

Н. Л. ТРОЦЮК

Научный руководитель – Козлова Н.И., канд. пед. наук, доцент
Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ

По характеру мышечной деятельности прыжков в длину относится к группе скоростно-силовых упражнений с ациклической структурой движений, в которой в главном звене – отталкивании развиваются усилия максимальной мощности, имеющие реактивно-взрывной характер.

Анализ литературных источников показывает, что спортивный результат в прыжках в длину зависит от развития ряда двигательных способностей, повышения различных видов скоростно-силовых качеств, а также технической подготовки.

Развитие скоростно-силовых качеств происходит при помощи средств общей и специальной физической подготовки (ОФП и СФП). К средствам ОФП в прыжках в длину относятся: медленный, переменный и кроссовый бег, ходьба на лыжах, плавание, общеразвивающие упражнения с использованием предметов (палки, набивные мячи, гантели, гири, мешки с песком) и без предметов, упражнения на гимнастических снарядах и специальных блоковых приспособлениях, разнообразные метания и спортивные игры, а также упражнения на расслабление.

Перечисленные средства служат укреплению здоровья, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию общей выносливости и работоспособности, развитию большей подвижности в суставах, эластичности мышц, координации и согласованности движений.

Наиболее эффективным средством для развития общей выносливости и работоспособности служит бег в медленном и переменном темпе на местности. Необходимо периодически (особенно в начале подготовительного периода) включать в тренировку кроссовый бег: зимой по снегу (можно глубокому), весной и летом в лесу по пересеченной и холмистой местности в течение 20-30 мин. (4-6 км).

Целесообразно во время бега проводить 3-5 ускорений по 150 м, прыжковые упражнения, выполняемые сериями – 3-5х50-60 м, а также подпрыгивания с доставанием рукой, головой веток деревьев.

Средства СФП дают возможность развивать скоростно-силовые качества, специальные виды выносливости (скоростную, прыжковую, силовую), умение контролировать свободу движений на различных скоростях и на этой основе непрерывно совершенствовать технику. Средства технической подготовки используются при становлении и совершенствовании

ритма, эффективности и точности движений для достижения устойчивых результатов в сложных условиях соревнований.

Для решения задач скоростно-силовой подготовки применяются разнообразные упражнения, например:

1. Упражнения с преодолением внешних сопротивлений, упражнения с партнером и с использованием отягощений различного веса (от манжета весом 0,5 кг и пояса весом 2-5 кг до штанги весом 150-200 кг).

2. Упражнения с использованием сопротивлений внешней среды: бег и прыжки в гору, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, торф, снег и пр.), против ветра и по ветру и т. д.

3. Упражнения с использованием веса собственного тела: прыжки в глубину, в высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, на двух и одной ноге, с места и с разбега, различного по длине и скорости, а также метания различных снарядов (ядро, молот, гири, набивные мячи).

Скоростно-силовая подготовка прыгуна в длину должна осуществляться по трем основным направлениям:

1. Скоростное направление. Решается задача повышения скорости движений. Условия выполнения облегченные (бег или разбег в прыжках под гору, по ветру, прыжки с полного разбега и увеличенного на 2-4 беговых шага с быстрым отталкиванием и низким полетом).

2. Скоростно-силовое направление. Решается задача повышения силы мышц и скорости движений. Условия выполнения естественные: бег и прыжки с применением пояса, жилета, манжета, прыжки в длину, высоту с разных разбегов, средние отягощения в упражнениях с тяжестями (30-70% от максимального веса).

3. Силовое направление. Решается задача развития силы мышц. Условия выполнения упражнений усложняются (вес отягощения или сопротивления до 80% от максимального).

Для оценки эффективности скоростно-силовой подготовки рекомендуется систематически применять метод контрольных упражнений, предусматривающий многократное измерение показателей (времени, расстояния, веса, числа повторений и др.) при выполнении избранных упражнений. Измерение необходимо проводить в стандартных условиях (после разминки), через определенные интервалы (раз в неделю, в две недели) или по мере решения задач, поставленных в тренировке.

Наибольший эффект в развитии скоростно-силовых качеств дают быстрые или прыжковые упражнения с проявлением усилий взрывного характера. Необходимо также использовать силу предварительно растянутых мышц, совершенствуя рефлекс на растяжение, и акцентировать проявление усилий в самом начале движения.