

*Романюк Валерий Александрович, старший преподаватель КФК,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПРЫГУНА В ДЛИНУ С РАЗБЕГА

Аннотация: Актуальность данного исследования обуславливается тем, что на сегодняшний день уровень показываемых результатов спортсменами международного уровня в прыжках в длину с разбега достиг такого уровня, что возможность нахождения новых вариантов стимулирования спортивных результатов очень мал, что обуславливает возможность дальнейшего прогресса только за счёт максимального «раскрытия» в тренировочном процессе всех уже хорошо известных факторов влияющих на достижение спортсменом наилучшего результата в соревновательной деятельности. В статье рассмотрены основные принципы и средства развития специальной подготовки. В работе даётся ряд практических рекомендаций по улучшению организации учебно-тренировочного процесса легкоатлетов, специализирующихся в прыжках в длину с разбега.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, прыжок в длину, прыгун, техника прыжка, специальные упражнения, тренировка.

Abstract: The relevance of this study is due to the fact that today the level of results shown by athletes of international level in the long jump has reached such a level that the possibility of finding new options for stimulating sports results is very small, which makes it possible to further progress only by maximizing the "disclosure" in the training process of all already well-known factors affecting the achievement of an athlete of the best result in competitive activity. The article discusses the basic principles and means of developing special training. The paper

provides a number of practical recommendations for improving the organization of the training process of athletes specializing in long jump from a run.

Key words: athletics, long jump, jumper, jumping technique, special exercises, training.

Для достижений высоких, а тем более рекордных результатов в прыжках в длину спортсмену недостаточно обладать лишь высоким ростом, длинными ногами, небольшим весом. Ему необходимо развить до высокого уровня свои скоростные и силовые качества, ловкость, гибкость, а также координацию движений [1].

Прыжок в длину одно из самых древних спортивных упражнений. Это подтверждает то, что он входил в состав панкратиона (пятиборья), включённый в программу олимпийских игр древности еще в 648 г. до н. э. А то время атлеты при прыжках в длину использовали своеобразные гантели, которые при отталкивании откидывались назад. Так в некоторых источниках, рассказывающих о состязаниях атлетов древних времён, встречается имя спартанского бегуна Эхиона, который, участвуя в панкратии, прыгнул в длину около шести метров (5 метров 50 сантиметров). Даже в те времена поэты, воспевавшие олимпийских победителей, называли их «летающими над землей»! Самостоятельным видом легкой атлетики прыжки в длину проводились в программе «гимнастических состязаний типа олимпийских игр» в Афинах в 1859 году. А еще через год на Ежегодных больших играх Оксфордского университета Генри Пауэлу удалось показать результат 5,29 метров. С 1896 года прыжки в длину неизменно входят в программу современных олимпийских игр. В 1874 году ирландский прыгун, студент из Кембриджа, Джон Лэйн сумел ололеть 7-метровый рубеж — 7,04 метров, а еще через сто семнадцать лет американский прыгун Майкл Пауэлл установил мировой рекорд — 8 метров 95 сантиметров, впервые перекрыв рекорд 8 метров 90 сантиметров установленный Бобом Бимоном ещё в 1968 году.

При анализе техники прыжка принято условно разделять его на четыре основные фазы: разбег, отталкивание, полет и приземление. Теоретически конечный результат прыжка имеет зависимость от величины начальной скорости полета, угла вылета и высоты о. ц. т. в момент вылета. Движения в полете дают возможность сохранить равновесие и принять лучшее положение перед приземлением. Поэтому необходимо сказать, что эффективность техники спортсмена характеризуется следующими моментами: способностью набрать наивысшую скорость в разбеге и оттолкнуться на этой скорости; способностью в отталкивании сохранить скорость полета близкой к скорости разбега; сохранением в полете равновесия и подготовкой к приземлению; умением возможно дальше вынести стопы при приземлении.

Выдающихся результатов в прыжках достигали прыгуны самого различных возрастных групп, с различными физическими данными. Но всех их соединяла очень хорошая техника выполнения основных фаз прыжка, высокие результаты в гладком, а также барьерном беге на короткие дистанции и в прыжках в высоту. Высокие, стройные, с хорошо развитой мускулатурой всего тела и, особенно, ног, сильнейшие прыгуны мира воплощают в себе быстроту и стремительность спринтера, прыгучесть и отличную координацию прыгуна в высоту, ритм и четкость движений барьериста. Эти качества, выработанные в процессе неимоверно упорного труда на тренировках, и составляет характерную особенность представителей этого вида легкой атлетики.

Средства и методы подготовки прыгунов достаточно хорошо известны, поэтому целесообразно сразу перейти к основным принципам и средствам развития специальной подготовки. К ней относятся беговая, силовая и прыжковая подготовки. Повышая скоростно-силовые качества, прыжковую силу, прыжковую и скоростную выносливость, мы создаем основу для непрерывного совершенствования техники прыжка, ритма и точности разбега, достижения высокой степени координации движений при усилиях, близких к максимальным.

Основными принципами специальной подготовки являются:

а) комплексное развитие главных качеств, необходимых прыгуну;

б) чем длительнее тренировка в данном упражнении, тем прочнее биохимическая основа качества, которая определяет в конечном итоге стабильность результатов;

в) последовательность в развитии качеств — от различных форм выносливости к быстрой и силе, от быстроты и силы к прыжковой силе (прыгучести);

г) тренировка осуществляется при активном, сознательном участии спортсмена, в соответствии с его подготовленностью и самочувствием.

На рисунке 1 представлены специальные упражнения для развития прыжковой силы прыгуна и для совершенствования полета и приземления.



Рисунок 1. Упражнения прыгуна

При выполнении специальных упражнений рекомендуется руководствоваться следующими принципами:

а) следить за формой, амплитудой и ритмом движений, свободой и непринужденностью их выполнения;

б) сознательно управлять скоростью, величиной и направлением усилий;

в) развивать функции зрительного и двигательного анализаторов путем постановки четко сформулированных задач с последующим опросом об ощущениях спортсмена;

г) ставить различные задачи в одном упражнении — на дальность, на высоту, на ритм, на быстроту и т. д;

д) добиваться сосредоточения внимания спортсмена на выполнении каждого упражнения, продумывания всех деталей при совершенствовании элементов техники прыжка.

К процессу совершенствования техники прыжков следует подходить по возможности индивидуально и творчески. При появлении ошибок лучше упрощать условия прыжка, сокращая разбег, применяя специальные упражнения для устранения недостатков. В случае же успешного освоения техники не следует подолгу останавливаться на прыжках в привычных условиях. Полезным будет увеличение разбега, усложнение условий прыжка. Только такой путь даст возможность постоянно двигаться вперед, к вершинам спортивного мастерства [2].

Библиографический список:

1. Романюк, В.А. Модельные психологические характеристики в системе совершенствования спортивного мастерства легкоатлетов / В.А. Романюк // Перспективы науки. – Тамбов: ТМБпринт, 2021. – № 5 – с.223-226.

2. Попов, В. Прыжок в длину / В. Попов // Легкая атлетика – 1968. – № 3. – с.12-15.