

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРЫЖКОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

С.Ю. Усачева

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Россия,
priemsgafkst@mail.ru

Введение. Система подготовки в легкой атлетике предусматривает всестороннее развитие спортсмена, гармоничное развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости), овладение его рациональной техникой, иметь высокий уровень функциональных возможностей (В.Б. Попов, 2002).

Принцип всесторонности приобретает в учебно–тренировочном процессе важное значение. Главную роль в процессе всесторонней подготовки спортсмена играет физическая подготовка, направленная на развитие физических качеств, способностей, необходимых в спортивной деятель-

ности. Несмотря на различные, конкретные формы проявления физических качеств, все они имеют общие закономерности развития, которые реализуются в конкретном виде спорта (В.Н. Сосницкий, 2000).

Известно, что результат в скоростно–силовых видах спорта зависит от способности спортсменов проявлять максимум усилий в минимальный промежуток времени (В.Ф.Баранов, 2002). В легкой атлетике это можно наблюдать при отталкивании от стартовых колодок в спринтерском беге, от опоры в прыжках, при финальном усилии в метаниях. Некоторые авторы, говоря о проявлении скоростно–силовых усилий, применяют термин «прыгучесть», который является одной из важных качественных сторон двигательной деятельности (Ю.В. Верхошанский, 2001; А.Д.Назаренко, 2003). Так, например, А. Хунольд и В.Ф. Ломейко (2001) установили, что уровень развития прыгучести оказывает значительное влияние на рост легкоатлетических достижений. Прыгучесть рассматривают как одну из наиболее важных характеристик общей, а часто и специальной физической подготовленности.

Несмотря на имеющиеся исследования вопроса о проявления прыжковой выносливости у спортсменов легкоатлетов различных специализаций в процессе тренировки недостаточно полно разработано и обосновано применение прыжковой работы в различных видах легкой атлетики. Это объясняется тем, что вопрос нормирования скоростно–силовых нагрузок еще недостаточно изучен. Изучение данной проблемы является актуальной с теоретической и практической точки зрения.

Перед работой была поставлена цель – выявить особенности проявления прыжковой выносливости студентов–легкоатлетов различных специализаций.

Объект исследования – процесс развития прыжковой выносливости у легкоатлетов.

Предмет исследования: методические условия эффективного развития прыжковой выносливости легкоатлетов различных специализаций в зависимости от режима отдыха и вариативности выполнения тройного прыжка с места.

Гипотеза исследования предполагалось, что проявление прыжковой выносливости может быть существенно улучшена у легкоатлетов различных специализаций, если будут применены рациональные режимы отдыха и соблюдение вариативности повторений в тройном прыжке с места.

Перед работой были поставлены следующие **задачи**:

1.Изучить изменения показателей длины и массы тела у студентов специализирующихся в избранном виде легкой атлетики.

2.Определить уровень прыжковой выносливости у студентов–легкоатлетов различных специализаций.

3.Выявить взаимосвязь между лучшим результатом в тройном прыжке с места и вариативностью выполнения у легкоатлетов различных специализаций.

Исследование проводилось на кафедре теории и методики легкой атлетики СГАФКСТ, в котором приняло участие 34 юноши студенты I–V курсов, имеющих уровень массовых разрядов.

Тройной прыжок с места 20 раз и тройной прыжок с места через интервалы отдыха между ними (15сек, 30сек, 45сек) проводились на занятиях по избранному виду спорта.

Результаты исследования. Установлено, что студенты, специализирующиеся в избранном виде легкой атлетики имеют неодинаковые показатели длины и массы тела.

– максимальный показатель длины тела наблюдается у группы юношей, специализирующихся в прыжках – 187,0 см; минимальный показатель у группы юношей, специализирующихся в беге на короткие дистанции, который составил 174,7 см;

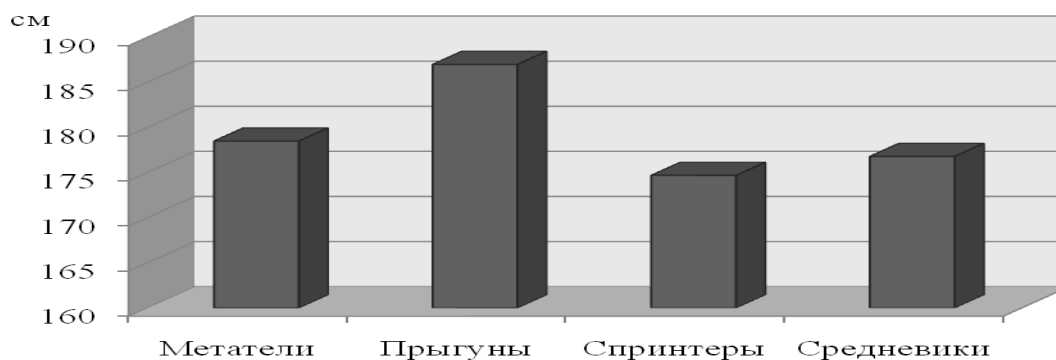


Рисунок 1 – Показатели длины тела у студентов–легкоатлетов различных специализаций

– наибольшая разница между показателями длины тела выявлена у групп прыгунов и бегунов на короткие дистанции и составила 12,3 см; наименьшая разница у групп бегунов на средние дистанции и метателей и составила 1,7 см.

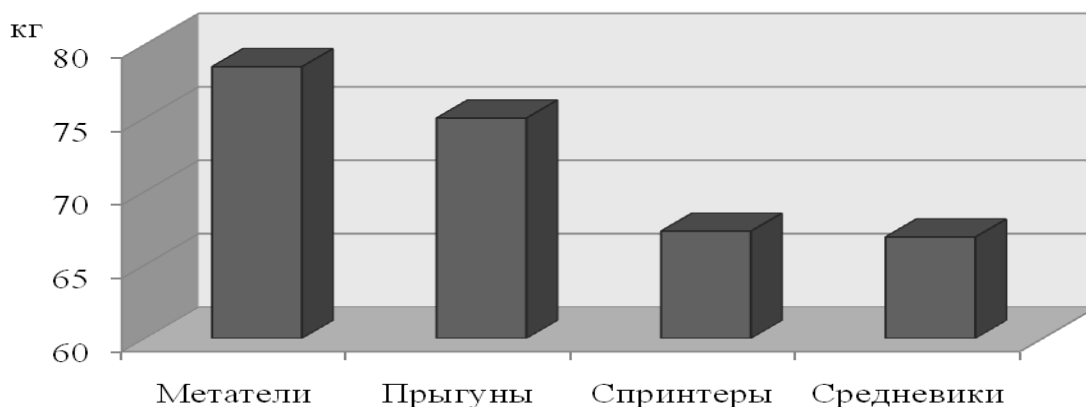


Рисунок 2 – Показатели массы тела у студентов–легкоатлетов различных специализаций

– максимальное значение массы тела наблюдается у группы метателей и равно 78,5 кг; минимальное значение у бегунов на средние дистанции – 66,9 кг.

– наибольшая разница между показателями массы тела выявлена у метателей и бегунов на средние дистанции и составляет 11,6 кг; наименьшая разница между показателями у бегунов на средние и короткие дистанции, что составляет 0,4 кг.

В результате исследований был зафиксирован неодинаковый уровень проявления прыжковой выносливости в тройном прыжке с места (20 повторений) у юношей–легкоатлетов различных специализаций:

–наибольший уровень проявления прыжковой выносливости зафиксирован у группы бегунов на средние дистанции во всех сериях данного упражнения: 1 по 5 попытку–731 см; 6 по 10 попытку–732 см; 11 по 15 попытку– 736 см; 16 по 20 попытку– 743 см; наименьший показатель прыжковой выносливости выявлен у группы прыгунов: 1 по 5 попытку– 762 см; 6 по 10 попытку– 760 см; 11 по 15 попытку– 752 см; 16 по 20 попытку– 750 см.

На рисунке 3 видно, что наибольший показатель в тройном прыжке с места (20 повторений) имеет группа юношей, специализирующаяся в прыжковых видах легкой атлетики и составил 762 см. Наименьший результат в данном испытании имеет группа легкоатлетов–метателей – 723 см.

Анализ полученных данных показал, что наибольшая разница средних показателей в тройном прыжке с места выявлена между группой прыгунов и группой метателей и составила 39 см. Наименьшая разница в тройном прыжке с места обнаружена между группами юношей, специализирующихся в беге на выносливость и у группы метателей – 19 см.

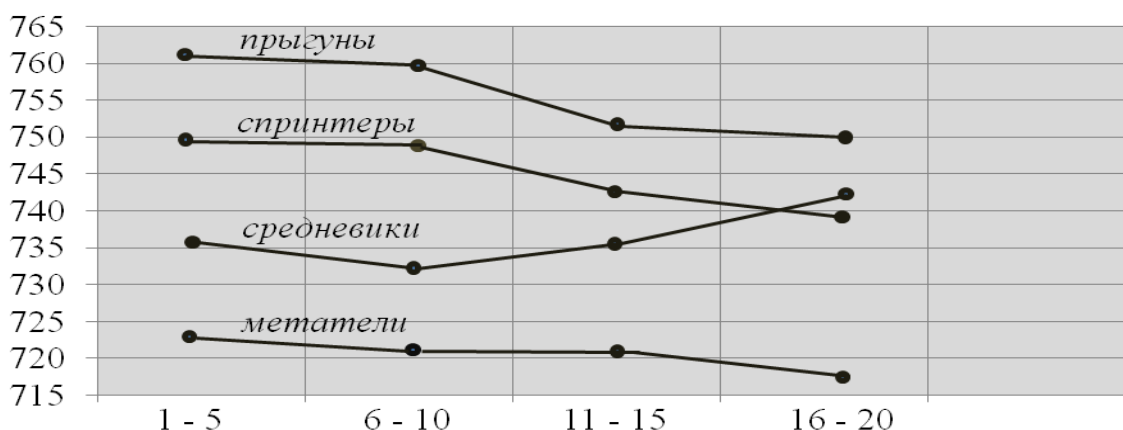


Рисунок 3 – Показатели прыжковой выносливости у студентов–легкоатлетов различных специализаций в тройном прыжке с места (20 повторений)

Выявленный коэффициент вариации тройного прыжка с места (20 повторений) у прыгунов, метателей и спринтеров не превышает 6%, а у средневикулов равен 8,2%, что свидетельствует о незначительном разбросе результатов в данном контрольном упражнении.

В тройном прыжке с места через интервалы отдыха (15, 30, 45 сек) было обнаружено:

– максимальный уровень проявления прыжковой выносливости выявлен у группы бегунов на средние дистанции: 15сек– 741 см; 30сек– 738 см; 45сек– 749 см; минимальный у группы метателей: 15сек– 736 см; 30сек– 744 см; 45сек– 736 см.

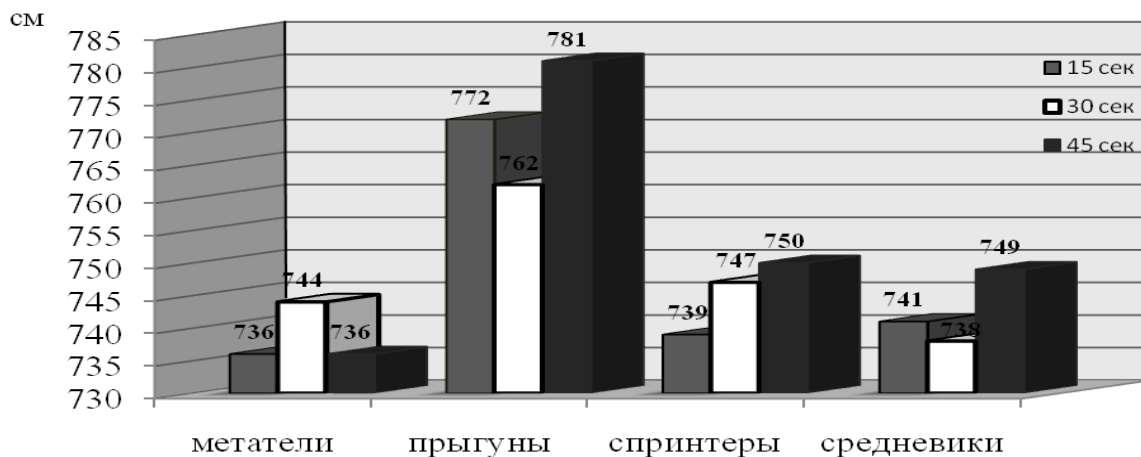


Рисунок 4 – Показатели тройного прыжка с места через интервалы отдыха у студентов–легкоатлетов различных специализаций

Как видно, на рисунке 4 наибольшая разница средних показателей в тройном прыжке с места через интервалы отдыха 15 сек, 45 сек установлена между группой прыгунов и группой метателей и составила 36 см и 45 см. С интервалом отдыха 30 сек наибольшая разница в показателях выявлена между прыгунами и средневикулами – 24 см. Наименьшая разница в показателях тройного прыжка с места через 15 сек, 45 сек отдыха обнаружена у бегунов на средние дистанции и у бегунов на короткие дистанции, что составило 2 см и 1 см, соответственно. С интервалом отдыха 30 сек в прыжках наименьшая разница наблюдается между группами спринтеров и метателей и равна 3 см.

Выявленный коэффициент вариации тройного прыжка с места с интервалами отдыха (15 сек, 30 сек, 45 сек) у групп не превышает 7 %, что говорит о незначительном разбросе результатов в данном контрольном упражнении.

Проведенный корреляционный анализ позволил выявить взаимосвязь между изучаемыми показателями.

– сильная взаимосвязь обнаружена между показателями длины тела и лучшим результатом в тройном прыжке с места (20 повторений) у легкоатлетов специализирующихся в прыжках, где $r_2=0,97$ ($p<0,05$), а во втором исследуемом тесте взаимосвязь установлена у бегунов на средние дистанции во всех сериях данного теста.

– слабая взаимосвязь наблюдается между показателями длины тела и лучшим результатом в тройном прыжке с места (20 повторений) у легкоатлетов–прыгунов $r_4= 0,48$ ($p>0,05$) и у спринтеров $r_3= 0,52$ ($p> 0,05$), а во втором тесте слабая взаимосвязь наблюдается у легкоатлетов–спринтеров в упражнении с интервалом отдыха 45сек, где $r_3= 0,17$ ($p> 0,05$).

– сильная взаимосвязь установлена, между показателями массы тела и лучшим результатом в тройном прыжке с места (20 повторений) у легкоатлетов, специализирующихся в прыжковых видах, где $r_1=0,98$ ($p<0,05$), а во втором тесте взаимосвязь обнаружена в двух группах испытуемых у прыгунов и спринтеров в упражнении с интервалом отдыха 15сек, где $r_1=0,91$ ($p<0,05$) и $r_1=0,91$ ($p<0,05$).

– слабая взаимосвязь обнаружена между показателями массы тела и лучшим результатом в тройном прыжке с места (20 повторений) у бегунов на короткие дистанции $r_4= 0,45$ ($p>0,05$), а в тройном прыжке с места через интервалы отдыха 15 сек слабая взаимосвязь наблюдается у легкоатлетов–метателей, $r_1=0,31$ ($p>0,05$).

Все методы воспитания прыгучести и прыжковой выносливости должны способствовать развитию комплекса физических качеств, содействовали повышению специальных двигательных

навыков. Методы воспитания прыгучести следует применять не в стандартных ситуациях, а в вариативных, изменяющихся ситуациях приближённых к соревновательному методу. Воспитание прыгучести можно осуществлять в принципе двумя путями: за счёт увеличения максимальной скорости и за счёт увеличения максимальной силы.