

2. Лотоненко А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 /Лотоненко Андрей Васильевич. – Краснодар, 1998. – 40 с.

Ван Вей

аспирант,

Научный руководитель: Козлова Е.К.

профессор,

Национальный университет

физического воспитания и спорта Украины

СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ

Вопрос изучения структуры построения годичного цикла тренировки квалифицированных прыгунов в длину является важным для научного анализа. Как известно, прыжок в длину входит в олимпийскую программу соревнований. Так, на первых современных Олимпийских играх (1896 г.) американский прыгун Эйри Клерк зафиксировал значительное достижение – 6 м 35 см. Результаты на Олимпийских играх также постепенно возрастали, однако иногда отставали от рекордов мира. Например, выдающийся результат в 1936 году продемонстрировал Джесси Оуэнс – 8 м 06 см, а в 1960 году Ральф Бостон – 8 м 12 см. Рекордом на Олимпийских играх является прыжок в длину Боба Бимона (1968 г.) – 8 м 90 см, а мировым рекордом – прыжок Майкла Пауэла на чемпионате мира в Токио (Япония) в 1991 г. – 8 м 95 см [3, с. 224]. Следует отметить, что именно поиск путей повышения результатов спортсменов и превышение указанного рекорда 1991 года является актуальной проблемой, которая стоит перед спортивными специалистами и тренерами.

Современная теория спортивной тренировки трактует тренировочный процесс как целенаправленное регулирование жизнедеятельности человека [6, с. 35]. С точки зрения механики дальность полета и высота вылета тела прыгуна зависят от начальной скорости полета, угла и высоты вылета тела после отталкивания. Соппротивление воздуха немного уменьшает результат. В полете спортсмен уже не может корректировать самостоятельно траекторию, полученную в результате разбега и отталкивания. Эффективная техника дает возможность атлету направить все усилия на достижение во время разгона максимальной скорости движения, отвечающей уровню его подготовленности.

Поиск лучшего ритма, сосредоточения, образования и усовершенствования индивидуального ритма прыжка является наиболее ответственными моментами в общей работе тренера и спортсмена по усовершенствованию техники прыжков [1; 4; 5; 9].

Среди факторов, влияющих на результативность прыжков, специалисты (А. Стрижак [5], В. Попов [11], В. Креер [4]) выделяют такие: угловые

параметры прыжка, скорость разбега, время выполнения отдельных фаз прыжка, время пробегания отдельных частей разбега, ритм и темп разбега, мощность отталкивания, длина шагов во время разбега и др.

Ради повышения результатов прыжков совершенствуется инвентарь, оборудование, сектора и дорожки, а также особого значения приобретает использование в тренировочном процессе современных информационных технологий. Кроме этого, важным является непосредственное использование в тренировочном процессе (в том числе годичном цикле) современных методов контроля и прогнозирования. Динамические и пространственные характеристики движений прыгуна могут дать объективную оценку физической и технической подготовленности спортсмена. Угловые параметры движений, скорость перемещения частей тела, длина шагов и другие данные требуют использования специального оборудования, способного, бесспорно, предоставить объективную оценку кинематическим и динамическим характеристикам прыжка [2, с. 5].

В этом контексте стратегически важным становится годовой цикл планирования тренировок прыгунов в длину. Ведь успешное выступление в значительной степени зависит от того, насколько оптимальное состояние подготовленности спортсмена на момент соревнований. Готовность формируется в тренировочном процессе, который начинается задолго до начала соревнований (иногда за 1 год и более). Поэтому надежность соревновательной деятельности оказывается тесно связанной с тренировочным процессом на протяжении этого года, в особенной степени – в так называемом предсоревновательном мезоцикле подготовки [10].

Исследование последних лет показали, что в зависимости от содержания и структуры годичных циклов подготовки результат легкоатлета в главных соревнованиях сезона может колебаться в достаточно значительных границах. Практика последних лет предлагает много примеров того, как с помощью рационально построенных тренировок на этапе годового цикла непосредственной подготовки к соревнованиям можно не только достичь наилучших результатов, но и скачкообразно превысить их [7, с. 259]. Рациональное построение тренировочного процесса в годовой промежуток времени может содействовать повышению достижений спортсмена. В тоже время, неправильное построение тренировочных занятий в период подготовки к соревнованиям может свести на нет результаты продолжительной работы спортсмена.

Как известно, наиболее теоретически обоснованным и эффективным принципом построения тренировочной нагрузки в ходе годового цикла подготовки является скачкообразная динамика нагрузки. При этом построение тренировочного процесса, базирующегося на этом принципе, создает потребность выделения у ходе годового цикла подготовки прыгунов двух мезоциклов: базового и предсоревновательного, различающихся средствами, целью, задачами и методами организации тренировочного процесса [8, с. 89].

В результате скачкообразной динамики распределения тренировочной нагрузки в годовом цикле максимальная мобилизация функциональных

ресурсов в первом мезоцикле реализуется в адаптационных перестройках ко второму мезоциклу. Скачкоподобность динамики нагрузок является фактором интенсивной стимуляции адаптационных реакций, обеспечивающих дополнительный прирост тренированности и выход на уровень высших достижений к моменту главных стартов сезона.

Это дает возможность выделить группу тренеров, которые в своей работе используют равномерную динамику нагрузки во время подготовки прыгунов к соревнованиям. Такое построение тренировочного процесса характерна для спортсменов невысокой квалификации, и потому эти результаты нами не должны рассматривались.

В целом же следует отметить, что аналитически учесть динамику специальной подготовленности и выявить приоритетную эффективность того или иного варианта предсоревновательного цикла прыгунов в длину невозможно, поскольку одного и того же уровня можно достичь разными тренировочными средствами, а значит, разным будет и характер формирования структуры.

Список использованных источников:

1. Боровник В.И. Биомеханические предпосылки к моделированию техники прыжков в длину / В.И. Боровник // Наука в олимп. спорте. – 2000. – № 1. – С. 31–37.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Єднак В.Д. Залежність результатів у стрибках у довжину від швидкості на останніх 10 м розбігу в спортсменів різної кваліфікації / В.Д. Єднак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2008. – Т. 3. – С. 224–227.
4. Креер В.А. Легкоатлетические прыжки / В.А. Креер. В.Б. Попов. – М. : Физкультура и спорт. 1986. – 175 с.
5. Легкоатлетические прыжки / А.П. Стрижак, О.И. Александров, С.П. Сидоренко, В.П. Петров. – К. : Здоров'я, 1989. – 168 с.
6. Матвеев Л.П. Соревновательная деятельность спортсмена и система спортивных соревнований : учеб. пособ. для студ. и слушателей ф-та повышения квалификации РГАФК / Л.П. Матвеев. – М. : РГАФК, 1997. – 78 с.
7. Мудрик Ж. Взаємозв'язок тренувальних засобів, які визначають рівень спеціальної підготовленості стрибунів у довжину у передзмагальному мезоциклі / Ж. Мудрик, Н. Косорукова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 3. – С. 258–261.
8. Мудрик Ж.С. Організація тренувального процесу стрибунів у довжину з розбігу на етапі безпосередньої підготовки до змагань / Ж.С. Мудрик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2009. – № 1. – С. 87–90.
9. Оганджанов А.Л. Скоростные возможности прыгунов и их реализация в разбеге / А.Л. Оганджанов. Н.Н. Чесноков. Е.М. Тер-Аванесов // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 9. – С. 24–26.
10. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – К. : Вища шк., 1984. – 352 с.
11. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка / В.Б. Попов ; Московский региональный центр развития легкой атлетики ИААФ. – М. : Олимпия Пресс : Терра Спорт, 2001. – 156 с.