

Ярошевич Ирина Наумовна,
доцент, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: sport@angtu.ru

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В ТРЕНИРОВКЕ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С РАЗБЕГА

Yaroshevich I.N.

IMPROVING SPEED AND STRENGTH QUALITIES IN THE TRAINING OF THE LONG JUMP WITH A RUN-UP

Аннотация. Исследованы процессы планирования и совершенствования скоростно-силовых качеств студентов, выполняющих прыжки в длину на учебно-тренировочных занятиях по легкой атлетике, а также овладения техникой основных физических упражнений для приобретения необходимых двигательных умений и навыков.

Ключевые слова: планирование, совершенствование, скоростно-силовые качества, прыжки в длину, легкая атлетика, физические упражнения, двигательные умения и навыки.

Abstract. The processes of planning and improving the speed and strength qualities of students performing long jumps in athletics training sessions, as well as mastering the technique of basic physical exercises to acquire the necessary motor skills are studied.

Keywords: planning, improvement, speed and strength qualities, long jump, athletics, physical exercises, motor skills.

При планировании и совершенствовании скоростно-силовых качеств в учебно-тренировочных занятиях по легкой атлетике и изучении методики преподавания в таком виде спорта, как прыжки в длину с разбега, необходимо вначале предусмотреть овладение техникой и основными физическими упражнениями для приобретения необходимых двигательных умений и навыков.

Прыжок в длину с разбега имеет большое прикладное значение в легкой атлетике. При выполнении этого упражнения необходимо сделать акцент на быстрый и стабильный разбег, сформировать умение точно попадать на брусок и мощно отталкиваться, сохранять равновесие в полете и рационально приземляться.

При выполнении работы по развитию скоростно-силовых качеств в отличие от прыжков в высоту, необходимо учитывать, что в прыжках в длину с разбега движение начинается в фазе полета и имеет второстепенное значение, так как не влияет на дальность полета, а лишь помогает сохранить равновесие и подготовиться к приземлению.

В наше время прыжки в длину являются одним из наиболее популярных видов легкоатлетических соревнований. Студенты, которые занимаются в группе спортивного совершенствования, уже имеют опыт выполнения прыжков в длину с разбега.

Если сравнить историю древних атлетов и спортсменов нашего времени, можно обнаружить много общего. Этот вид спорта появился в самые отдаленные времена, когда его включали в программу Олимпийских игр, а также он являлся составной частью греческого пентатлона, так называемого вида пятиборья.

В древние времена греки разбегались при прыжках в длину с гантелями в руках, считали, что такой прыжок увеличивает длину прыжка и устойчивость равновесия. В настоящее время такое мышление ушло в прошлое. Сейчас прыгуны отталкиваются при разбеге с бруска. Несомненно, эволюцию претерпела и техника разбега, и его сочетание с отталкиванием.

В группе спортивного совершенствования были отобраны четверо юношей – студентов второго курса, которые на протяжении одного года тренировались по этому виду спорта, выполняли физическую нагрузку по общей физической подготовке и развитию скоростно-силовых качеств. Ребята занимались два раза в неделю по два часа, из которых 40 минут уделяли время на особое физическое упражнение по развитию скорости разбега и отталкиванию. Беговое упражнение с подниманием высокого бедра за одно занятие выполнялось до 800 м, а также выполнялись упражнения для отталкивания и умения сохранять равновесие в полете с выносом ступней ног возможно дальше вперед в момент приземления.

Большое внимание уделялось на занятиях развитию скоростных качеств, в особенности разбегу, который дает возможность приобрести спортсменам горизонтальную скорость. В начале первого года обучения прыжкам в длину с разбега, студенты сдавали контрольные нормативы: бег 30 м/сходу и 100 м сходу. Средний результат в беге на 30 м с/ходу показан от 5,8 сек до 6,4 сек. В беге на 100 м с/ходу результат показан от 12,2 сек до 12,9 сек.

На этом же тренировочном занятии у юношей определяли длину разбега, на которую влияют уровень беговой подготовленности, умение достигнуть максимальной скорости за определенный отрезок времени. Длина разбега составила 39 м и включала 19 - 20 беговых шага. Чем больше ребята выполняли прыжковую работу, длина и скорость разбега увеличивалась.

Исходное положение для разбега студенты выбирали удобное для себя и для концентрации внимания и достижения стабильности шагов.

Студенты выбирали технику бега по рекомендации преподавателя, поставив обе ноги на контрольную линию, слегка сгибали расставленные ноги на 10-15 см и наклоняли туловище вперед, держа руки на коленях или опустив их вниз. По этому упражнению был сдан контрольный норматив на скоростно-силовые качества: бег на время 15 м сходу – результаты от 2,8 сек. до 3,1 сек.,

прыжок в длину с места – результаты от 235 см до 258 см, упражнение с грифом 18 кг на плечах, приседание 20 раз с результатом от 2 мин 24 сек до 3 мин.

Для совершенствования толчковой работы студенты на занятиях выполняли два варианта разбега: с постепенным наращиванием скорости, помогающей достичь максимального отталкивания и со сравнительно быстрым увеличением скорости, удерживая ее до отталкивания. Второй вариант, по нашему мнению, эффективнее.

Первый вариант разбега напоминает бег спринтера с низкого старта, туловище наклонено вперед, руки работают энергично, к середине разбега туловище выпрямляется и к предпоследнему шагу находится уже в вертикальном положении. В конце разбега, поддерживая, а порой и несколько увеличивая достигнутую ранее скорость, прыгун выполняет движения свободно, без излишнего напряжения, что позволяет ему быстро и естественно перейти к отталкиванию [2]. Прыгуну для большой точности разбега требуется за 7-8 беговых шагов от бруска, на который он должен попасть толчковой ногой.

Перед выполнением этого упражнения студентами был сдан контрольный норматив: выпрыгивание с низкого седа через гимнастическую палку за 10 сек. Был показан средний результат от 18 сек до 22 сек.

Для развития скоростных качеств и совершенствования техники отталкивания ребята выполняли контрольный тест на время: прыжки через гимнастическую палку, которую преподаватель водит слева направо и обратно за 10 сек. Показан средний результат от 12 сек до 15 сек. Отталкивание ребята выполняли за 14 сек.

Техника прыжка, следующая: нога ставится на брусок уже выпрямленной, всей стопой, угол между ногой и дорожкой составляет 70 градусов, сохранению горизонтальной скорости способствует ускоренная постановка ноги на брусок. Для упругой постановки ноги и укрепления мышц голеностопного сустава ребята выполняли упражнение: поднятие двух стоп одновременно с пятки на носок быстрыми движениями.

Техника правильной постановки стопы должна быть бесшумной, вслед за этим толчковая нога сгибается во всех суставах и начинает выпрямляться под действием инерции массы в момент приближения к вертикали и угол сгибания в коленном суставе не должен превышать 35 градусов.

При этом активным движением с началом выпрямления толчковой ноги маховая нога от бедра выносится вперед-вверх. Рука, одноименная маховой ноге, отводится в сторону назад, другая рука делает энергичный взмах вперед и вверх, несколько внутрь. Быстрое выпрямление толчковой ноги и вынос вперед и вверх маховой ноги сопровождается выпрямлением туловища, при этом

движении плечи и грудь поднимаются вверх, а вертикальная скорость достигает до 3,5 м/сек.

Для поддержания равновесия прыгуны должны выполнять в полете упражнения, соответствующие углу в 20 градусов и способствующие успешному приземлению. После отталкивания, в начале взлета движения одинаковые во всех способах прыжков в длину: в полете согнутая маховая нога, с высоко поднятым бедром идет вперед, толчковая нога остается сзади и при этом прыгун принимает положение «широкого шага». Дальнейшие движения спортсмена зависят от способа прыжка [1].

Следующая фаза прыжков – это приземление, которое может значительно повлиять на результат, поэтому его освоению следует уделять внимание на начальных этапах обучения. При имеющихся трех способах прыжков, фаза приземления осуществляется во всех способах одинаково. При приземлении согнутые ноги поднимаются так, чтобы пятки были лишь немного ниже уровня таза и выбрасывались вперед. Более рационально – это когда приземление заканчивается сгибанием ног и выходом вперед или падением в сторону.

Таким образом, для достижения поставленных результатов у студентов существует несколько способов прыжков в длину. На соревнованиях, как правило, используются методы прыжков «прогнувшись». Эти методы позволяют избежать слабых и не уверенных результатов, являющихся следствием стрессового и энергетического напряжения, а также физических перегрузок для здоровья и критических изменений в организме. В целом, это более эффективный способ, так как позволяет избежать вращения и облегчает приземление.

Обучение технике прыжка должно быть тесно связано с тренировкой, направленной на развитие необходимых физических качеств, в особенности скоростно-силовых.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Гревцов Г.В., Войнова С.В., Германова А.А.** Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учебник для вузов / Г.В. Гревцов, С.В. Войнова, А.А. Германова и др. – М.: Издательский центр Академия, 2014. – 288 с.

2. **Ярошевич И.Н.** Легкая атлетика в учебно-тренировочном процессе для студентов технических вузов: учебное пособие. Для студентов технических специальностей. – Ангарск: Изд-во АГТА, 2011.