развитие способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений (динамической силы) и на повышение уровня максимальной (статистической) мышечной силы. При развитии динамической силы следует использовать наибольшее для данного спортсмена отягощение, которое, однако, не приводит к существенному нарушению структуры соревновательного движения. С этой целью целесообразно прибегать к таким скоростно-силовым упражнениям, которые по своей структуре и характеру выполнения соответствуют основному двигательному акту. Это позволяет одновременно совершенствоваться в спортивной технике и развивать необходимые физические возможности.

При использовании повторного метода в программу занятий включаются прыжки и прыжковые упражнения без отягощения и с отягощением; специальные беговые и прыжковые упражнения; упражнения с набивными мячами; упражнения со штангой. Применение одних лишь скоростно-силовых упражнений не позволяет существенно повысить максимальную мышечную силу, потому, что их воздействие на нервно- мышечный аппарат спортсмена относительно кратковременно. При систематических упражнениях со штангой динамического характера не только возрастает мышечная сила и скорость произвольного сокращения мышц, но и улучшается способность спортсмена к произвольному расслаблению мышц.

Анализ многочисленных литературных источников позволяет заключить, что основными методами развития мышечной силы являются:

- метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего веса;
- метод однократного и повторного выполнения силового упражнения с отягощением;
- околопредельного и предельного веса (метод максимальных усилий);
- метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения (метод динамических усилий);
- метод повторного выполнения статического силового упражнения.

Доказано, что уровень развития быстроты и скоростно-силовых качеств во многом зависит от уровня развития мышечной силы.

В тренировке прыгунов тройным применяются все перечисленные методы, но наиболее важным является метод динамических усилий.

Метод динамических усилий решает следующие задачи:

- 1) повышение максимальной мышечной силы;
- 2) воспитание способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений с полной амплитудой.

Для развития взрывной силы применяются такие группы упражнений:

1. Упражнения баллистического характера (прыжки, метания).
2. Упражнения с резкой сменой уступающего режима работы мышц на преодолевающий (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием).
3. Элементарные физические упражнения, в которых движения выполняются с максимальной скоростью и резкой остановкой. Методы развития взрывной силы должны применяться комплексно.

Таким образом, приведенные данные свидетельствуют о том, что вопросы скоростно-силовой подготовки имеют важное значение в тренировке прыгунов тройным прыжком и требуют дальнейшей разработки с целью повышения эффективности управления тренировочным процессом.

Выводы. Тройной прыжок требует от спортсмена высокого уровня развития быстроты движения, мышечной силы, высокой координации движения, а также комплексного проявления этих качеств. Все эти требования определяют выбор средств и методов тренировки в годичном тренировочном цикле.

В тройном прыжке важно не изолированное проявление силы или скорости сокращения, а их совместный эффект. Одним из важнейших методических условий достижения высокого уровня развития скоростно-силовых качеств является взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физической подготовленности.

Развитие скоростно-силовых качеств можно эффективно осуществлять с помощью скоростно-силовых и собственно силовых упражнений.

Повышение скоростно-силовой подготовленности требует перехода на новый уровень мобилизации организма спортсмена и, наоборот - более высокий уровень мобилизации организма спортсмена требует подкрепления соответствующим развитием скоростно-силовых качеств.

Вопросы скоростно-силовой подготовки имеют важное значение в тренировке прыгунов тройным прыжком и требуют дальнейшей разработки с целью повышения эффективности управления тренировочным процессом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бобровник, В. И. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации в легкоатлетических соревновательных прыжках. – К. : Науковий світ. – 2006. – 321 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
3. Мироненко, И. Н. Эволюция двигательных действий в прыжковых локомоциях человека / И. Н. Мироненко // Современный взгляд на подготовку легкоатлетов : монография. – М. : НОУ РГУФК, 2006. – 224 с.
4. Оганджанов, А. Л. Эффективность разбега в легкоатлетических прыжках / А. Л. Оганджанов, Н. Н. Чесноков // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №3. – С. 9-12.
5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Попов, В. Б. Средства и методы спортивной тренировки легкоатлета // Физическая культура в школе / В. Б. Попов. – 2001. – №3. – С. 62-69.
7. Пьянзин, А. И. Спортивная подготовка легкоатлетов прыгунов / А. И. Пьянзин. – М. : Теория и практика физической культуры. – 2004. – 370 с.

