

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 С УЧЕТОМ КОНЦЕПЦИЙ ОБЩЕЙ ТЕОРИИ СПОРТА

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

Ключевые слова: спорт, спортсмены, физическая подготовка, легкая атлетика, тренировки, теория спорта.

Необходимость продолжения поиска новых подходов к тренировочному процессу подготовки прыгунов в длину с разбега обоснована недостаточным теоретико-методологическим обеспечением учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике. В настоящее время имеются глубокие противоречия между потребностью в развитии легкой атлетике и недостаточное научно-методического сопровождение этого процесса. В связи с вышесказанным тема исследования является актуальной. В настоящее время ведущие спортивные специалисты критически относятся к механическому наращиванию объема нагрузки как к способу повышения эффективности тренировки. Это связано с тем, что постоянное увеличение этого показателя с каждым годом оказывает все меньшее и меньшее влияние на рост спортивных результатов. Из вышесказанного следует, что необходима ориентация на другие пути повышения эффективности учебно-тренировочного процесса спортсменов. Оптимизация учебно-тренировочного процесса пра-

вомерно связывается не только с выполнением основных методических требований современной системы спортивной тренировки, но и с учетом индивидуальных особенностей спортсменов при планировании нагрузки.

С целью оптимизации учебно-тренировочного процесса при подготовке спортсменов ученые Й. Боян, В. Янез, Т.В. Скобликова разработали уникальное экспертное моделирование спортивных достижений атлетов-профессионалов. В основу которого положено приближение к идеальному реальному уровню подготовки спортсменов. Так называемая спортивная деятельность в зоне ближайшего развития. При этом для определения критериев идеала нужен достаточный объем знаний о факторах, влияющих на успешности спортивной деятельности в конкретных ее видах [1, с. 7].

Исследователи А.В. Сушкова, И.В. Григорьева, О.В. Алехина изучали основные средства скоростно-силовой подготовки прыгунов в длину с разбега. Учеными выявлено, что скоростно-силовая подготовка прыгунов в длину должна способствовать развитию быстроты движений и силы мышц, включая три основных направления: скоростное, скоростно-силовое, силовое. В результате проведенного исследования авторами подобраны и апробированы специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств прыгунов [3, с. 174].

Под влиянием физической нагрузки происходит морфологическая и функциональная перестройка систем внутренних органов, совершенствование их регуляции. Физиологические и биомеханические особенности фазы приземления при выполнении прыжка в длину с места исследовали А.В. Разуванова, Е.В. Кощельская, О.С. Смердова, Л.В. Капилевич. В соответствии с тем, что благодаря статокINETическим рефлексам вестибулярного аппарата организм человека сохраняет равновесие в случае вертикального, углового и горизонтального ускорения, учеными представлены результаты анализа физиологических и биомеханических особенностей фазы приземления у спортсменов различной квалификации при выполнении прыжка в длину с места. В процессе биомеханических исследований приземления в спорте выявлено, что чем ближе проекция ОЦМТ к центру

пространственного поля, тем более устойчиво приземление. Авторами предлагается метод отслеживания движения (Motion Tracking) для анализа положения звеньев тела и определения их скорости. Значимость данного метода обоснована высокой информативностью и обширностью полученных в ходе исследования данных, на основе которых сделаны и аргументированы выводы о характеристиках особенности способов приземления спортсменов разной квалификации при выполнении прыжков [2, с. 186].

Таким образом, проведенный краткий анализ позволяет заключить, что оптимизация учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике при планировании нагрузки связывается не только с выполнением основных методических требований современной системы спортивной тренировки, но и с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Список литературы

1. Боян Й. Философия экспертного моделирования спортивных достижений атлетов-профессионалов / Й. Боян, В. Янез, Т.В. Скобликова // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №6 (42). – С. 6–9.
2. Разуванова А.В. Физиологические и биомеханические особенности фазы приземления при выполнении прыжка в длину с места / А.В. Разуванова [и др.] // Вестник Томского государственного университета. – 2014. – №386. – С. 183–187.
3. Сушкова А.В. Основные средства скоростно-силовой подготовки прыгунов в длину с разбега / А.В. Сушкова, И.В. Григорьева, О.В. Алехина // Фізичне виховання, спорт та здоров'я у сучасному суспільстві: Матеріали ІІ Всеукраїнська науково-методична конференція. – Харків, 2014. – С. 174–175.