

ПОДГОТОВКА ПРЫГУНОВ ТРОЙНЫМ НА РАННИХ ЭТАПАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Ф.Ф. Любич, В.В. Фадеев

Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь, lubich_ff@mail.ru

Введение. Актуальность статьи заключается в том, что на ранних этапах подготовки прыгунов тройным подавляющее большинство тренеров, работающих с детьми в ДЮСШ, переносят методику подготовки со взрослыми спортсменами на подготовку совсем юных прыгунов. Это в дальнейшем приводит к форсированию подготовки, к серьезным хроническим травмам и прекращению в дальнейшем тренировок избранном виде спорта.

Цель работы. Определить оптимальные средства и методы подготовки прыгунов тройным на ранних этапах тренировочного процесса.

Методы и организация исследования. Основным методом исследования являлся теоретический анализ и обобщение научной и научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, и обобщения результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование и обобщение научной и научно-методической литературы показало, что этап начальной спортивной специализации начинается с 12 лет. Возраст 11 - 12 лет в физиологии детей характеризуется как окончание второго детства. Главными задачами этапа начальной спортивной специализации являются укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие подростков, овладение основами техники легкоатлетических упражнений. На следующем этапе подготовки, занимающиеся пополняются большим запасом двигательных умений и навыков, приобретают хороший мышечный «корсет». У них развивают все физические качества, которые способствуют укреплению органов и систем организма, что особенно важно для девушек. Практика показывает, что главенствующее место в этот период должны занять подвижные и спортивные игры. Не исключая возможности использования плавания, как средство восстановления после нагрузок.

На данном этапе закладывается вся основа будущих достижений: повышается уровень функциональных возможностей, создается богатый потенциал различных навыков и умений. Тренировка строится на основе многоборной подготовки, когда создаются предпосылки к постепенному переходу к специализации в избранном виде и формируются основы будущего спортивного мастерства.

Начальную подготовку к тройному прыжку следует начинать в возрасте 13 - 14 лет. Обучая детей тройному прыжку, следует помнить, что его составные части (скачок, шаг и прыжок) требуют троекратного отталкивания и вследствие этого предъявляются большие требования к подготовке опорно-двигательного аппарата, поэтому начальная подготовка юных прыгунов на первом своем этапе состоит лишь из освоения элементов техники тройного прыжка.

К непосредственному обучению технике тройного прыжка с разбега можно переходить только тогда, когда подростки приобретут навыки в отталкивании, для чего следует применять различные прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции, прыжки в длину и высоту. Используются также упражнения, направленные на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств, специальные и подготовительные упражнения, развивающие те группы мышц, которые несут наибольшую нагрузку в тройном прыжке (мышцы спины, брюшного пресса, тазобедренной области, голени и особенно стопы).

Методика обучения не может быть полноценной и эффективной, если она уходит от решения всесторонней подготовки физических качеств юных прыгунов. И поэтому нельзя весь тренировочный процесс сводить к выполнению ограниченного числа упражнений, среди которых основное место занимает непосредственный прыжок. Только высокоспециализированные средства, приближенные по биодинамической структуре к соревновательному упражнению позволяют решать задачи совершенствования технико-физической подготовленности прыгунов [3].

Начиная обучение детей тройному прыжку, необходимо помнить, что техника его у детей несколько иная, чем у взрослых. Основное ее отличие состоит в том, что дети выполняют тройной

прыжок при меньших углах отталкивания и вылета общего центра тяжести тела в скачке и шаге. Характерным для юных прыгунов является и менее активная постановка ноги на отталкивание в конце скачка и во второй части прыжка-шага. Общая же структура движений у детей и взрослых спортсменов одинакова.

Приступать к обучению детей технике тройного прыжка можно только после их всесторонней подготовки с учетом особенностей техники. Первая задача, которая стоит перед обучением, - это создание у детей представления о технике выполнения тройного прыжка. Решается она рассказом, показом, рисунков и т.д.

Вторая задача состоит в том, чтобы научить детей простейшей схеме тройного прыжка, которую дети после объяснения и показа осваивают довольно легко. Прыжки выполняют с 3 - 5 беговых шагов разбега. Выполняя прыжок, главное внимание обращают на правильный ритм. Для этого после выполнения занимающимися 4 - 5 прыжков на дорожке делают отметки мелом, по которым прыгуны выполняют скачок, шаг и прыжок. Этот методический прием Г.В Ращупкина значительно облегчает выполнение правильного ритма тройного прыжка, когда вычерчивается коридор на расстоянии 7 - 8 м от ямы приземления шириной 30 - 40 см, а в этом коридоре размечаются круги диаметром 30 - 40 см для обозначения места постановки ноги после приземления. После выполнения скачка, первый круг обозначается на расстоянии 3,1 - 3,5 м от места отталкивания, второй - на расстоянии 2,5 - 2,8 м от первого и третий круг - в яме приземления в 2,9 - 3,2 м от второго.

Если во время обучения юных прыгунов на дорожке разбега и в яме приземления не делать отметок, то прыгуны, как правило, будут делать слишком большой скачок и вследствие этого сильно загружать толчковую ногу. В результате она не в состоянии будет затем выполнить нормальный прыжок в шаге, он получается очень короткий, что, в конце концов, приведет к нарушению ритма прыжка в целом.

Практика показала, что без специальной подготовки и обучения технике тройного прыжка, юные прыгуны скачок выполняют на 3,5 - 4,1 м, шаг на 2,2 - 2,5 м, прыжок на 3,1 - 3,4 м.

Для совершенствования техники тройного прыжка, прыжки лучше всего проводить с малого разбега, а с большого разбега можно прыгать только лишь при условии технической и физической состоятельности прыгуна. Главное в прыжке - выдерживание правильного ритма. В тренировку также включают различные прыжковые упражнения, которые по своей структуре выполнения помогают овладению техники постановки ноги и отталкивания, овладения ритма прыжка, угла отталкивания, работы рук и положения туловища: это многократные скачки на правой и левой ноге; продвижение вперед прыжками; беговые упражнения; ускорения; пробегание по дорожке разбега с обозначением отталкивания и т.д. [1].

Эти упражнения делятся на три группы.

1. «Общая сила»:

- для мышц стопы: передвижение по гладкой поверхности (босиком или в носках) без отрыва стопы от пола, за счет подгибания пальцев ног (т.н. «ползание стопой»);
- для мышц колена: спортсмен сидит на высокой опоре, партнер давит руками на его голень, стараясь подогнуть сопротивляющуюся ногу под опору;
- для мышц живота: лежа лицом вверх поперек опоры (гимнастическая скамейка), ноги зафиксированы партнером, сгиб - разгиб от касания руками пола до вертикального положения. Выполняется с отягощением (гантели или медицинбол);
- для мышц спины: то же самое, но лежа поперек опоры лицом вниз;
- для мышц бедра: прямой ногой проталкивание назад по гладкому полу «блина» от штанги (10 - 15) кг;
- для общего развития: в вися на гимнастической стенке подъем-опускание вытянутых ног; отжимания от пола, положив ноги на гимнастическую скамейку.

Каждое из этих упражнений выполняется сериями по 10 - 15 раз («разовая» норма «ползания стопой» 30 - 50 сжатий).

2. «Быстрая сила» (с преодолением собственного веса):

- из положения сидя на невысокой опоре (уровня табуретки): выпрыгивание вверх за счет толчка одной ноги и маха согнутым коленом другой;
- стоя лицом к опоре за счет тех же усилий: выпрыгивание вверх так, чтобы маховая нога вставала на опору;
- быстрый подъем-спуск по гимнастической стенке;

- из положения, лежа на спине в плотной группировке, резким перекатом вперед встать на ноги и вытолкнуться вверх. Выполняется как с двух ног, так и с одной поочередно;
- из глубокой разножки: прыжок вверх с попыткой достать до баскетбольного кольца или до соответствующей отметки на гимнастической стенке;
- прыжки вверх по ступенькам лестничного пролета на двух ногах одновременно или с ноги на ногу;
- прыжки «лягушка» из низкого седа с передвижением по залу: на двух ногах и на одной поочередно;
- прыжки на месте в глубокую «разножку» со сменой ног.

Эти упражнения выполняются сериями по 10 - 15 повторений на каждую ногу с максимальной быстротой и интенсивностью.

3. «Взрывная сила» (с отягощениями):

- выпрыгивание вверх из положения сидя, держа перед собой на вытянутых руках «блин» 2,5 кг;
- то же самое, держа «блин» 5 кг на вытянутых руках над головой;
- прыжок вверх из "разножки" с гантелями в руках;
- выпрыгивание с постановкой маховой ноги на опору с гантелями в руках;
- бег с высоким подниманием бедра, держа перед собой на вытянутых руках «блин» (2,5 - 5) кг;
- прыжки на месте в «разножку» с гантелями в руках;
- выпрыгивание на одной ноге с низкого седа с весом (гирей) 10 кг в одной руке.

Упражнения этой группы выполняются сериями по 5 - 10 повторений на каждую ногу.

Для освоения связки «разбег + прыжок» рекомендуются упражнения: с короткого или среднего разбега «шаг + шаг + прыжок» или «шаг + скачок + прыжок» или «скачок + скачок + прыжок» или «скачок + шаг + прыжок» (классическая схема тройного). Выполняются упражнения с постоянной сменой ног с учетом, что в классической схеме тройного прыжка соотношение фаз по метражу выглядит так: скачок – (36 - 37) %, шаг – (29 - 30) %, прыжок – (33 - 34) %.

Для совершенствования техники полезны многократные имитационно-прыжковые упражнения (расчлененные или соединенные элементы), помогающие создать и запомнить двигательный образ, перенося его в прыжок. Это скачки на одной ноге, 5 - 10 отталкиваний; шаги с ноги на ногу, 10 - 30 отталкиваний; скачок + шаг, 6 - 12 отталкиваний; выталкивания через 4 - 6 беговых шагов, 5 - 6 раз в серии; выталкивания через 5 - 6 барьеров (76 см), расставленных через 10 - 12 м. Все эти прыжковые связки выполняются поочередно на секторе, на наклонной дорожке, а также с отталкиванием от платформы высотой 30 - 50 см [2].

В период основных соревнований уменьшается объем тренировочных занятий, но увеличивается их интенсивность, что приближает тренировочные занятия к условиям соревнований. Наряду с участием в соревнованиях по тройному прыжку юным спортсменам можно рекомендовать соревноваться в прыжках в длину с разбега, барьерном беге и беге на короткие дистанции.

Правильно осуществляемая многолетняя тренировка в тройном прыжке позволит юношам в 18 - 19 лет выполнить или подтвердить норматив кандидата в мастера спорта, в возрасте 19 - 20 лет выполнить норматив мастера спорта, а в период 21 - 27 лет выполнять прыжки на уровне мастера спорта международного класса [4].

Выводы:

1. В 11 - 12 лет главными задачами на этапе начальной спортивной специализации являются укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие подростков, овладение основами техники легкоатлетических упражнений.
2. Начальную подготовку к тройному прыжку следует начинать в возрасте 13 - 14 лет.
3. Для совершенствования техники тройного прыжка, обучение лучше всего проводить с малого разбега.
4. С большого разбега можно прыгать лишь при условии достаточной технической и физической подготовленности прыгуна.
5. Необходимо максимально использовать в тренировочном процессе высокоспециализированные средства, которые приближены по биодинамической структуре к соревновательному упражнению.

6. Многократное выполнение имитационно-прыжковых упражнений существенно помогает совершенствованию техники тройного прыжка.

Литература:

1. Креер, В.А. Клуб «Кузнечик»: Кто прыгнет выше и дальше / В.А. Креер// Теория и практика физ. культуры; тренер: журнал в журнале, 1997, N 9. - С. 75.
2. Креер, В.А. Клуб «Кузнечик»: Кто прыгнет выше и дальше / В.А. Креер// Теория и практика физ. культуры; тренер: журнал в журнале, 1998, N 7. - С. 78.
3. Оганджанов, А. Л. Биомеханическая оценка техники тройного прыжка с разбега /А.Л. Оганджанов // Человек, здоровье и спорт в изменяющемся мире Материалы научно-методической конференции - Коломна, 2000 – С. 21-23.
4. Юшкевич, Т.П., Михаленя, В.М. Тренировка мужчин 17-20 лет в тройном прыжке. Методические рекомендации / Т.П. Юшкевич, В.М. Михаленя // Минск: БГИФК, 1983 – С. 70.