

Скобликова Татьяна Владимировна

д-р пед. наук, профессор, заведующая кафедрой

Дружинина Карина Юрьевна

магистрант

ФГБОУ ВО «Юго-Западный государственный университет»

г. Курск, Курская область

ПРОЦЕСС ПОСТРОЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ С УЧЕТОМ КОНЦЕПЦИЙ ОБЩЕЙ ТЕОРИИ СПОРТА

Аннотация: в статье рассматривается процесс построения подготовки прыгунов в длину с разбега на начальном этапе подготовки с учетом главных концепций общей теории спорта, теории и методике подготовки в легкой атлетике, а также специфики и тенденций развития спортивной тренировки.

Ключевые слова: спорт, спортсмены, начальный этап подготовки, отбор в спорте, легкая атлетика, тренировки, теория спорта.

Особо актуальным в современных условиях остается вопрос о своевременном выявлении способностей у детей и подростков, так как у них по мере формирования и развития организма двигательные и психические способности дифференцируются [2]. Поэтому различные их проявления становятся менее взаимосвязанными и все заметнее начинают обнаруживаться склонности к определенным видам двигательной деятельности. О.В. Анпилогова разработала проблему учета генетической предрасположенности спортсменов при отборе в прыжках в длину с разбега. Проведенное исследование способствует оптимизации процесса отбора юных спортсменов [1, с. 116].

В другом аспекте исследовал проблему отбора и спортивной ориентации легкоатлетов-прыгунов С.К. Каргин. Ученый разработал уникальные прогностические модели, лежащие в основе методики отбора и спортивной ориентации легкоатлетов-прыгунов [4, с. 19].

Техника и методика обучения прыжкам в длину представлены в работах В.В. Власова. Автором рассматриваются вопросы техники и методики обучения прыжкам в длину, проведения спортивных тренировок и соревнований [3].

В другом аспекте усовершенствование системы подготовки спортсменов-легкоатлетов изучала Т. Яворская, которая исследовала проблему усовершенствования биодинамических характеристик отталкивания при прыжках в длину с разбега. В результате проведенного исследования установлено, что среди путей, которые позволяют строить движение со стороны его внутреннего содержания, наиболее перспективным считается путь применения искусственной активизации мышц непосредственно во время выполнения прыжка в длину. Таким образом, при применении новых методических приемов, направленных на вывод спортсменов на высокие результаты за счет создания искусственных условий, значительно активнее реализуются потенциальные возможности оптимизации тренировочного процесса [6, с. 141].

Ю.А. Кудряшова, Е.М. Бердичевская, А.А. Мошой провели комплексное исследование функционального профиля асимметрии у квалифицированных спортсменов, специализирующихся в легкой атлетике (прыжки в длину). Индивидуальный профиль асимметрии составляет основу индивидуальности двигательной деятельности спортсмена, регламентирует возрастные особенности ее организации и управления. Учеными выявлено, что оптимальная адаптация к предельным физическим и психическим напряжениям в спорте возможна только при использовании нагрузок, ориентированных на индивидуальный генетический статус спортсмена. Установлено, что профиль латеральной организации мозга является одним из факторов, определяющим адаптационные резервы организма, иммунитет, гомеостаз, физическую и умственную работоспособность. В результате проведенного исследования определено, что межполушарная асимметрия и межполушарное взаимодействие у спортсменов претерпевают значительные изменения под воздействием тренировочного процесса. Особое внимание привлекает изучение данного вопроса применительно к прыжкам в длину,

так как сведения о латеральных предпочтениях в этой дисциплине легкой атлетики весьма ограничены. Авторами проводится сравнительный анализ специфики индивидуального профиля асимметрии, а также его сенсорных и моторных компонентов у спортсменов, специализирующихся в прыжках в длину [5, с. 188].

Таким образом, процесс построения подготовки легкоатлетов-прыгунов будет результативным при условии учета главных концепций общей теории спорта, а также специфики и тенденций развития спортивной тренировки.

Список литературы

1. Анпилогова О.В. Учет генетической предрасположенности спортсменов при отборе в прыжках в длину с разбега // Современные проблемы физического воспитания студентов и студенческого спорта: Материалы Международной научно-практической конференции. – Ишим, 2013. – С. 115–117.

2. Виленский М.Я. Физическая культура в образовании и науке: Монография / М.Я. Виленский, Т.В. Скобликова, Л.И. Лурье. – М., 2013. – 288 с.

3. Власов В.В. Техника и методика обучения прыжкам в длину: Учеб.-метод. пособие. – Сургут: Сургут. гос. пед. ин-т, 2004. – 146 с.

4. Каргин С.К. Методика отбора и спортивной ориентации легкоатлетов-прыгунов на основе прогностических моделей [Текст]: Автореф. дис. ... канд пед. наук / С.К. Каргин. – Волгоград: ВГАФК, 2006. – 24 с.

5. Кудряшова Ю.А. Функциональный профиль асимметрии у квалифицированных спортсменов, специализирующихся в легкой атлетике (прыжки в длину) / Ю.А. Кудряшова, Е.М. Бердичевская, А.А. Мошой // Вестник Уральской медицинской академической науки. – 2014. – №3 (49). – С. 186–188.

6. Яворская Т. Усовершенствование биодинамических характеристик оттачивания при прыжках в длину с разбега // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2011. – №4 (28). – Харьков. – С. 138–142.