

**МИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖИ И СПОРТА АЗЕРБАЙДЖАНСКОЙ  
РЕСПУБЛИКИ**

**АЗЕРБАЙДЖАНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

КАФЕДРА: Массово-оздоровительных видов спорта

*Рукопись права*

Мамедов Алисурат Самир оглу

на тему “ Сравнительный анализ тренировочной нагрузки прыгунов в длину с разбега в специально-подготовительном этапе годовичного цикла”

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Шифр специальности-060802

Наименование специальности: Теория и методика спортивной тренировки

Научный руководитель: кандидат пед. наук Нариманов А.Б.

БАКУ 2021

Введение.....	3
Глава I. Обзор научной литературы.	
1.1 Морфофункциональные особенности детского организма.....	5
1.2 Модельные характеристики прыгунов в длину с разбега.....	6
1.3 Развития физических качеств у прыгунов в длину с разбега.....	17
1.4 Планирование учебно- тренировочного процесса.....	22
ГЛАВА II ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА.	
2.1 Планирование по этапом тренировочной нагрузки прыгунов в длину в годичном цикле.....	30
2.2 Построение годового плана.....	36
2.3 Психологическая подготовка.....	46
2.4 Соревновательная деятельность прыгунов в длину различного возраста и квалификации.....	48
Глава III ВЫВОДЫ.....	55
Список литературы.....	59

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В настоящее время результаты спортсменов, специализирующихся в видах спорта с проявлением скоростно-силовых качеств, определяются многими факторами, в первую очередь эффективного планирования тренировочной нагрузки по этапам подготовки. Эффективное планирование и выполнение учебно-тренировочной нагрузки обеспечивает приобретение и сохранение “спортивной формы” в период основных стартов.

Однако, выполнение запланированной нагрузки не всегда способствует приобретению “спортивной формы” по поводу отсутствия необходимого уровня базовой подготовки по силовой, скоростно-силовой и скоростной направленности. В связи с этим, проведение сравнительного анализа модельных параметров тренировочной нагрузки является актуальной в подготовке прыгунов в длину с разбега. Проведение своевременного сравнительного анализа компонентов тренировочной нагрузки и уровень специальной подготовки позволит осуществить коррекцию тренировочного процесса и, тем самым улучшить результат спортсмена, специализирующегося в прыжках в длину с разбега.

Цель исследования. Целью данного исследования является осуществление сравнительного анализа компонентов тренировочной нагрузки с модельными параметрами спортсменов, специализирующихся в прыжках в длину с разбега.

Задачи исследования: при проведении исследовательской работы по осуществлению сравнительного анализа компонентов тренировочной нагрузки предусматривается решение следующих задач:

1. Учет компонентов тренировочной нагрузки с силовой, скоростно-силовой и скоростной направленностью у прыгунов в длину с разбега.
2. Сравнительный анализ параметров тренировочной нагрузки с модельными показателями.

### 3. Подготовка рекомендации по коррекции тренировочной нагрузки в специально-подготовительном этапе.

Методы исследования: для выполнения данного исследования нами запланировано использование следующих методов:

1. Анализ и систематизация научно-методических источников
2. Учет тренировочных показателей
3. Математическая статистика

Объект исследования. Объектом данного исследования является тренировочный процесс юных прыгунов в длину с разбега в специально-подготовительном этапе.

Предмет исследования. Предметом данного исследования являются компоненты тренировочной нагрузки силовой, скоростно-силовой и скоростной направленности.

Гипотеза и ожидаемый результат. Мы предполагаем, что своевременная коррекция тренировочной нагрузки, проведенная на основании сравнительного анализа модельных параметров, будет способствовать приобретению “спортивной формы” юных прыгунов в длину с разбега в период основных стартов.

На основании результатов исследования предполагается подготовка рекомендации по коррекции тренировочной нагрузки в специально-подготовительном этапе.

## ГЛАВА I ОБЗОР НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### 1.1 Морфофункциональные особенности детского организма

Старший подростковый возраст является переходным периодом.

Этот период охватывает возраст от 13 до 15 лет. Изменение происходит в физических показателях: рост, вес и антропологические особенности тела. Преобразования происходят интенсивно и резко, что в свою очередь влияет на психологическое состояние ребенка. Адаптация к особенностям тела происходит постоянно в период созревания. В год масса тела прибавляет от 3 до 6 кг, а в росте от 7 до 9 см в среднем, зависимости от генетической предрасположенности и окружающей среды и условий. В отличие от мальчиков, показатели девочек изменяются и развиваются раньше, уже к 11 – 12 годам, а к 14-15 годам замедляются.

Особенные изменения в физиологическом аспекте происходят в мышечном аппарате, процесс обмен веществ и потребления, и затраты энергии меняются в корне. Объем мышечной массы у мальчиков к 14 годам резко возрастает, а у девочек к 12 годам. В психологическом плане меняется характер, формируются новые привычки и потребности, меняется взгляд и отношения к внешней среде.[27]

Важность подросткового возраста определяется тем, что в нем закладываются основы и намечаются общие направления формирования моральных и социальных установок личности.[45]

## 1.2 Модельные характеристики прыгунов в длину с разбега

Научной основой моделирования является системный подход, который позволяет учитывать многообразие факторов, определяющих спортивный результат. При этом возрастные особенности становления спортивного мастерства становятся ведущими при создании промежуточных (этапных) моделей. [3] Внедрение в спортивную практику модельных характеристик, идей управления, системного подхода вызвало появление целого ряда модельных представлений о прыгунах в длину-«модель сильнейшего прыгуна», «Модель юного прыгуна». В этом виде легкой атлетики к обобщенным модельным характеристикам соревновательной деятельности можно отнести: - характеристики разбега (количество беговых шагов, скорость на последних шагах, их ритма=темповая структура), направление и амплитуда движений в отталкивании (угол постановки толчковой ноги, угол отталкивания и многие другие показатели), скорость и высота вылета ОЦМТ спортсмена. Это повлияло на то, что к настоящему времени более детально этот вид деятельности изучен у спортсменов высокого класса, Теоретические основы базовой «Модели сильнейших спортсменов» разработаны многими авторами (В.В.Кузнецов, А.Л.Новиков, 1975, В.Б. Попов, 1988). [22]

В соответствии с их установками обобщенная модель разделена на части, которые располагаются на трех уровнях. Уровень I — соревновательная модель, включающая характеристики соревновательной деятельности. Уровень II - модель мастерства, характеризующая специальную физическую, техническую и тактическую подготовленности. Уровень III — модель спортивных возможностей, характеризующая функциональную, психологическую подготовленность, морфологические особенности, возраст и спортивный стаж. Ведущие место в обобщенной модели спортсменов высокого класса отводится соревновательной модели, а модели мастерства и спортивных возможностей имеют соподчиненное значение. Данная модель нацеливает спортсменов высокого класса на наивысшие спортивные результаты квалификации включает

в себя до 52 показателей. В настоящее время модель прыгуна в длину высоко характеризующих скоростно-силовую, функциональную подготовленность, технику движений прыгунов в длину в полетной и опорной фазах последних шагов разбега и отталкивания, а также соответствующий этим показателям спортивный результат. [43]

В отличие от прыгунов с разбега высшей квалификации, для юных спортсменов установка на достижение максимальных результатов имеет отдаленную цель, на первое место выходит эффективность базовой подготовки и достижение результатов, соответствующих их подготовленности и возрасту. Поскольку многолетний тренировочный процесс юных прыгунов в длину с разбега состоит из нескольких этапов и имеет свои специфические закономерности, то модель подготовки несколько отличается от модели прыгунов с разбега высокого класса. [19]

На I уровне располагается модель потенциальных спортивных возможностей, включающая в себя спортивный стаж, физическое развитие, функциональную подготовленность. Уровень II — модель мастерства, характеризующая технической, тактической, психологической, а также общей и специальной физической подготовленностью. Уровень III — соревновательная модель, в которую входят основные показатели соревновательной деятельности в зависимости от возрастных особенностей.

Спортивный стаж определяется специфическими требованиями в прыжках в длину: достижение определенного спортивного результата в конкретном возрасте. Под физическим развитием юных прыгунов понимаются морфофункциональные признаки и, в первую очередь— это роста-весовые показатели. Общая и специальная физическая подготовленность включает в себя должные нормы, соответствующие определенному возрасту и уровню спортивных результатов. Соревновательная модель по своему содержанию отражает особенности спортивной деятельности во время состязаний. Основным в ней является прогнозируемый спортивный результат, соответствующий уровню подготовленности и возрасту. [25]

Модель сильнейшего юного прыгуна отличается от модели взрослого несколько иной последовательностью развития двигательных способностей и физических качеств. Для юного спортсмена на первое место специалисты юношеского спорта ставят развитие физических качеств.[21] Следующим этапом для него будет модель спортивного мастерства, в которой различные стороны подготовки приобретают специфические возрастные особенности.

Показатели соревновательной деятельности прыгуна в длину учитывают возрастные особенности физического развития, предусматривающие успешность этой деятельности. [23] Эти особенности модели юного спортсмена учитываются при построении модели-схемы многолетней тренировки. Однако в любой из двух приведенных моделей обязательным является последовательность в оценке модельных характеристик: от высших уровней к низшим. Вообще, по мнению специалистов, в прыжковых видах легкой атлетики представляется очевидным, что в основе разработок модельных характеристик соревновательной деятельности в большинстве своем должны лежать общие закономерности движений. Весь многолетний тренировочный процесс рассматривается специалистами как целостная динамичная система, где на каждом из этапов спортивного мастерства решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического и тактического мастерства, выбору средств, методов и величин воздействий в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Однако, до сих пор нет ясных представлений об особенностях ведения соревновательной борьбы юными прыгунами в длину с разбега. [35] Соревновательная деятельность проводится в регламентированных специальными правилами условиях и направлена на максимальную реализацию духовных и физических возможностей спортсмена, демонстрацию и сопоставление уровня всех сторон его подготовленности, которая с начальных этапов многолетней подготовки должна соответствовать двум принципиальным положениям юношеского спорта: быть адекватной возрастным особенностям юных прыгунов и быть ориентированной на уровень, характерный для высшего спортивного

мастерства. Чаще всего соревновательная деятельность юных прыгунов в длину оценивается по достигнутому результату. Однако, такой подход имеет существенный недостаток — не прослеживалась взаимосвязь между отдельными возрастными группами с ориентацией на высшее спортивное мастерство. Объясняется это тем, что спортивные результаты и уровень подготовленности юных и высококвалифицированных прыгунов заведомо различны. Хотя в литературе даются общие рекомендации по подготовке и ведению соревновательной борьбы юными спортсменами, а так-же приводятся модельные характеристики соревновательной деятельности прыгунов высшей квалификации, вопрос более правильного и точного их обоснования весьма актуален в настоящее время. Более объективным является сравнительный анализ выступлений сильнейших юных прыгунов, ставших финалистами в своих возрастных группах с финалистами Олимпийских игр и чемпионатов мира, так как эти спортсмены прошли путь от новичков до вершин спортивного мастерства. Их соревновательная деятельность является определенным ориентиром, т. е. моделью, к которой необходимо стремиться и проводить сравнение в юношеском спорте.

С точки зрения этого требования более оправданным является сравнение интенсивности выполнения попыток, выраженных в процентах относительно лучшего результатов, достигнутого в соревнованиях.[6]

Для рационального ведения многолетней соревновательной деятельности большое значение приобретает ряд практически важных вопросов, а именно: соотношение попыток в процессе соревнований (удачных, неудачных, пропущенных); в какой попытке показан лучший соревновательный результат; интенсивность выполнения попыток относительно лучшего результата соревнований; к какой зоне интенсивности (принятой в прыжках в длину) относятся выполненные попытки. На основе такого анализа, в соответствии со спортивной классификацией были определены особенности ведения соревновательной борьбы прыгунами в длину с разбега 13-17 летнего возраста, а также финалистами олимпийских игр и чемпионатов мира. Анализу

подвергнуто 3504 попытки 791 прыгуна. из которых 382 стали финалистами в 58 соревнованиях (табл. 4). Все исследуемые участники были разделены на четыре группы: 1-я- 13 лет и моложе (юношеские разряды); 2-я-14-15 лет (II- II разряды); 3-я -16-17 лет финалисты олимпийских игр и (I разряд —КМС); 4-я чемпионатов мира. Разделение на группы учащихся спортивных школ было обусловлено положениями о соревнованиях. [29]

Таблица 1.2.1.

Характеристика ведения соревновательной борьбы финалистами разного возраста и квалификации.

Соревновательные Характеристики	13 лет и моложе (юн. разряд)	14-15 лет (III-II разряд)	15-17 лет (КМС – I разряд)	ОИ ЧМ (МСМК)
Количество Соревнований	16	16	16	10
Количество финалистов	112	117	75	75
Количество попыток	462	702	450	462
• Удачных	366	534	317	327
• Неудачных	189	152	115	124
• Пропущенных	17	16	18	11
Лучшая попытка				
1	20	21	13	17
2	17	12	14	11
3	25	21	16	21
4	12	14	7	9
5	15	22	7	11
6	23	27	18	11

Анализ соревновательной деятельности прыгунов 1 группы показал, что из общего числа попыток, предоставленных в ходе соревнований, 69,3% выполнено удачно, 28,2 % - неудачно и 2,5 % пропущено. (Таб.1.2.1.)

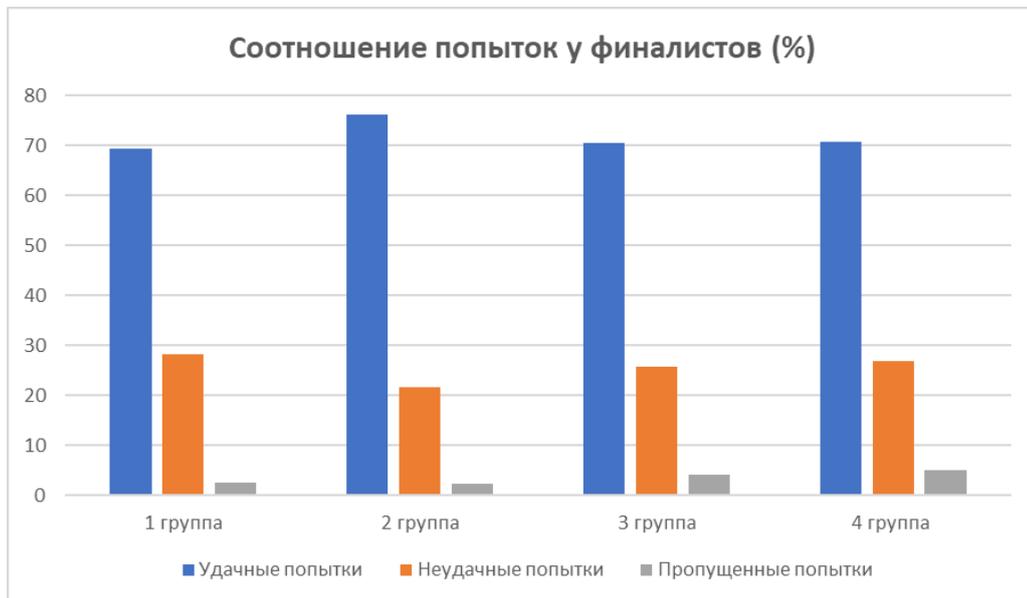


Рисунок 1.2.1. Соотношение попыток

От общего числа финалистов лучший результат в первой попытке показали 17,9% спортсменов, во второй- 15,2%, в третьей - 22,3%, в четвертой- 10,7% в пятой- 13,4%, в шестой- 20,5% (рис.1.2.1). Количество участников, показавших лучший результат в ходе соревновательной борьбы представлено на рис. 1, первая- 17,9%, вторая-10,3%, третья-17,9%, четвертая - 12,0%, пятая- 18,8%, шестая-21,3%. В третьей возрастной группе из общего числа попыток, предоставленных квалифицированным юным прыгунам (II-I разряд), 70,4% выполнено удачно, 25,6%—неудачно и 4,0% пропущено. В ходе соревнований 17,3% спортсменов показали лучший результат в первой попытке, 18,7%- во второй, 21,4% — в третьей, четвертой и пятой- по 9,3% и 24,0-в шестой.

Анализ выступления прыгунов высшей квалификации выявил, что из общего числа попыток, предоставленных спортсменам на олимпийский играх и чемпионатах мира — 70,8% удачные, 26,8% -неудачные, 2,49% пропущены.

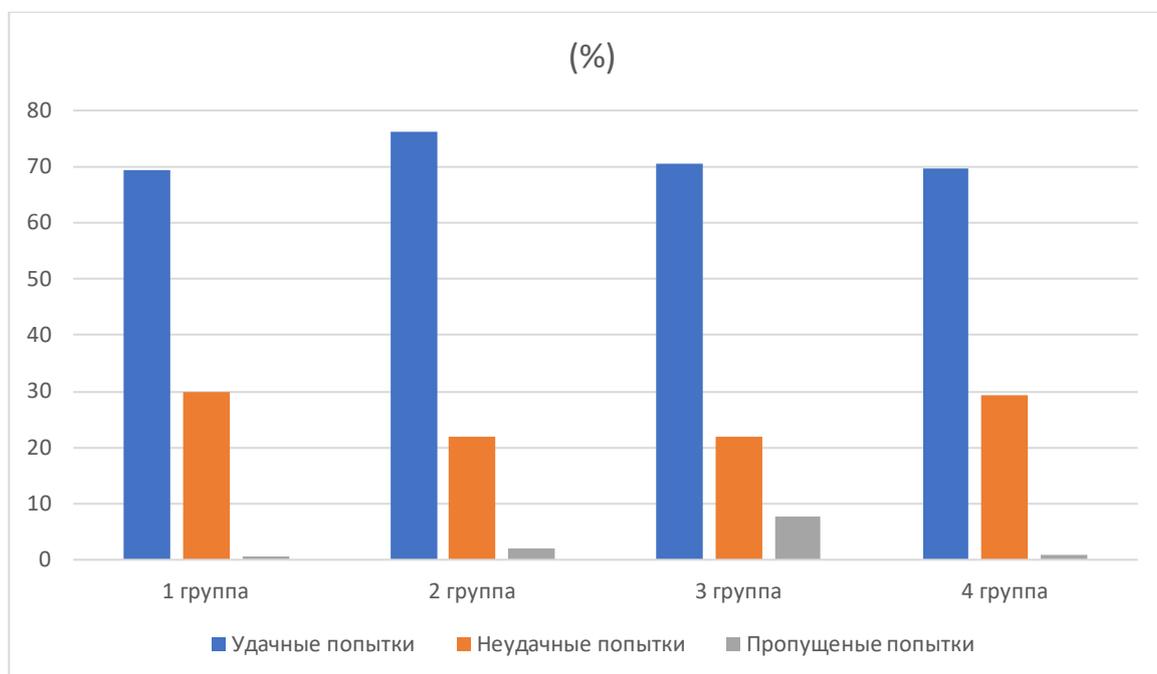


Рисунок 1.2.2. Соотношение попыток у финалистов

Таблица 1.2.2.

Характеристика ведения соревновательной борьбы финалистами разного возраста и квалификации.

Соревновательные Характеристики	13 лет и моложе (юн. разряд)	14-15 лет (III-II разряд)	15-17 лет (КМС – I разряд)	ОИ ЧМ (МСМК)
Количество Участников	43	48	27	30
Количество попыток	258	288	162	180
• Удачных	173	220	114	118
• Неудачных	80	65	38	56
• Пропущенных	5	3	10	6
Лучшая попытка				
1	5	5	6	8
2	8	4	2	3
3	12	7	7	5
4	5	9	-	6
5	5	10	2	5
6	8	13	10	5

Интенсивность выполнения попыток относительно лучшего результата соревнований представлена в таблице, из которой видно, что она находится в

интервале от 92,25% до 96,28%. Диапазон колебаний составляет 4,3%, а средняя интенсивность попыток равна  $94,68 \pm 0,39\%$ .

Таблица 1.2.3.

## Статистические характеристики

Статистические характеристики	1 попытка	2 попытка	3 попытка	4 попытка	5 попытка	6 попытка
n	27	24	31	20	22	20
min	84,18	87,67	85,45	74,69	86,78	86,05
max	99,45	99,62	99,80	98,37	99,80	99,58
M	94,37	95,08	94,45	92,25	95,62	96,28
m	0,73	0,62	0,62	1,41	0,72	0,80

Из 117 финалистов второй группы 48 оказались победителями и призерами соревнований (Таб. 1.2.2.). Из общего числа предоставленных им попыток 76,4% оказались удачными, 22,6% — неудачными, 1,0% пропущенными. Лучшего результата в первой попытке достигли 10,4% прыгунов, во второй-8,3%, в третьей-14,6%, в четвертой-18,8%, в пятой-20,8%, в шестой-27,1%. Анализ интенсивности выполнения попыток относительно лучшего результата соревнований во второй группе показал, что она находится в интервале от 92,71% до 96,54% (табл. 4). Диапазон колебаний составляет 3,89%, а средняя интенсивность всех попыток равняется  $94,89 \pm 0,36\%$ . Из 75 финалистов третьей группы 27 стали победителями и призерами соревнований, у которых в ходе соревновательной борьбы 70,3% попыток оказались удачными, 23,5% — неудачными, 6,2% пропущенными. Лучшего результата в первой попытке достигли 22,2% прыгунов, во второй-7,4%, в третьей-25,9%, в пятой — 7,4%, в шестой-37,1%. В четвертой попытке лучший результат в ходе всех соревнований показан не был.

Таблица 1.2.4.

## Статистические характеристики

Статистические характеристики	1 попытка	2 попытка	3 попытка	4 попытка	5 попытка	6 попытка
n	29	35	29	25	25	16
min	78,83	77,81	81,74	85,64	75,75	84,46
max	99,14	99,82	99,67	99,82	99,50	99,82
M	94,05	95,05	96,54	94,56	92,71	96,26
m	0,92	0,68	0,77	0,72	1,20	1,08

Анализ попыток относительно лучшего результата соревнований в этой возрастной группе выявил, что интенсивность их выполнения находится в интервале от 95,74% до 97,53% (Табл.1.2.3.). Диапазон колебаний составляет 1,79%, а средняя интенсивность всех попыток равняется  $96,45 \pm 0,3\%$ .

Таблица 1.2.5.

## Статистические характеристики

Статистические характеристики	1 попытка	2 попытка	3 попытка	4 попытка	5 попытка	6 попытка
n	14	20	12	18	10	11
min	86,44	88,85	93,15	87,87	90,27	94,88
max	99,69	99,10	99,84	98,94	99,69	99,53
M	95,92	96,44	96,69	95,74	97,04	97,53
m	1,03	0,61	0,59	0,71	0,96	0,44

Из 78 финалистов олимпийских игр и чемпионатов мира 27 стали победителями 65,5% попыток оказались удачными, 31,1% -неудачными, 3,3% пропущенными. Лучшего результата в первой попытке достигли 25,1% прыгунов, во второй-9,4%, в третьей, пятой и шестой по 15,6%, 18,7% достигли лучшего результата в четвертой попытке.

Анализ попыток относительно лучшего результата соревнований у прыгунов элитной группы показал, что интенсивность выполненных попыток находится в интервале от 96, 14% до 97,26% (Табл. 1.2.4.).

Таблица 1.2.6.

## Статистические характеристики

Статистические характеристики	1 попытка	2 попытка	3 попытка	4 попытка	5 попытка	6 попытка
n	15	21	13	13	12	12
min	92,01	88,83	93,68	90,57	94,29	94,73
max	98,65	99,76	99	99,63	99,50	99,19
M	96,14	96,65	96,57	96,65	97,26	96,99
m	0,49	0,63	0,32	0,75	0,45	0,39

Сравнительный анализ интенсивности выполнения попыток победителей и призеров, обучающихся в спортивных школах, и победителей и призеров олимпийских игр и чемпионатов мира представлен в таблице 1.2.7. Он показал, что у новичков (первая группа) и спортсменов высшей квалификации имеются достоверные различия, подтвержденные математической статистикой в первой — четвертой попытках ( $t=2,03-3,07$  при  $P<0,05-0,01$ ). В пятой — шестой попытках достоверных различий не наблюдается ( $t= 0,80-1,95$  при  $P>0,05$ ). У прыгунов 14-15 лет (вторая группа) достоверность различий наблюдается в первой, второй и четвертой ( $t= 2,01-2,03$  при  $P<0,05$ ), в пятой попытке ( $t= 3,55$  при  $P<0,001$ ). Достоверных различий не наблюдается в третьей и шестой попытках ( $P>0,05$ ). При сравнении всех попыток у спортсменов 16-17 лет (третья группа) достоверных различий в интенсивности их выполнения не наблюдается ( $P>0,05$ ). По мнению специалистов, все горизонтальные прыжки имеют четыре зоны интенсивности: максимальная – 100-96%, большая – 95-91%, средняя – 90-85% и малая менее 85%. (Таб.1.2.7.)

Таблица 1.2.7.

## Сравнительный анализ интенсивности

Возраст, лет	Квалификация	Достоверность различий	Попытка					
			1	2	3	4	5	6
			$M \pm m$					
16-17	МСМК I – кмс		96,14±0,49	96,95±0,63	96,57±0,32	96,65±0,75	97,26±0,45	96,99±0,39
			95,92±1,03	96,44±0,61	96,69±0,59	95,74±0,71	97,04±0,96	97,53±0,44
		t	0,25	0,52	0,18	0,88	0,20	0,93
		P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
14-15	МСМК II – III		96,14±0,49	96,90±0,63	96,57±0,32	96,65±0,75	97,26±0,45	96,99±0,39
			94,05±0,92	95,05±0,68	96,54±0,77	94,56±0,72	92,71±1,20	96,26±1,08
		t	2,03	2,01	0,03	2,03	3,55	0,67
		P	0,05	0,05	>0,05	0,05	0,001	>0,05
13 лет и моложе	МСМК III – юн.разр.		96,14±0,49	96,90±0,63	96,57±0,32	96,65±0,75	97,26±0,45	96,99±0,39
			94,37±0,73	95,08±0,62	94,45±0,62	92,25±1,41	95,62±0,72	96,28±0,80
		t	2,03	2,03	3,07	2,76	1,95	0,80
		P	0,05	0,05	0,01	0,01	>0,05	>0,05

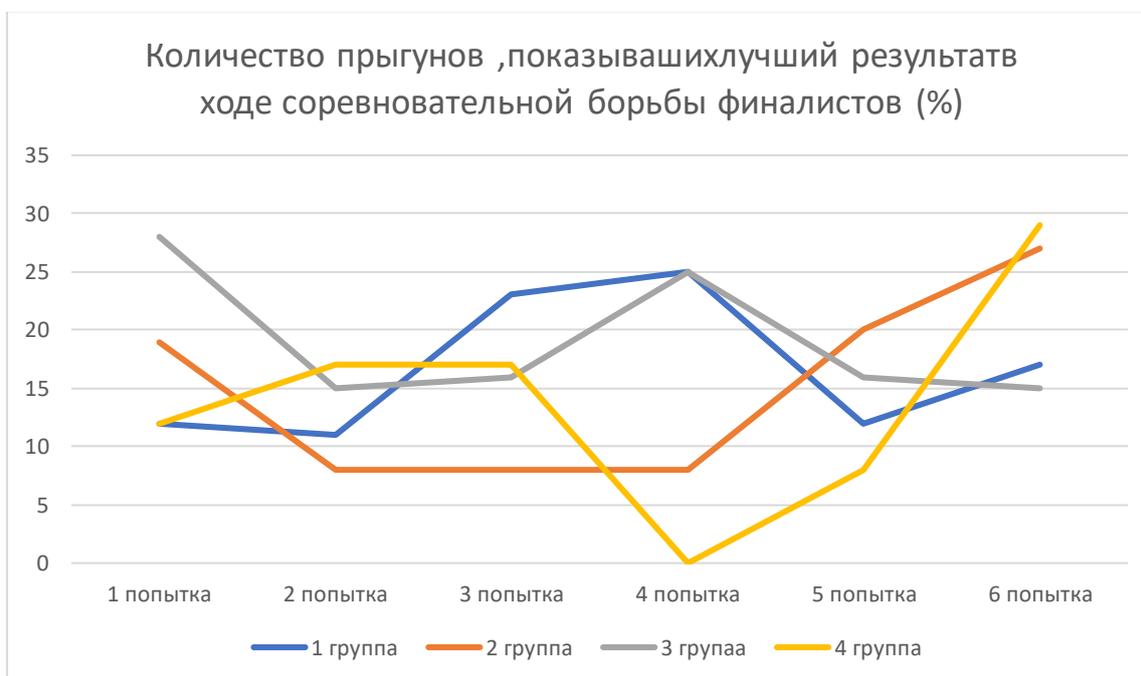


Рисунок 1.2.3. Анализ прыжков по зонам интенсивности

Анализ прыжков по зонам интенсивности, принимаемы в системе подготовки прыгунов, выявил несколько другое положение (рис.1.2.3.). Только шестая попытка у новичков Выполнена в зоне максимальной интенсивности, у спортсменов II - II разрядов 3-я и 6-я, у прыгунов II - Г разряда — вторая, третья,

пятая и шестая. Прыгунами высшей квалификации все прыжки были выполнены в зоне максимальной интенсивности. Таким образом, с увеличением возраста и квалификации прыгунов диапазон колебания интенсивности попыток уменьшается, а количество попыток, выполненных в максимальной зоне интенсивности, увеличивается. Динамика изменения соревновательной деятельности в многолетней подготовке показала, что наибольший диапазон интенсивности выполнения попыток в процессе соревнований наблюдается в возрасте 13 лет, который сужается к 13 годам, достигая 1.79%. За этот период юные прыгуны в длину проходят путь от юношеских до 1 спортивного разряда. Анализ попыток, выполненных в зоне максимальной интенсивности с окончания этапа начальной спортивной специализации и до окончания этапа углубленной тренировки показал, что их количество увеличилось с одной до четырех.

### **1.3 Развития физических качеств у прыгунов в длину с разбега**

Спортивная тренировка прыгунов в длину с разбега делится на 3 группы физических упражнений:

1. Основные. Они охватывают прыжки в длину с разбега разными условиями их выполнения.

2. Специальные. Применяются для двигательных качеств, техникой движений и ее совершенствования.

3. Общеразвивающие. Для разностороннего, специфического, общего физического развития. [41]

Все физические упражнения имеют базовый подход. Это исходное положение, направление и скорость, амплитуда движения. Так же последовательность и сила напряжения работающих мышц.

Эти факторы четко представляют основные мышечные группы, принимающие участие в упражнении, а также о характере их работы. При выполнении упражнений обращают внимание на:

- -Широкую амплитуду и свободу движений
- -Правильную осанку.
- -Ритмичным дыханием.

Специальные упражнения состоят из нескольких частей базовых упражнений. Повторять их нужно в разных условиях для развитие особых качеств спортсмена в прыжках в длину: облегченных, стандартных и усложненных, а также собирательно влиять на определенные группы мышц и развивать в большей степени одно из необходимых прыгунов качеств. При выполнении специальных упражнений тренер должен контролировать со стороны как за технику выполнения, а также ритму и амплитуды требуемого для роста показателей спортсмена.[33]

Выполняя ритмично специальные упражнения включая основное упражнения, нужно соблюдать акцент в напряжении и расслаблении мышц. Для эффективности тренировочного процесса стоит разнообразить условия, и обстановку сменой интенсивностью нагрузки. Важно следить за динамикой последовательности выполнения упражнения, число повторений и подбор специальных упражнений.

Каждое основное упражнения имеет свои характерные черты координации.

Вегетативная основа служит специализаций двигательных качеств спортсмена в данной ориентаций в прыжках, она имеет четкие границы и достаточно сурова в определённом соотношении. Это причина единства двигательных навыков и качеств.

Неполноценное развитие или небрежное отношения к одному из выполняемых упражнений, приводит к негативному фактору, и сказывается на технике и мастерства выполнении основного упражнений.

Интенсивность и скорость выполнения движений основного упражнения влияет на развитие навыков спортсмена в прыжках в длину с разбега.

Развитие главных качеств в данной специализаций спорта: силы, скорости, гибкости, ловкости, а также выносливости и координаций, создает возможность

развитие и повышения уровня мастерства спортсмена. Много разовые повторения физических упражнений укрепляет и улучшает функциональность сердечно-сосудистой системы, дыханий, ЦНС и опорно-двигательного аппарата.[34]

Один из важных факторов тренировочного процесса это учесть динамику чередование тренировок и отдыха.

Во время отдыха организм восстанавливается, возобновляется поврежденные волокна мышц и микротравмы которые существенно не влияют на организм. Время и длительность периода отдыха должна превышать тренировочной нагрузки во время занятий. Качество отдыха на прямую влияет на дальнейшее состояние спортсмена и эффективность тренировочного процесса. [32]

Интенсивность в прыжках в длину с разбега оценивается в %. Она состоит из максимальной (100-96%), суб-максимальной (95-90%), большую (89-81%), умеренную (80% и меньше).

Каждое физическое качество имеет определенную нагрузку упражнений для интенсивного развития мышц. С учетом разной работы на определенные группы мышц, энергообеспечения, мощность и длительность влияет на их уровень развития. Для развития силовых качеств используется упражнения на преодоления внешних сопротивлений.[11]

Увеличивая количество повторений и длительность упражнений, развивает общую и специальную выносливость. Используя большую часть мышц развития, будет в общей выносливости, при выполнениях специальных упражнений на определенную группу мышц локальная выносливость.

Для улучшения координаций и ловкости в движениях выполняются упражнения на определенные группы мышц. Быстрота и последовательность смены условий помогает в работе развития специфических качеств спортсмена в прыжках в длину с разбега.[9]

Эти подготовки решают задачи развития двигательных качеств, совершенствования навыков в прыжках в длину. [13]

Для развития скоростно-силовых качеств спортсмена в прыжках в длину с разбега тренер должен включать разнообразные средства и методы, которые помогут достичь пика совершенства атлета. Тренер должен ориентироваться на индивидуальные способности спортсмена и планировать нагрузки и методику основываясь на его последние результаты. Специальные упражнения и средства, адаптированные под атлета, поможет воспитать скоростно-силовые качества. Во время выполнений упражнений тренер корректирует нагрузки учитывая особенности и возможностей спортсмена. [17]

В подготовке улучшений техники выполнений скоростно-силовых качеств применяются упражнения с преодолением веса собственного тела, оно включает в себя быстрый бег, прыжки поочерёдно на одной и двух ногах, скачки, разбег с места, в глубину, в высоту, на дальность и в различных вариациях. Помимо этого используется упражнения с дополнительным весом в беге, в прыжковых упражнениях, прыжках и метаниях. Тренировки также проводятся на природе, учитывая место (лес, горная местность, газон и т.д.). Не мало важную роль воздействий является упражнения в паре с партнером, второй играет роль внешнего сопротивления. Упражнения выполняются максимально быстро и с различным уровнем веса (Мяч весом 2-5 кг), в специальных жилетах весом 0,5 кг или утяжеленным поясом и т.д.

Скоростно-силовая подготовка делится условно в 3-х направлений. Каждое из этих сочетаний развивает быстроту и силу в разных вариациях и сочетаний.

Первым направлением является решения задач в скоростном аспекте, за счет повышения абсолютной скорости выполнений основных упражнений. То есть бега и прыжка или же отдельные его части, а также сочетания их. Каждая часть нуждается в проработке и точного выполнения движения и техники. Для этого тренер прибегает к разному методу которые облегчают выполнения упражнения и помогает доводит ее до автоматизаций. Выполняя упражнения по частям, облегчает задачу спортсмена и помогает сфокусироваться на ее точное

выполнения и доводя её до навыка. Важно сохранить темп и динамику нагрузки на организм, для этого часто используется специальное оборудования ориентированная на данный вид атлетики. В ход идут барьеры с разной высоты и дальностью расположения между собой. Тренировки на природе помогают создавать условия интенсивной нагрузки и выполнения задач на максимальной скорости атлета в непривычных условиях. За счет выполнений упражнений на максимальной скорости помогает развить координацию, к примеру подъему на гору или преграды барьером. Важно помнить, что увеличения скорости нужно выполнять постепенно чтобы сохранить амплитуду и свободу движения. Одно из главных рекомендаций тренеров в данной спортивной ориентаций выполнений упражнений после разминки, когда организм разогрет и готов физическим нагрузкам.

Вторым по значимости является направления в скоростно-силовом подготовке спортсмена в прыжках в длину с разбега. В этом конкретном определения ставится задачи увеличить силу мышц и скорость движений. Как и в первом направлений, упражнения выполняется по частям или в разных сочетаниях. Тут учитывается дополнительный вес пояса, жилеты и т.д. Выполнения упражнения против ветра. Упражнения должны выполняться максимально быстро и с изменчивой динамики скорости. Задача подготовки состоит достижений максимальной мощности движения и сохранить амплитуду выполнений.

Третье направления — это развитие силовых качеств, тут ставится задачи укрепления и усиления силы мышц. Нагрузки, которые превышают веса отягощения от 80% до максимального, а темп упражнения от 60%. Для развитие волевых качеств используется по этапное повышения нагрузки до оптимальной и индивидуальной выдержки спортсмена.

При определении качественного выполнения скоростно-силовых упражнений, тренера используют проверочные упражнения, которые показывают заметные изменения во времени, расстояний и др. показателей.

Проверку проводят после разминки, один или два раза в неделю. При выполнении поставленных задач, нужно следить за правильным исполнением техники, амплитуды и мышечной нагрузки. Каждый этап тренировки должен тщательно анализироваться и корректироваться в зависимости внешней среды, время года и психологического настроения спортсмена.

Основные упражнения играют важную роль в улучшения физических качеств и каждое из них предназначено для определенных группа мышц. Чередую с базовыми упражнениями, тренер доводит выполнения упражнения до автоматизации, вырабатывает привычку, навык. Специальные упражнения бывает сгруппированы и ориентированы на определенное физическое качество. Не мало важно учесть оптимальную нагрузку на опорно-двигательный аппарат.[42]

#### **1.4 Планирование учебно- тренировочного процесса.**

Учебно-тренировочный процесс имеет несколько этапов. Первый из них это Микроцикл, он состоит из нескольких дней или же недели тренировок. Вторым является Мезо-цикл, в него входят несколько микроциклов, которые связаны общей программы подготовки. Цель и задача заключается в подготовки спортсмена к соревнованиям. Помимо, этого есть Олимпийский цикл, который включает многолетний опыт тренировок, соревнований и отбора.

Каждый спортсмен, как и его тренер после определенного периода выступлений (обычно после двух сезонов.) планирует перспективное развития. Признание спортивного мирового сообщества мастерства спортсмена и страну, которую он представляет в данном виде спорта. Этот этап является сложным и непредсказуемым. В течение многих лет подготовки спортсмена могут возникнуть преграды, которые поставят крест на профессиональную деятельность спортсмена, а годы работы и подготовки тренера будут потрачены в пустую.

Поэтому перед многими тренерами и спортивных федераций ставится задача создать все условия, которые могут способствовать профессиональному развитию спортсмена и поднять имидж страны в данной спортивной ориентаций. В обязанности спортивной федераций входит обеспечение спортивными комплексами, специально техническим оборудованием для данного вида спорта, проведения мероприятий и соревнований среди молодежи. Создать условия отбора среди, растущего поколения, и поощрения во время соревнований, призовыми подарками, а также денежными вознаграждением. Финансировать участие спортсмена в международных соревнованиях. Финансировать специальные спортивные образовательные учреждения. Проводить курсы для тренеров, для повышений классификаций. Создать все условия для развития спорта. Задача тренера состоит в подготовке спортсмена к международной арене. Важным фактором играет индивидуальный подход тренировок, прогноз результатов и перспектив спортсмена. Следить и оценивать события в данном виде спорта.

В многолетнем планировании выделяют следующие циклы: начальный, пред рекордный (до результата мастера спорта), рекордный (до результата мастера спорта международного класса), завершающий, когда происходит постепенное прекращение занятий большим спортом. [50]

В олимпийском цикле ставится задача по годам. Результаты прошлых соревнований показывает уровень, степень готовности спортсмена, и прогноз результата. В перспективном планировании учитывается возраст спортсмена, результаты последних лет, уровень подготовки и время, затраченное на это. Помимо этого, принимаются во внимание как индивидуальные способности спортсмена, условия подготовки, психологический настрой, мотивация спортсмена.[48]

Для многолетнего планирования тренировок, важными аспектами является спортивно-технические показатели, условия и подход к тренировкам, степень нагрузки, количество участия на соревнованиях. Важно при подготовке к

соревнованию учитывать индивидуальные способности спортсмена и строить под эти показатели, тренировочный процесс к предстоящим соревнованиям.

Этап подготовки ориентирован на направленность тренировок к соревнованиям. В зависимости от специфики спорта количество соревнований бывает разным.

Перспективный план подготовки подходит как для группы спортсменов, разного уровня (2 или 3 разряда) так и индивидуально. Групповой план тренировок содержит общую динамику развития всех спортсменов. Индивидуальный перспективный план ориентирован на способности одного спортсмена. В зависимости от возраста, опыта, уровня спортсмена, тренер берет эти показатели как за базу и основываясь на этом строит тренировочный план. Анализ данных прошедших соревнований и общее физическое развитие спортсмена показывает его степень развития, учитывая это, тренер держит планку, которую спортсмен должен поддерживать и не регрессировать.

Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер Текущее и оперативное планирование.

Оперативное планирование предусматривает достижение заданных характеристик двигательных действий, реакций функциональных систем организма при выполнении отдельных тренировочных упражнений и их комплексов, в соревновательных стартах, поединках, схватках и т. п.

Данный вид планирования связан:

- с использованием показателей, составляющих арсенал средств оперативного контроля;
- сопоставлением полученных данных с заданными;
- выработкой на этой основе путей коррекции тренировочной и соревновательной деятельности.

С этой целью оцениваются самые различные показатели, отражающие возможности организма спортсменов, их реакцию на нагрузки. Так, при развитии различных видов выносливости широко принято оперативное управление

интенсивностью работы по показателям ЧСС и количества лактама в крови. При развитии различных видов силы величина отягощений определяется путем оперативного контроля за максимальными силовыми проявлениями при выполнении различных упражнений.

В спортивных играх и единоборствах, например, планирование осуществляется на основе оперативного анализа игровой деятельности путем выявления основных ошибок в технике, тактике, единоборстве, в защите и нападении и т. д. [40]

Планирование тренировочного занятия определяется его местом в микро- и мезо-циклах, цели и задачи которых определяют и конкретизируют цели и задачи тренировки. Важно, чтобы тренировки были разнообразными, интересными, четко продуманными. Показателен и поучителен опыт ведущих тренеров, у которых не бывает ни одной тренировки, похожей на предыдущие.

Недельное планирование. Планирование каждого тренировочного дня предполагает двух-трехразовые занятия, направленность которых может быть следующей:

- совершенствование техники и ловкости движений;
- совершенствование технико-тактической и физической подготовленности;
- совершенствование общей и специальной выносливости.

Текущее планирование связан с оптимизацией структуры тренировочного процесса в мезо-циклах. Текущее планирование предусматривает разработку и реализацию таких сочетаний факторов тренировочного воздействия, соревновательных стартов, дней отдыха, средств направленного восстановления и стимуляции работоспособности и др., которые обеспечивали бы эффективные условия для полноценной адаптации организма спортсмена в нужном направлении, проявления имеющихся возможностей в соревнованиях.

В числе основных условий следует выделить:

- обеспечение оптимального соотношения в тренировочном процессе занятий с различными по величине нагрузками, которое, с одной стороны, позволяет в должной мере стимулировать адаптационные процессы, а с другой - создает условия для полноценного протекания этих процессов;
- рациональное соотношение в мезо-циклах нагрузочных и восстановительных микроциклов как основы для эффективной адаптации;
- оптимальное соотношение в микроциклах и мезо-циклах работы различной преимущественной подготовленности, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- направленное управление работоспособностью, восстановительными и адаптационными процессами путем комплексного применения педагогических и дополнительных средств (физических, фармакологических, психологических, климатических, материально-технических).

В годичном планировании выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды, с учетом которых составляются планы по основным видам спорта.

Количество соревнований постоянно увеличивается, соответственно изменяется планирование учебно-тренировочной работы. Подготовительный период сокращается по времени, но задачи его остаются прежними.

Обращает на себя внимание изменение задач переходного периода. Если раньше это был период активного отдыха, то на современном этапе - это период лечения, активного оздоровления (в горах, на берегу моря), период различного рода детальных научных обследований, когда в очень небольшой степени снижаются физические нагрузки и существенно -- психологические. Многие тренеры организуют переходный период в условиях санаторно-курортного лечения, одновременно решая цели оздоровительного сбора.[37]

Большие изменения произошли в предсоревновательном планировании: внедряется так называемый метод маятника, суть которого состоит в том, что

вводится чередование двух типов микроциклов, полярных по характеру (специализированных и контрастных).

Реализация возможностей текущего планирования осуществляется двумя путями. Первый путь связан с применением стандартных "блоков" из серий тренировочных занятий, типовых моделей тренировочных дней, микро- и мезоциклов, сочетаний тренировочных программ, восстановительных и стимулирующих средств и т.п.

В основе таких "блоков", моделей, сочетаний и т. п. - научно обоснованные положения, отражающие закономерности развития утомления и восстановления при выполнении работы различной направленности и продолжительности, формирования адаптации к факторам воздействия, суммарного и кумулятивного воздействия на организм спортсмена тренировочных и соревновательных нагрузок и др. Такие типовые структурные элементы тренировочного процесса разработаны экспериментально, апробированы в практике подготовки спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта (Вайцеховский, 1985).

Знание закономерностей построения этих элементов, их сочетания и особенностей воздействия на организм спортсмена позволяет тренеру достаточно эффективно управлять его состоянием, не прибегая к данным специального контроля.[26]

Второй путь основывается на постоянном текущем контроле за работоспособностью спортсменов, развитием процессов утомления и восстановления, приспособления к факторам тренировочного воздействия, возможностями основных функциональных систем и их реакциями на предельные и стандартные нагрузки и др. Этот путь, хотя и требует дополнительных знаний, специальной аппаратуры, привлечения специалистов (физиологов, биохимиков и др.), позволяет точно оценивать текущее состояние спортсмена и в соответствии с этим планировать величину и направленность нагрузок занятий, режим работы и отдыха в микроциклах, выбор наиболее

эффективных средств тренировочного воздействия (Martin et al., 1991; Hoffman, 1991).[49]

Для подготовки тренировочного процесса спортсменов высшего звена используется модель многокомпонентной базы информации о спортсмене. В полученных данных собраны материалы всех выступлений спортсмена на разных уровнях значимости соревнований. Также собран материал показаний состояния подготовленности, объем тренировок и физических нагрузок. Техническое мастерство спортсмена. При моделировании подготовки важен педагогический контроль, прогнозирования будущих возможностей спортсмена, уровень адаптаций к неожиданным обстоятельствам.

Моделирование в спорте проводит оценку закономерностей динамики состояния спортсмена. Она ориентирована на форму подготовки и построении тренировочного режима. [44]

Одной из важных проблем применения моделирования в спорте является разработка количественных оценок модельных характеристик. В литературе широко представлены исследования по выявлению ведущих факторов, информативных показателей, в той или иной мере определяющих достижение высоких результатов в различных видах спорта, однако методология разработки количественных критериев модельных характеристик проработана не полностью. [36]

В.Н.Платонов (1988) предлагает различать две группы моделей:

- первая группа - модели, характеризующие структуру соревновательной деятельности, необходимые для достижения результата, морфофункциональные модели, отражающие морфологические возможности организма и возможности отдельных функциональных систем, обеспечивающих достижение заданного результата, модели, характеризующие основные факторы готовности спортсмена;
- вторая группа - модели построения тренировочного процесса, этапов совершенствования спортивного мастерства.

Характеристика проектного моделирования.

Проектное моделирование в спорте представляет собой процесс разработки предпочтительных проектов подготовки спортсмена (команды) в соответствии с заданной целью и вытекающими из нее задачами, использованием средств и методов моделирования на основе современных информационно-компьютерных технологий.

Проектное моделирование должно опираться на прогнозирование, специальные исследования конкретных перспектив развития разработанной проектной модели. Прогнозирование строит предположения о том, что может быть создано (создает прогнозный сценарий).[15]

Повышение адаптивности модели структуры соревновательной деятельности.

Факторы, влияющие на успешность протекания адаптационных процессов, можно разделить на две группы: субъектные (индивидуальные и личностные) и объективные (средовые).

Объективные условия оказывают двойное воздействие на адаптацию человека: непосредственное и опосредованное (через субъективное отношение к ним). В психологии спорта довольно много работ посвящено изучению состава объективных условий соревновательной деятельности, применительно к соревновательной деятельности спортсменов можно выделить две группы объективных факторов: условия деятельности и условия соревнований.

Внутренние факторы адаптированности к деятельности – это, прежде всего, адаптивно важные качества и характеристики мотивации деятельности. Личностные качества играют роль ведущего регулятора адаптации. Психическая адаптация человека определяется выраженностью и особенностями связей стабильных характеристик личности.

Структурно-функциональное моделирование адаптации спортсменов к соревнованиям осуществлялось на основе анализа и обобщения полученных эмпирических данных. [16]

## ГЛАВА II ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА.

### 2.1 Планирование по этапам тренировочной нагрузки прыгунов в длину в годичном цикле

Годичный сезон тренировок состоит из комплексов упражнений направленный на развития физических качеств спортсмена в прыжках в длину. Каждый сезон занятий разделен на циклы, они в свою очередь на недели. Учитывая способности спортсмена, составляется план к подготовке предстоящим соревнованиям сезона. Тренер ведет анализ данных за предыдущие выступления атлета. Они помогают ориентироваться на будущие возможности и прогнозировать результат спортсмена. Каждый цикл тренировок направлен на определенный навык, техники, которую спортсмен дорабатывает и улучшает до пика его возможностей, мастерства. Главная задача специалистов подготовит в физическом и психологическом плане на максимальный результат во время соревнований. Важным аспектом хороших тренировок является комплексная проработка упражнений, количество повторений, метод их выполнений и нагрузка.

Для атлетов в прыжках в длину с разбега главное качество проработки является скоростно-силовые качества. Эффективность их выполнений напрямую зависит от плана спортивных занятий, корректировки тренера и мотиваций спортсмена. Построения тренировок зависит от нескольких этапов. Первым из них это состояние здоровья спортсмена и базово-техническая подготовка спортсмена. Вторым аспектом это знания специально-технической подготовки и атлетическое физическое развития организма. Третье мотивация, волевые качества, умения терпеть сверх умеренные нагрузки, адаптация к условиям жестокого тренировочного режима. И наконец четвертый этап результаты соревнований.

Первые два пункта осуществляется на начальном этапе подготовки и прорабатываются 3-4 раза за весь недельный цикл, третий и четвертый 2-3 раза в недельном плане в соревновательном этапе.

В зависимости от цикла во время тренировок применяются определенные ОФП упражнения. Они помогают сконцентрироваться на каждую часть техники в прыжки в длину с разбега по отдельности. Специально физическая подготовка выполняет комплексные упражнения они тоже включены в программу тренировок и зависимости от индивидуального подхода тренера планируется по способностям спортсмена. Также в программу включена техническая подготовка, здесь ориентир взять на правильное исполнения упражнений.[20]

С каждым годом способности спортсмена повышаются и уровень мастерства, по этой причине усложняется распределения нагрузок на организм и планировка занятий. Требования и интенсивность увеличиваются и распределения нагрузок, и количество циклов от сезона к сезону меняется. В подготовительном периоде удельный вес остается все таким же при нагрузках на скоростно-силовые качества, гибкости, координаций и выносливости. Тут важно помнить, что комплексное использование навыков совершенствует технику бега и прыжки в данной ориентаций спорта.[46]

В сезон соревнований в приоритете ставится скорость бега и темп разбега, прыжки с разбега и техника в полете. С каждым сезоном заметен прогресс или регресс результатов, чаще всего стабильно остаются с небольшим уклоном улучшений или ухудшений. Переходя на новый уровень мастерства тренировочный цикл меняется на два этапа соревнования и подготовка к ним.[47]

Каждый этап тренировки в зависимости от сезона и результатов либо загружается, интенсивно дорабатывая ошибки, либо ориентированы на усовершенствования техники. Для молодых спортсменов оптимальны улучшения показателей и темп роста бывает в летний сезон соревнований.

Обычно распределение недельных циклов тренировки выглядит вот так:

Таблица 2.1.1.

Общая физическая подготовка

1 Неделя	Виды тренировок
Понедельник	Медленный бег или прогулка 120 минут.
Вторник	Разминка. Подвижные игры по желанию 90 минут. Упражнения на гибкость. Отдых-баня.
Среда	Отдых.
Четверг	Игры по желанию (выбор игры) 90 минут. Бассейне. Перерыв 30 минут. Разминка. Упражнения на гибкость.
Пятница	Отдых.
Суббота	Парная баня.
Воскресенье	Отдых.

Таблица 2.1.2.

Общая физическая подготовка

2 Неделя	Виды тренировок
Понедельник	Разминка-барьер 30 минут. Ускорения 6X50—80 м в чередовании с прыжками со штангой 3 подхода (оптимальный вес). После каждого подхода к штанге повисеть 10 сек. на гимнастической стенке. Прыжки в высоту — 10 раз. Метание ядра — 30 мин. Упражнения для развития брюшного пресса — 10 раз по 3 подхода.
Вторник	Разминка на гибкость в паре — 30 мин. Ускорения 4—5x80—100 м. Метание мяча. Бег 300, 200, 150 м — 4-5 раз.
Среда	Разминка: ОР упражнения и со штангой, повороты наклоны — 30—45 мин. Подъемы, рывки — 1—1,5 тонны. Медленный бег 20—30 мин. с ускорениями 2—3X200—300 м.
Четверг	Свободный день.
Пятница	По плану 1-го дня с включением в серию (бег и прыжки штангой» прыжков на одной ноге (40 м по 6 раз на каждой ноге вместо прыжков в высоту).
Суббота	По плану 3-го дня. В медленном беге 20—30 мин. Ускорения 2X200 м и 2X150 м.
Воскресенье	Свободный день.

Таблица 2.1.3.

Таблица № 10. Специальная физическая подготовка

<b>1 Неделя</b>	<b>Виды тренировок</b>
<b>Понедельник</b>	Разминка с барьерами. Упражнения со штангой: повороты, наклоны, рывки штанги — 10—15 раз, приседания 10—15X80—140 кг. Серия: бег со старта 3—5x20—40 м, прыжки на одной ноге по 10 раз с партнером на плечах и прыжковые упражнения 2x50 м (скачки или отталкивания на каждый 3-й шаг). Повторить серию 4 раза.
<b>Вторник</b>	Разминка с партнером (на гибкость). Ускорения 4X200 м. Прыжки в длину с разбега до 10 беговых шагов — 5—7 раз, в 12—14 беговых шагов — 6—7 раз, бег в ритме разбега — 6—8 раз и 3—5 раз с прыжком. Метание мяча, ядра. Упражнения на развитие брюшного пресса 3X10 раз. Ускорения 2X150м
<b>Среда</b>	Разминка: общеразвивающие упражнения и со штангой — 30 мин Рывки тяга штанги (всего 1—2 тонны). Прыжки со штангой 10x80 кг (1 подход), 10X100 кг, 10X120 кг, 5X130 кг (по 2 подхода), 5X140 кг, 10x60 — 80 кг (по 4 подхода) в чередовании с ускорениями 6x50—60 м. Бег 2—4X150 м и 2—4X200 м.
<b>Четверг</b>	Свободный день.
<b>Пятница</b>	Разминка с барьерами. Барьерный бег 4—8—5 барьеров. Прыжки в длину с разбега до 10 беговых шагов — 5—8 раз, в 12—14 беговых шагов — 6—8 раз, бег в ритме разбега — 4—6 раз и 2—3 раза с прыжком. Бег со старта 8—10 раз в сочетании с прыжками со штангой или партнером (всего 60 прыжков).
<b>Суббота</b>	Разминка с партнером (на гибкость). Ускорения 2—4X100 м. Специальные прыжковые упражнения 12X50 м. Метание мяча, ядра. Бег 2—4X200 м и 2—4X150 м.
<b>Воскресенье</b>	Свободный день.

Таблица 2.1.4.

## Неделя технической подготовки

День тренировки	Виды тренировок
Понедельник	Разминка с барьерами. Ускорения 2X100 м. Прыжки в длину с разбега до 10 беговых шагов — 4—6 раз, в 12—14 беговых шагов — 2—4 раза, в 16 беговых шагов — 2—3 раза, бег в ритме разбега — 5—8 раз и 4—5 раз с прыжком, в 12—14 беговых шагов — 4—6 раз. Метание ядра. Медленный бег — 5—7 мин.
Вторник	Разминка: обще-развивающие упражнения. Бег в ритме разбега на дорожке — 5—6 раз, на секторе — 10—18 раз. Упражнения со штангой — рывки (5—8 раз), прыжки со штангой 5x100 кг, 5X120 кг, 5X140 кг, 5x150 кг, 5X160 кг. Бег 2X150 м.
Среда	Свободный день
Четверг	Повторяем программу вторника
Пятница	Свободный день
Суббота	Повторяем программу понедельника. Вместо бега в ритме разбега можно выполнять бег со старта 10—12x20—40 м.
Воскресенье	Свободный день.

Каждый сезон тренировок оканчивается подготовкой к соревнованиям. Цель и задачи состоит выполнения максимального потенциала и результата во время соревнований. В зависимости от уровня значимости соревнований, план тренировок особо не изменяется, проводится анализ данных и обсуждения предстоящих состязаний. Перед спортсменом ставится цель и задачи этих соревнований. Для новичков задача преодолеть психологический барьер, важность участия, страх перед публикой. Для него первостепенная задача концентрация и правильного выполнения упражнения. Результат чаще всего уходит на второй план. Но все это относится к небольшим соревнованиям. [28] В плане нагрузок тренировок, зависит от уровня предстоящих соревнований. Если состязания среднего уровня, рекомендуется отдых на третий и пятый день. Соревнования выше уровня, рекомендуется отдых день, перед выступлением, чаще всего спортсмен в эти дни (недели подготовки) отрабатывает технику

прыжка, разбега в легкой манере. Не перегружая себя. Тут важную роль играет разминка и повтор техник по данной ориентаций спорта. Разминка состоит на общее развивающие упражнения и основных на скоростно-силовых качеств. Перед важными соревнованиями если состояние спортсмена не стабильно, рекомендуется уменьшить нагрузки на подготовительной неделе к соревнованиям. Многие специалисты в данной области считают, что разминка за 3 дня до выступления играет важную роль для устойчивого состояния спортсмена. [1]

В период соревнований если проводятся отборочные, то разминку и подготовку проводит за час до выступления. [18] Если спортсмен устал во время отборочных, то при подготовке к основным, лучше исключит упражнений своего вида, и уменьшит объем нагрузок и интенсивность. При утомленности от силовой подготовки, силовые упражнения исключается за неделю или две до выступления. И могут быть внесены в разминку накануне соревнований. [5]

Подготовка женщин и мужчин принципиально не имеют различий, тут важно следить во время подготовки их изменения работоспособности в силовых и прыжковых упражнениях. В исключительных случаях рекомендуется уменьшить объем и интенсивность нагрузки в тренировках. [38]

Непосредственная подготовка атлета предусматривает доведение самочувствия и работоспособности с помощью упражнений, режима, отдыха и питания до высшего уровня, приобретение спортсменом уверенности в своих возможностях и выработку тактического плана выступления на соревнованиях. Нужно отводить время и на изучение места и условий проведения соревнований (секторы, дорожки, места разминки и сбора участников). [2] Разминка накануне дня соревнований должна способствовать регуляции предстартового состояния. При преобладании у спортсмена возбуждения необходимо разминку проводить спокойно, используя упражнения на расслабление, гибкость и легкие пробежки. При тенденции к торможению, вялости, апатии нужно проделать 2-3 серии прыжков со штангой большого веса или с партнером и пробежки со старта.

Перед соревнованиями надо использовать привычную разминку. На секторе не следует выполнять много пробных попыток или пробежек, особенно в полную силу, а также уделять много внимания соперникам и отвлекаться. [12]

## 2.2 Построение годового плана

Для прыгунов в длину с разбега, планирование подготовки строится по принципу цикличности. Каждый цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов, периоды, в свою очередь включают этапы, каждый из которых должен обеспечивать преимущественно решение планируемого комплекса задач и поэтому характеризуется соответствующей направленностью и соотношением в использовании тренировочных средств и методов. Число полных циклов и сроки этапов зависят от совместного выбора тренером и спортсменом главных стартов в круглогодичном календаре официальных и коммерческих, а также командных соревнований. В этом выборе заключается стратегия построения годового плана. Тактика его реализации состоит в построении определенной последовательности и продолжительности более мелких структурных единиц плана - недельных микроциклов, поскольку они наиболее полно отражают преимущественную направленность как по соотношению главных упражнений, так и по их воздействию - нагрузке, сочетанию объема и интенсивности выполнения. В качестве примера для разработки тренером индивидуального годового плана полноценной подготовки рассмотрим наиболее распространенный вариант с двумя полугодичными циклами, а также некоторыми особенностями-включения третьего, сокращенного, цикла.

Структура первого (осенне-зимнего) макроцикла подготовки (21-22 недели)

Подготовительный период- октябрь - середина января (16-18 недель):

- -первый этап - общая физическая подготовка (4-6 недель);
- - второй-специальная физическая подготовка (5-7 недель);

- - третий-специальная физическая и техническая подготовка (5—7 недель).

Соревновательный (зимний) период-январь-февраль (6 недель). Структура второго (весенне-летнего) макроцикла подготовки (26—30 недель).

Подготовительный период-март-май (10-12 недель):

- первый этап-общая физическая подготовка (2 недели);
- второй - специальная физическая подготовка (4—5 недель);
- третий- специальная физическая и техническая подготовка (4-5 недель).

Соревновательный (летний) период-вторая половина мая - середина сентября (16-18 недель).

В зависимости от сроков между главными стартами летнего сезона целесообразно использовать весь набор недельных циклов в сокращенном варианте (третий, осенний, цикл).

Восстановительный период - сентябрь (2—4 недели).

В годичном цикле подготовки наибольшая по объему нагрузка должна быть выполнена в ноябре-декабре и марте-апреле. При наличии показаний со стороны врачебного и педагогического контроля конец сентября и начало октября можно использовать в лечебно-профилактических целях. При отсутствии таких показаний эти дни быть включены в подготовительный период. На протяжении года осуществляется комплексная тренировка с применением широкого круга средств подготовки, направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функциональных возможностей организма, улучшение координации движений, повышение специфических, психологических качеств прыгуна.

Периоды и этапы годичной подготовки отличаются один от другого решением конкретных задач, определенным соотношением тренировочных средств, величиной нагрузки, ее объемом и интенсивностью, а также психологической напряженностью.[10]

Однако границы между периодами носят весьма условный характер. Один период по своему содержанию постепенно переходит в другой, что объясняется необходимостью плавно изменять объем и характер выполнения тренировочных нагрузок.

Подготовительные периоды отличаются наибольшей тренировочной нагрузкой с задачей создания фундамента двигательных качеств для дальнейшего роста результатов. Только выполнение большой нагрузки со значительным объемом разнообразных средств и плавно возрастающей интенсивности их выполнения вызовет в организме требуемые функциональные изменения, приведет к развитию комплекса важнейших физических и психических качеств: целеустремленности, настойчивости и уверенности. Разносторонняя комплексная тренировка в подготовительном периоде должна обеспечить специфический высокий уровень двигательных навыков и качеств, а также необходимую прочную и надежную связь между ними. В соревновательном периоде решается задача достижения наивысших результатов в избранных соревнованиях. В то же время соревнования в этот период - это одно из главных средств подготовки. Тренировочные нагрузки, их объем и интенсивность так же, как соотношение средств на соревновательных этапах, имеют значительные колебания. С приближением ответственных стартов общая нагрузка снижается за счет сокращения числа повторений, а изменение интенсивности происходит соответственно значимости предстоящих соревнований. Планирование тренировки строится на основе недельного микроцикла или цикла с другим количеством дней.

Объем основных средств тренировки за неделю отмечается в плане в конкретных цифрах. Разработка определенной последовательности недельных микроциклов разной направленности и содержания тренировок является одной из наиболее важных и сложных задач, стоящих перед тренером. Важная - поскольку определяет реализацию целей и задач как в отдельных занятиях и в микроцикле, так и всего тренировочного этапа. Сложная - в связи с необходимостью учитывать многие изменяющиеся и взаимосвязанные факторы,

а также возрастающие требования. При разработке годовых планов, их периодов, этапов и недельных циклов тренеру предстоит учитывать следующие организационно-методические положения:

- -круглогодичной специфической подготовки прыгуна;
- -сочетание специализированных нагрузок и соревнований как наиболее эффективных средств подготовки;
- -рациональное соотношение нагрузок различной преимущественно направленности – от однонаправленных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексной тренировке на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов:
- - комплексное развитие качеств двигательной деятельности (специфического "сплава"), лежащее в основе совершенствования технического мастерства, и ликвидация лимитирующих факторов;
- - волнообразный характер динамики тренировочной нагрузки за счет изменения соотношений с компонентов, объема и интенсивности, работы и восстановления;
- - постоянное совершенствование спортивной техники, ее прогрессирующей структуры движений, обеспечивающей рост спортивных результатов, достижение ее надежности путем увеличения двигательного потенциала и управления психическим состоянием спортсмена.

Наиболее удобная форма планирования тренировки-это составление типовых недельных циклов различной преимущественно направленности: втягивающий микроцикл-ОФП-1 (общая физическая подготовка без использования средств избранной дисциплины); базовый микроцикл-ОФП-2; специализированный микроцикл-СФП (специальная физическая подготовка - развитие двигательного потенциала спортсмена в сочетании с технической подготовкой); специализированный микроцикл-ТП (техническая подготовка-совершенствование технического мастерства), соревновательный микроцикл -

СП (соревновательная подготовка-достижение спортивных результатов в определенные сроки календаря).

Приводимые тренировочные циклы для юных прыгунов в длину с разбега расцениваться как типовые. Они составлены на основании обобщения опыта многолетней круглогодичной подготовки большой группы состоявшихся мастеров спорта в этих видах легкой атлетики-прыжки, спринт, барьеры. Рекомендуемое соотношение основных тренировочных средств характерно для различных этапов подготовки и, несомненно, поможет решить конкретные задачи в тренировке спортсменов.

Конкретность и даже некоторая педантичность в изложении не исключает, а, наоборот, предполагает творческое его восприятия, учитывая местные условия и возможности.

Предлагаемые в различных типовых недельных циклах тренировочные нагрузки, число повторений основных упражнений, интенсивность их выполнения рассчитаны на группы спортивного совершенствования для спортсменов 1 разряда и кандидатов в мастера спорта (17-19 лет).

Для групп 2 разряда (16-17 лет) нагрузки в силовой подготовке, число повторений прыжков с полного разбега и объема спринтерского бега, а также интенсивность их выполнения должны быть уменьшены на 20-25%, а для групп III разряда (15--16 лет)-на 40-50%. В то же время нагрузки в обще прыжковых упражнениях и прыжках с малых и средних разбегов и в игровой подготовке могут быть увеличены на 20— 30%.

В условиях учебно-тренировочного сбора с размещением, питанием и постановлением на спортивной базе, а также для учащихся первого года групп высшего спортивного мастерства нагрузки и интенсивность их выполнения могут повышаться на 20-25% и более (индивидуально в зависимости от условий постановления и особенностей прыгунов). Тренировки в этих случаях делают на дневные и вечерние общим числом до 10 раз в неделю. По четвергам целесообразно проводить тренировки общей физической, игровой и восстановительной направленности.

Следует широко разнообразить упражнения, приведенные в циклах, заменяя их другими из арсенала специальных упражнений, но сохраняя направленность тренировочного занятия.

При необходимости решения конкретной задачи в подготовке соответствующие упражнения и тренировки из одних циклов могут быть проведены в других циклах, а число повторений основных упражнений увеличено.

Выполнение предстоящих нагрузок, овладение новым качеством проходит через умение терпеть, через утомление и тяжесть в мышцах, иногда через болевые ощущения, но проходить этот процесс должен на фоне игры со своей природой. Игры за достижение новых секунд, сантиметров, килограмм, за их отвоевание у своей природы, за раскрытие своего таланта. Проходить на положительной эмоциональной основе, восприниматься атлетом максимально творчески, реализовываться с воодушевлением. При этом нельзя страдать (я работаю в тренировке, мне очень тяжело). а нужно уметь войти в образ успешно и удачно, а также уверенно овладевающего тонким и очень интересным искусством движений спортсмена, влюбленного в свое умение делать лучше других, получающего удовлетворение от освоения нового, умеющего быть счастливым от новых побед больших или малых. Для этого надо уметь целенаправленно расходовать силы в тренировке и накапливать энергию, реализовывать себя в соревнованиях с настройкой, с верой в свою подготовленность, с вдохновением, с победой над собой-для достижения нового уровня – личного рекорда.[7]

Таблица 2.2.1.

## Общая физическая подготовка

Дни тренировок	Содержание тренировок
Понедельник	Разминка. Подвижные игры 120 минут. Упражнения на гибкость от 3 до 4 видов. Баня.

Вторник	Медленный бег 120 минут. Упражнения на гибкость. Отдых
Среда	Разминка. Подвижные игры 120 минут. Упражнения на гибкость от 3 до 4 видов. Самомассаж ног.
Четверг	Свободный день.
Пятница	Разминка. Подвижные игры 90 минут, бассейн, кросс 40 минут в одном темпе. В конце игры 60 минут.
Суббота	Повторить программу Вторника.
Воскресенье	Свободный день.
Общая нагрузка за неделю	Физическая подготовка 10-12 часов Подвижные игры 5 часов Бег 10-12 км.

Продолжение таблица 2.2.1.

Таблица 2.2.2.

### Общая физическая подготовка 2

Дни тренировок	Содержание тренировок
Понедельник	Разминка. Барьерный бег 30 минут. Приседание с партнером на спине 10-15 раз. Бег низкий старт 60 м, 100м. Метание мяча или ядра 30 раз. Пресс три подхода с дополнительным весом. Подвижные игры 60 минут.
Вторник	Разминка. Набивание мяча 30 минут. Пасы друг другу. Прыжки в длину с разбега ведущей ноги 7-8 раз. Повторить прыжки с маховой ноги. Ускорения 4 раза по 100 метров, Силовые упражнения с партнером. Забег на 200 метров, медленный бег 10 минут.
Среда	Разминка. Упражнения на гибкость с партнером. Штанга средний вес. Прыжки по очереди на одной ноге 20-25 раз. Легкий бег с выпадами вперед. Приседания со штангой 15 раз.
Четверг	Свободный день.
Пятница	Повторения программы Понедельника.

Суббота	Повторения программы Среды.
Воскресенье	Свободный день.
Общая нагрузка за неделю	Общая физическая нагрузка 6 часов. Медленный бег 45 минут. От 5 до 10 км. Спринт 3-4 км. Прыжки 400-800 раз.

Продолжение таблица 2.2.2.

Таблица 2.2.3.

### Специальная физическая подготовка

Дни тренировок	Содержание тренировок
Понедельник	Разминка. Барьерный бег 30 минут. Приседание с партнером на спине 10-15 раз. Бег низкий старт 60 м, 100м. Метание мяча или ядра 30 раз. Пресс три подхода с дополнительным весом. Подвижные игры 60 минут.
Вторник	Разминка. Бег на ускорения 4 раза по 100 м. Бег низкий старт 60 метров. Ходьба с выпадами 30 шагов 2 подхода. Тройной прыжок три раза. Пресс 3 подхода.
Среда	Разминка с партнером на гибкость и ловкость. Приседания со штангой средний вес 2 подхода по 12 раз. Бег 200 метров.
Четверг	Свободный день.
Пятница	Повторения программы Понедельника, низки старт на дистанцию 80 метров 4 раза. Прыжки в длину с маховой ноги 6-8 раз. Медленный бег 15 минут. Бег 100 метров 2 раза.
Суббота	Повторения программы Среды, работа с партнером с отягощением. Упражнения на гибкость, силовые нагрузки на ноги.
Воскресенье	Свободный день.
Общая нагрузка за неделю	Общая физическая нагрузка 5 часов. Медленный бег, старты 20 раз, спринт в среднем 4 км.

Таблица 2.2.4.

## Техническая подготовка

Дни тренировок	Содержание тренировок
Понедельник	Разминка. Барьерный бег 30 минут. Разбег 200 метров 2 раза. Прыжки в длину 8-10 раз. Прыжки с разбега со сменой ноги 10 раз поочередной. Медленный бег 10 минут.
Вторник	Разминка с партнером силовые. Бег вираж 4 раз с ускорением. Бег на дистанцию 100 метров на время. Медленный бег 10 минут.
Среда	Разминка с барьером. Прыжки в длину с разбега с дистанций 8 метров, 10 метров. Медленный бег 10 минут.
Четверг	Бег в лесу 30 минут, ходьба 60 минут. Упражнения на гибкость.
Пятница	Низкий старт 100 метров 4 раза. Разминка для прыжков. Штанга средний вес 10 раз по два подхода.
Суббота	Повторения программы Вторника.
Воскресенье	Свободный день.
Общая нагрузка за неделю	Разбег 45-60 раз, спринт 4 км. Прыжки 40 раз. Штанга 40 раз.

## Неделя соревновательной подготовки (СП)

Тренировка по планам данной недели заканчивается выступлением в соревнованиях. Содержание ее и нагрузки зависят от задач и масштаба предстоящих соревнований: небольшие, средние или крупные-главные. Дни тренировок и разминок планируются от дня соревнования в обратном порядке. Тренировки проводятся по программе недели технической подготовки. Задача - довести самочувствие и специальную работоспособность (с помощью упражнений, режима, средств восстановления и питания) до высшего уровня. [8] Приобретение прыгуном уверенности в своих силах, объективная оценка готовности, задание тренера или личное показать конкретный результат,

выработка тактического плана выступления способствуют успеху в соревнованиях. Полезно также найти время и изучить место и условия проведения соревнований: сектор, состояние дорожки, место раздевалки, туалета, разминки и сбора участников.

Разминка накануне дня соревнований имеет существенно значение для настройки прыгуна на выступление, а также для оптимальной работоспособности, приобретения большей уверенности и создания устойчивого состояния. Разминку лучше проводить в часы предстоящих соревнований, а в случае квалификационных- в часы этих предварительных соревнований, при этом уточняются распорядок дня, и разминка должна способствовать регуляции предстартового состояния. Если прыгун возбужден, излишне прежде временно бодр, разминку надо проводить спокойно, используя упражнения на расслабление, гибкость (больше сидя или лежа) и легкие пробежки. При тенденции к вялости, апатии нужно проделать 2-3 серии прыжков со штангой (90—100%) или с партнером и пробежки с низкого старта. Как правило, разминка включает привычные упражнения. Не следует выполнять много пробных пробежек или прыжков, особенно в полную силу, а также уделять много внимания соперникам, зрителям и отвлекаться на разговоры. Разминка состоит из медленного бега, обычных общеразвивающих и специальных упражнений и про беганья в ритме раз- бега или со старта в кроссовках до вызова на сектор-3-4 раза. При необходимости сделать 2-3 специальных скоростно-силовых упражнения с отягощением или партнером для поднятия Тонуса, на секторе выполнить 2-3 про бегание разбега в шипах, в том числе 1-2 раза с толчком или прыжком, и 3-4 прыжка на технику и ритм движений (приземление) со среднего разбега. При подготовке к крупным соревнованиям следует учитывать индивидуальные обстоятельства. В случае усталости от прыжков в длину исключить их из разминок и значительно сократить число повторений и особенно интенсивность их выполнения в последнюю неделю, а также уменьшить число прыжков с отягощением.

При усталости от силовой подготовки (тяжелые ноги, не упругие) за 7—12 дней исключить из тренировки приседания и прыжки с отягощениями. Они могут быть выполнены в разминку накануне соревнований.

Для поднятия тонуса и восстановления силы мышц ног лучше сократить беговую подготовку и включать через день прыжковые и силовые упражнения в последние 7-10 дней. Накоплению нервной энергии, так необходимой прыгунам, очень помогает проведение тренировок вне стадиона, парковой или лесной зоне и легких пробежках. В подготовке прыгуний тренеру следует учитывать периодические изменения их работоспособности особенно в силовых и прыжковых упражнениях- снижать их интенсивность и число повторений или, в особых случаях, исключить эти средства из тренировки (2-3 дня). После соревнований спортсмену, лучше не откладывая, записать результаты всех попыток, характер выполнения с разбега: изменения в начальной отметке и точности попадания на планку, длину разбега и мышечные ощущения при выполнении разбега в лучших попытках; ход спортивной борьбы, особенности в настройке и эмоциональном состоянии, желании прыгать: вес тела. Отметить свои сильные выигрышные стороны, возможные неиспользованные резервы и упущения, выявленные в ходе соревнований.

### **2.3 Психологическая подготовка.**

В психологической подготовке включает совокупность психолого-педагогических мероприятий и условий спортивной жизни спортсменов.

Психологическая подготовка делится на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий. Этот вид подготовки предусматривает приемы саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной

устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы. Способность быстро снимать нервное и физическое перенапряжения.

Общая психологическая подготовка вводится в процессе тренировки, параллельно с технической, тактической подготовкой.

Специальная психологическая подготовка направлена на психологической готовности к участию в соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлении до конца бороться за достижение намеченной цели.

По мере повышения уровня спортивных достижений возрастают и требования к интеллектуальным способностям спортсмена, которые развиваются и совершенствуются лишь в той мере, в какой спортсмен интеллектуально активен.

Интеллектуальные способности спортсмена являются: способность концентрировать внимание на познании закономерностей спортивной подготовки и эффективном решении задач в процессе тренировки и соревнований, способность к быстрому усвоению специальных знаний и оперированию ими в ходе спортивной деятельности, способность к оперативной переработке информации, полученной в результате наблюдений, восприятий, и реализация ее в соответствующих действиях; способность к запоминанию, сохранению и воспроизведению информации; способность мышления, обеспечивающая продуктивность умственной деятельности спортсмена, особенно в сложных ситуациях (скорость и гибкость протекания мыслительных процессов, самостоятельность мышления, широта и глубина ума, последовательность мысли и др.); способность действовать и принимать решения с определенным упреждением в отношении ожидаемых событий.

## **2.4 Соревновательная деятельность прыгунов в длину различного возраста и квалификации**

Соревновательная деятельность (на примере прыгунов в длину различного возраста и квалификации) Уровень результатов в современных прыжках в длину очень высок. Для его достижения и дальнейшего прогресса необходимо как непрерывное совершенствование системы спортивной подготовки, так и совершенствование процесса соревновательной деятельности спортсменов на всех этапах многолетнего спортивного пути. Одной из главных задач этого процесса является определение новых путей рационального построения и ведения соревновательной деятельности. Ведь только в соревнованиях можно достичь высших проявлений быстроты, силы, скоростно-силовых качеств и на этой основе добиться дальнейшего их развития.

Соревновательная деятельность является кульминацией тренировочного процесса, где синтезируются не только результаты спортивной тренировки, но и проверяется эффективность ее реализации в планируемый результат. Теория спортивных соревнований рассматривается достаточно односторонне, показывая преимущества соревновательной деятельности, присущей конкретному виду спорта. Исследования соревновательной деятельности были направлены на изучение технико-тактических характеристик и отдельных функциональных факторов, обеспечивающих работоспособность спортсменов.

Постепенно в процессе многолетней тренировочное (от новичка до мастера спорта международного класса) соревнования стали занимать все более значительное место, так как в силу своего психофизического воздействия на спортсмена, они являются фактором, дающим эффект тогда, когда обычная тренировка уже перестает быть эффективной, поэтому соревнования рассматриваются как одна из важнейших форм подготовки спортсмена.

Подготовка высококвалифицированных спортсменов требует определенной системы соревнований, включающей в себя набор состязаний

различного рода, направленных на подведение спортсмена к главным стартам сезона.

Ведущие специалисты выделяют четыре категории соревнований: подготовительные (тренировочные), контрольные, отборочные и главные (основные) соревнования. Содержание соревновательной подготовки существенно различается в зависимости от этапа многолетней подготовки. Так, на начальных этапах планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Основной их целью является контроль за эффективностью прошедшего тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта. По мере роста квалификации спортсменов на этапах углубленной тренировки и высших спортивных достижений количество соревнований возрастает, соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования.

Это позволяет упорядочить процесс соревновательной деятельности и создать основу для выявления некоторых закономерностей планирования и подготовки к ней. Вся система юношеского и большого спорта существует под знаком состязательности, способствующей всестороннему и гармоничному воспитанию личности спортсмена на всех этапах многолетнего спортивного пути. Спортивные соревнования являются основой развития любого вида спорта и проводятся по единым правилам, независимо от уровня соревнований. Правилами определено, что все соревнования, в программу которых включаются прыжки в длину, можно разделить на три уровня: высшего, среднего и низового, которые охватывают все этапы спортивного мастерства. К соревнованиям первого уровня относятся: чемпионаты и первенства России, международные соревнования. соревнования в городах, районах.

К соревнованиям третьего уровня относятся соревнования в коллективах физической культуры, спортивных клубах школах и т.п.

Такое разделение на уровни позволяет отобрать сильнейших прыгунов страны во всех возрастных группах и обеспечивает преемственность в подготовке юношей, juniоров и взрослых.

С традиционной точки зрения спортивный поединок рассматривается как физическое взаимодействие спортсменов. Однако, в легкоатлетических прыжках спортсмены соревнуются не одновременно, а независимо друг от друга, т.е. поочередно. Особенность соревновательной деятельности состоит в том, что непосредственного контакта между соперниками в процессе соревнований нет. Спортсмены оказывают косвенное взаимодействие друг на друга. Средством взаимовлияния оказываются главным образом результаты, показываемые ими в ходе соревновательной борьбы. На соревновательную деятельность оказывает влияние ряд других обстоятельств. Среди них следует назвать правила соревнований. Их изменение может коснуться требований к способу выполнения спортивного упражнения, во введении ограничений в сроках спортивной борьбы.

В качестве других факторов, влияющих на изменение соревновательной деятельности, выступают задачи, которые стоят перед спортсменом в определенных соревновательных условиях: показать лучший результат, выполнить разрядный норматив, попасть в финал, стать победителем или призером соревнований и т.п. К факторам, влияющим на соревновательную деятельность, относятся внешние условия: места соревнований, освещение, метеорологические условия и др. Метеорологические условия вызывают необходимость изменять раскладку сил, темп движений, внесение поправок в свои двигательные действия. На соревновательную деятельность спортсмена влияют особенности противников: показатель роста и массы тела, спортивная квалификация, развитие двигательных и волевых качеств, манера ведения соревновательной борьбы и др. Следующим по значимости, а может быть, самым главным фактором, влияющим на соревновательную деятельность, является состояние спортсмена, его физические данные, уровень технической,

Физической, тактической и психической подготовленности, степень осознания им собственных возможностей, знание вариантов поведения в различных условиях соревнований, умение правильно разминаться и регулировать свое психическое состояние. ем Специфичность соревновательной деятельности в прыжках определяется особенностью фиксирования спортивного результата - метрическим измерением. Спортивный результат — это продукт соревновательной деятельности- значение которого имеет самостоятельную ценность для спортсмена и является количественным выражением соревновательной деятельности спортсмена. Соревновательная деятельность оказывает большое воздействие на организм спортсмена. Это связано и с ее экстремальными двигательными режимами (максимальная скорость Движений и действий, проявление максимальной силы, координационная сложность действий и др.), и с нервно-эмоциональным напряжением (социальный статус соревнований, престижность, притязания спортсмена и др.).

Спортсмены высшей квалификации отличаются хорошо развитым ощущением специализированной деятельности, основанном на развитии специфических восприятий соревновательной деятельности: чувство дорожки, ритма, темпа и т.д., что в совокупности определяет формирование специфического чувства поединка. Юные прыгуны только приобретают соревновательный опыт и совершенствуют свое технико-тактическое мастерство.

В современных условиях необходимо постоянно совершенствовать соревновательную деятельность с первых выступлений спортсменов в состязаниях. В спортивных соревнованиях, кроме спортсменов, равноценными участниками соревновательной деятельности являются и судьи. От их квалификации, объективности зависит не только результат соревнований, но и сам процесс соревновательной деятельности. Спортсмен в процессе соревновательной деятельности должен иметь конкретную систему целей,

уровень физической подготовленности и информацию для принятия решений в процессе состязаний.

Поэтому соревновательная деятельность в прыжках в длину проходит в условиях постоянного восприятия информации, принятия определенного решения и его воплощения в соответствующих действиях. Принятие решения в прыжках определяется последовательностью выступления спортсменов в соревнованиях— до или после основных конкурентов.

Для решения конкретной задачи полезная информация о создавшейся ситуации соотносится с информационной моделью, выработанной спортсменом в тренировочном процессе, и соревновательным опытом. Активное выделение и переработка необходимой информации составляет одну из важных задач соревновательной деятельности. В процессе спортивных соревнований на фоне непрерывного общения противников происходит постоянный обмен информацией.

Характерным для соревновательной деятельности в прыжках является то, что спортсмен должен учитывать не только известные ему обстоятельства, но и по возможности те решения, которые может принять его соперник и которые ему достоверно не известны. Все это определяет содержание соревновательной деятельности в информативном аспекте: восприятие среды, поведение противников, динамика собственного состояния и действий, анализ полученной информации в сопоставлении с прежним опытом и целью соревнований, выбор на этом основании и принятие мысленного решения, его воплощение в соответствующих специализированных действиях.

Система движений и действий спортсмена в процессе соревновательной деятельности, направленная на достижение спортивного результата, трактуется как техника вида спорта и отличается специализированностью, характерной для этого вида.

Техника, как система движений спортсмена, определяется кинематическими, динамическими и ритмическими характеристиками, а также экономичностью и помехоустойчивостью. Целенаправленное использование технических приемов в соревновательной деятельности, решение последовательно возникающих задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности (своей и соперников), а также условий среды, называется спортивной тактикой (Ф.П.Суслов, В.П.Сыч, Б.Н.Шустин, 1995). Уровень соревновательной борьбы зависит от всех видов подготовки и особенно от развития физических качеств и владения спортивной тактикой. Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, а также уровнем развития основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости (координационных способностей), гибкости- и должна соответствовать возрасту и квалификации. Специфика вида спорта является фактором, определяющим структуру тактической подготовленности спортсмена, отражающей выбор рациональной тактической схемы и ее использование, независимо от действий основных конкурентов, В зависимости от вида спорта, квалификации соперников, индивидуальных особенностей спортсмена тактика может быть алгоритмичной, вероятностной и эвристичной.

Алгоритмичная тактика строится на заранее запланированных действиях и их преднамеренной реализации. В ходе поединка спортсменам приходится действовать, предполагая со стороны противника активное противодействие. Все действия спортсмена носят преднамеренный характер. Вероятностная тактика представляется действиями, в которых планируется определенное начало с последующими вариантами продолжения в зависимости от конкретных реакций противника. Это связано с тем, что в соревновании постоянно возникают ситуации, в которых спортсмену приходится корректировать действие по ходу его выполнения. В таких случаях спортсмен переключается

предварительно запланированных действий на действия, наиболее соответствующие возникшей ситуации.

## ГЛАВА III.

### ВЫВОДЫ

При проведении исследовательской работы по осуществлению сравнительного анализа компонентов тренировочной нагрузки предусмотрел решение следующих задач:

1. Учет компонентов тренировочной нагрузки с силовой, скоростно-силовой и скоростной направленностью у прыгунов в длину с разбега.

Результаты наших исследований и практический опыт многих ученых и специалистов, и тренеров в данной спортивной ориентации показывают, что в прыжках при отталкивании проявляется причинная связь. Только спортсмен, обладающий достаточным уровнем развития силовой, скоростно-силовых и скоростных качеств равномерно по всему диапазону их проявлений (от максимально быстрых, согласованных, свободных движений в разбеге до мгновенного проявления максимальных мышечных напряжений при отталкивании), может рассчитывать на успех.

2. Сравнительный анализ параметров тренировочной нагрузки с модельными показателями.

Для юного спортсмена на первое место специалисты юношеского спорта ставят развитие физических качеств. Следующим этапом для него будет модель спортивного мастерства, в которой различные стороны подготовки приобретают специфические возрастные особенности.

Показатели соревновательной деятельности прыгуна в длину учитывают возрастные особенности физического развития, предусматривающие успешность этой деятельности. Эти особенности модели юного спортсмена учитываются при построении модели-схемы многолетней тренировки.

3. Подготовка рекомендации по коррекции тренировочной нагрузки в специально-подготовительном этапе.

Специальная продуманная подготовка к зимним соревнованиям, затем переход на средства подготовительного периода и участие в летних

соревнованиях позволяет ускорить темпы роста результатов в спортивном сезоне, особенно среди юных прыгунов.

Коррекция тренировочной нагрузки, проведенная на основании сравнительного анализа, показывает, что нужно учесть:

Возможности и необходимости дальнейшего развития физических качеств, совершенствования функциональных возможностей организма, формирования новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.

1. Степень прироста физических качеств, так и морфофункциональных параметров. С возрастом и на отдельных этапах и периодах спортивной жизни изменяются по кривой третьего порядка, то есть наблюдается ускоренного и замедленного роста этих показателей.
2. Индивидуализация средств тренировки. Этот аспект важен для выявления факторов и модельных характеристик, определяющий спортивный результат на том или ином возрастном или квалификационном этапе. Коррекция должна быть направлена на подтягивание слабых показателей физических качеств и техники.
3. Повышенное состояние тренированности – нестабильное. Прекращение упражнений ведет обратному развитию образовавшихся структур. Не сохранившиеся конструкции в теле не сохранились – это причина снижения спортивных результатов после прекращения или уменьшения тренировочных нагрузок.
4. По физической подготовленности спортсмены делятся на три группы, в соответствии с уровнем работоспособности.

Базовый уровень, новичок. Спортсмены этого класса не опытные, и только начинающие, организм начинает только адаптироваться к условиям. Важно следить за тем, чтобы они выполняли правильно и усердно разминку. Чаще всего небрежное отношение к разминке приводят травмам, которые в последствии выведет их строя на пару дней, а возможно пару недель. Важно воспитать в них дисциплину, серьезные отношения к тренировкам. Уже в начале этапа

тренировок, начинающие спортсмены должны усвоить правила соревнования данного вида спорта. Общеразвивающие упражнения должны увеличиваться по этапу на 20-30%. Для специально технических упражнений объем на 10-20%, в зависимости от темпа освоения упражнений. Каждое физическое качество должно развиваться умеренно, учитывая возраст, пол, начальные физические показатели. Во время занятий интенсивность нагрузки формируется за счет требований к данному виду спорта.

Спортсмены среднего уровня, более опытные и лучше адаптированы чем начинающие. Координация к нагрузкам развит на среднем уровне, организм хорошо переносит интенсивные нагрузки и формирует базовые навыки для данного спортивного вида. В этой группе упор уже делается на скоростно-силовые упражнения и скоростные, развивая выносливость и координацию.

Оптимально уровень нагрузок в этой группе повышается на 10-15%. Общая выносливость с каждым прогрессом должна увеличиваться на 5-10%. Силовые показатели рекомендуется увеличивать нагрузку на 20-30%.

Основная проблема средней группы развитие идет не равномерно, если одни уже усвоили техники на должном уровне, то другие могут превосходить первых в общеразвивающих физических качествах, скоростно-силовых и скоростных упражнений. Упор в этой группе делается на комплексное развитие общей выносливости и силы. Для этого чаще всего используется скоростно-силовые качества, ориентированный на прыжках в длину с разбега.

Спортсмены высшего класса у них высокий уровень работоспособности – Тренировки соответствуют физическим и функциональным возможностям организма спортсмена; это должно позволить увеличить общую тренировочную нагрузку на 15-20% и частичный объем высокоинтенсивной нагрузки на 5-10%. Спортсмены адаптированы к интенсивной и максимальной дозированной нагрузки. Выполнения и освоения техники проработаны. К каждому из них у тренера есть индивидуальная комплексная тренировка, учитывается все показатели, прогноз результатов высок, по сравнению двух других групп.

Общей установкой в тренировочной (программе у группы с высокой работоспособностью является комплексное применение тренировочных нагрузок различной направленности с тенденцией к увеличению его общего объема.

## Список литературы

1. Абсалямов Т.Н. Зорин В. П. Коц Я. М. Скоростные сократительные свойства мышц и их изменения в процессе спортивной тренировки II Теория и практика физ. культуры, 1976.-N 3. С.
2. Алабин В.Г., Юшкевич Т.П. Спринт. -Минск: Беларусь, 1977. - 128 с.
3. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце.- Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. -м.: Медицина, 1968. -665 с.
4. Аскназий А.А. Протекание основных нервных процессов при выполнении физических упражнений // Теория и практика физ. культуры. -1957. -№ 3.-С. 202-207.
5. Аскназий А.А. Исследование двигательного анализатора спортсмена во время динамической работы различной интенсивности и продолжительности // Теория и практика физ. Культуры. -1960. -№ 8.- С. 535-590.
6. Аскназий А.А. и др. Физиологическая и биохимическая оценка влияния различного характера тренировки на развитие основных физических качеств / Теория и практика физ. культуры. -1958.-№ 11,- С. 835-843.
7. Ашмарин И.П. Молекулярная биология, -Л. ЛГУ, 1977.-245 с.
8. Бакаринов Ю.М. Квитков А.Т., Пензиков ВА. Легкоатлетические метания.-Х. Федерация легкой атлетики СССР, 1991.-104 с.
9. Балаховский И.С. Биохимические механизмы адаптации // Материалы XI съезда Всесоюз. физиологического общества им, И.П. Павлова. - 1979,-Т. 1.-С. 199-201.
10. Балтовский А.И. Говоров И.Г. Динамика активности ведущих звеньев тела в основном вспомогательном упражнении метателей молота высокой квалификации // Материалы КНГ БГИФК. -М., 1972.-с. 57-62.
11. Барановский В.А. Исследование эффективности силовой подготовки в соревновательном периоде: Автореф. дис. канд. пед. наук. м, 1967.-30 с.
12. Бароненко В.А., Малкав Ю.П. Влияние разминки различной интенсивности на биоэлектрическую активность сердца // Теория и практика физ. культуры. - 1979.-N 5.-С. 30-31.

13. Беритов Ии.С. Индивидуально-приобретенная деятельность ЦНС. Тбилиси: Госиздат, 1932.-156 с. 25. Бернштейн Н.А. О построении движений.-М.: Медгиз, 1947. 370 с.
14. Болобан В.Н. Возрастные изменения некоторых вестибулярных функций у школьников 8—16 лет // Теория и практика физ, культуры. — 1988. -№ 10.-С. 53-55.
15. Бондаревский Е.Л. Надежность тестов, используемых для ха- рактеристики моторики человека // Теория и практика физ. культуры. - 1970.-№ 5.-С. 15—17.
16. Бондарчук А.П. Объем тренировочных нагрузок и длительность цикла развития спортивной формы // Теория и практика физ. культуры. - 1989. — № 8.-С. 18-19.
17. Васильев Н.Д., Столов И.И. Взаимосвязь физической и технической подготовки в спортивном ориентировании // Теория и практика. физ: культуры. -1985, - N 11:Сi8-12.
18. Верхошанский Ю.В. Организация сложных двигательных действия спортсменов // Наука в олимпийском спорте, -1998. N 3.-С. В-22
19. Воробьев А.Н. Воробьева Э.И. Проявление адаптации в спортивной тренировке как одна из форм биологического приспособления организма к условиям среды и развития // Теория и практика Физ. культуры, -1977.-№ 12.С. 30-34.
20. Гориневский В.В. Научные основы тренировки.-М.: Физкультура и спорт, 1922. N 4, 5.-С. 7-8
21. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Ливандо Е.И. Юный легкоатлет, -М.. Физкультура и спорт, 1984. -224 с.
22. Попов В.Б. Система спортивной подготовки высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов. Автореф. дис.докт, пед. наук, - М., 1989. 48 с.
- 23.Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юно- шества. Москва-Воронеж, 1999.-220 с.

24. Разумовский Е.А. Совершенствование специальной подготовки спортсменов высшей квалификации / на материалах циклических видов спорта легкой атлетики / Автореф. дис. докт. пед. наук. -М., 1993,-53с.
25. Ратов И.П. Исследование спортивных движений и возможностей управления изменениями и характеристик с использованием технических средств. Автореф. дис. докт. пед. наук,- М., 1972.-54 с.
26. Родионов А.В. Влияние психофизиологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. -112 с.
27. Сирис П.З., Гайдарска П.М. Педагогические критерии отбора и прогноза способностей бегунов на короткие дистанции // Проблема отбора юных спортсменов.-М., 1976.-с. 17-23.
28. Сирис П.З., Гайдарска П.М., Рачев К.И. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. М.: Физкультура и спорт, 1983.-103 с.
29. Смирнов Ю.И. Теория и методика оценки и контроля спортивной подготовленности. Автореф. дис. докт. пед. наук. - М., 1991.-51 с. 68.
30. Соколик И.Ю. Современные проблемы отбора и диагностики спортивной одаренности. Минск, 1998,-110 с.
31. Стрижак А.П. Научно-методические основы управления тренировочным процессом высококвалифицированных легко-ат 50 с. Легко атлетов-прыгунов. Автореф. дис. докт. пед. наук. М., 1992.
32. Суслов Ф.П. Тренировка в условиях среднегорья как средство повышения Спортивного мастерства. Автореф. дис. докт. пед. наук, -М., 1983.-51 с. 232
33. Суслов Ф.П. и др. Подготовка сильнейших бегунов мира. 1958. № 6.С. 141-144.
34. Тавастиерна Н. И. Изменение возбудимости дыхательного цен. ра спортсменов зависимости от развития быстроты общей ВЬНОС максимальной интенсивности // Теория практика физической культу- Теория практика физ, культуры.-1956.N2 С. 215-220.
35. Терлов Б.Ф. Проблема одаренности / Советская педагогика. 1940.- № 4-5.-С. 146-154.

36. Филин В.П. и др. Воздействие силовых упражнений динамического и статического характера на юных спортсменов // Теория и практика физ. культуры.-1965.-№ 5.-С. 7-10. Юности организма.-Киев: Госмедиздат, 1958,-С. 3-11.
37. Чахнашвили Ш.А. О физиологических основах активного отдыха // Теория и практика физ. культуры- 1950,-№ 2.-С. 54-56.
38. Черешнева Л.Я. Специфика развития скоростно-силовых качеств у девочек и девушек, систематических занимающихся спортом // Теория и практика физ. культуры.-1968. -№ 12.-С. 33-35.
39. Шабашова Л.С. Исследование двигательного анализатора // ір. ЦНІІФК.- В. 1.-1939. -С. 35-46.
40. Швырков В.Б. Нейрофизиологическое изучение системных механизмов поведения.- М.: Наука, 1978.-240 с.
41. Юшко Б.М. Вплив сумісних тренувальних програм в окремих заняттях на розвиток швидкості у бегунів-спринтерів // Легка атлети- -1994.-№ 2.-С. 29-37.
42. Юшко Б.Н, Вилков И.Г. Спринт-модели недельных циклов // Легкая атлетика.- 1987. —№ 8. -С. 8—10.
43. Юшко Б.Н., Вилков И.П. Планирование тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции в годичном цикле; Метод. рекомендации.- К.: Госкомспорт Украины, 1987.-54 с.
44. Ягодин В.М. Прыжки с шестом.- М.: Физкультура и спорт, 1972 93 с.
45. Яковлев Н.Н Очерки по биохимии спорта.-М.: Физкультура и спорт, 1955.- 156 с.
46. Яковлев Н.Н и др. Физиологические и биохимические основы современной методики спортивной тренировки.-М.: Физкультура и спорт, 1960.- 156 с.
- 47, Янчевский А.А., Стеклова Р.П. Нейродинамические предпосылки совершенствования двигательной подготовленности спортсменов скоростно-силовых видов спорта // Проблема высшего спортивного мастерства. - М.: ВНИИФК, 1969, - С. 94-100.

- 48, Bach F. Kurperentew u sport// Leistung der Teilnenmer am deutch natest. - H.: Tries, 1956.-P. 25—26. Bast A., Vandra K. PfibgersArch- 1976. -Ne 2. P. 61.
- 49, Bondarchuk A. Long Term Training for Throwers. -S.: ATFCA, 1991.
50. Bondarchuk A. The System of Training of Throwers. K: SM, 1992 267. Broucha I. Revue canadienne de Blologie. 1945.-N 4. -P.