

<https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-13-1-67-71>

Оригинальные статьи / Original Articles



РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ПРЫГУНОВ ТРОЙНЫМ С РАЗБЕГА, С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЫЖКОВОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ

УДК 796.839

Соловьев И.К. ¹

Мелихова Т.М. ¹

¹ ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»,
454091, Россия, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1

Аннотация.

Актуальность. В данной статье рассматриваются результаты исследования по применению комплекса прыжковых упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, выполненных с целью развития скоростно-силовых качеств квалифицированных спортсменов 15-17 лет прыгунов тройным с разбега.

Цель исследования. Обосновать эффективность применения комплекса прыжковых упражнений, направленных на развитие реактивной силы в тренировочном процессе легкоатлетов, специализирующихся в тройном прыжке.

Результаты исследования. Были проведены тестирования по определению скоростно-силовых качеств легкоатлетов, специализирующихся в тройном прыжке с разбега. Это дает возможность основываясь на полученных данных, разработать тренировочную программу прыгунов тройным с разбега и оптимизировать их подготовку для достижения максимальных результатов.

Выводы. На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что для развития скоростно-силовых качеств прыгунов стоит использовать в тренировочном процессе специально-прыжковых упражнений.

Ключевые слова Скоростно-силовые качества, прыжковый комплекс, легкоатлеты, прыгуны тройным.

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования Соловьев И. Развитие скоростно-силовых качеств прыгунов тройным с разбега, с использованием прыжкового комплекса упражнений // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2024. Т13. №1 <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-13-1-67-71>

Дата поступления статьи: 31.03.2024.

Дата принятия статьи к публикации: 29.04.2024

Дата публикации статьи: 06.05.2024

Информация для связи с автором: legkoatlet9797@mail.ru, Mankonjki@mail.ru

DEVELOPMENT OF SPEED-POWER QUALITIES OF TRIPLE RUN JUMPERS USING A JUMPING COMPLEX OF EXERCISES

Ivan K. Soloviev ¹

Tatiana M. Melikhova ¹

¹ Ural State University of Physical Culture,
1 Orjonikidze st., Chelyabinsk, Russia, 454091

Annotation.

This article discusses the results of a study on the use of a set of jumping exercises aimed at developing speed-strength qualities, performed with the aim of developing speed-strength qualities of qualified athletes 15-17 years old triple jumpers with a running start. Testing was carried out to determine the speed and strength qualities of track and field athletes specializing in the running triple jump. This makes it possible, based on the data obtained, to develop a training program for triple jumpers and optimize their preparation to achieve maximum results.

Keywords: Speed-strength qualities, jumping complex, track and field athletes, triple jumpers.

Conflict of interest: the authors declare that there is no conflict of interest

For citation: Soloviev I. Development of speed-strength qualities of triple jumpers from a running start, using a jumping set of exercises // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2024. T13. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-13-1-67-71>

Date of receipt of the article: 31.03.2024

Date of acceptance of the article for publication: 29.04.2024

Date of publication of the article: 06.05.2024

Information for contacting the author: legkoatlet9797@mail.ru, Mankonjki@mail.ru

Введение

Одним из приоритетных видов прыжковой программы в отечественной легкой атлетике всегда был тройной прыжок. Тройной прыжок является сложно-координационным, скоростно-силовым видом легкой атлетики и отличается преодолением больших динамических нагрузок. Высокий уровень мировых спортивных достижений в этом виде легкой атлетики ставит перед специалистами сложную проблему, связанную с совершенствованием скоростно-силовых качеств у прыгунов тройным прыжком. Каждый новый шаг в совершенствовании техники тройного прыжка находится в прямой зависимости от уровня развития скоростно-силовой подготовленности легкоатлетов, который обеспечивается применением специальных групп упражнений. Тренеры и ученые оказались перед необходимостью поиска новых путей повышения эффективности совершенствования скоростно-силовых качеств (Ф.П. Суслов, 2002; В.Н. Платонов, 2004; М.П. Шестаков, 2006; Е.С. Цыпленков, 2015) [1].

Цель исследования было обосновать эффективность применения комплекса прыжковых упражнений, направленных на развитие реактивной силы в тренировочном процессе легкоатлетов, специализирующихся в тройном прыжке.

Методы исследования. Работа выполнена на кафедре теории методики легкой атлетики УралГУФК, а также МБУ СШОР №2 по легкой атлетике им. Л. Н. Мосеева. г.Челябинска. Для исследования было отобрано 18 легкоатлетов в возрасте 15–17 лет, специализирующихся в тройном прыжке и имеющих спортивную квалификацию второй–первый спортивные разряды. Спортсмены были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную по 8 человек в каждой. Прыгуны тройным в контрольной группе

занимались по классической, традиционной программе, характерной для данного этапа подготовки. Легкоатлетам экспериментальной группы был предложен прыжковый комплекс упражнений на развитие реактивной силы, который имеет свою специфику. Спортсменам экспериментальной группы был предложен прыжковый комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых показателей, на протяжении всего учебно-тренировочного сбора. Данный комплекс применялся ими в качестве специально-прыжковой разминки.

Скоростно-силовая подготовка, в ходе которой развиваются специальные физические качества прыгунов тройным с разбега, требует выполнения большого объема упражнений в различных зонах интенсивности. Тренировочные средства должны способствовать не только совершенствованию необходимых физических качеств, но и умению использовать их в двигательной структуре соревновательного упражнения (Н.Н. Чесноков, 2004; А.В. Колот, 2007). Несмотря на большой накопленный практический опыт и анализ публикаций, посвященных проблеме подготовки прыгунов тройным, вопросы планирования и содержания тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности в годичном цикле рассмотрены недостаточно полно. Это положение особенно актуально для учебно-тренировочного этапа, когда назрела необходимость дальнейшей трансформации применения системы средств и методов скоростно-силовой подготовки, обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов в тройном прыжке.

За последние годы многими специалистами использовались в практике ряд предложений, направленных на дальнейшее совершенствование скоростно-силовой подготовки легкоатлетов,

специализирующихся в тройном прыжке с разбега [2]. Однако, проблема развития таких важных качеств для прыгунов тройным, как увеличение скоростно-силовых усилий при отталкивании, все еще не стало предметом достаточного количества исследований, что и обусловило актуальность нашего исследования.

Результаты исследования.

В процессе исследования проведен педагогический эксперимент, цель которого заключалась в контроле результативности учебно-тренировочного процесса прыгунов тройным с разбега, с использованием прыжкового комплекса упражнений, направленного на развитие

скоростно-силовых качеств. Для выполнения данной цели были поставлены следующие задачи:

- 1) определить уровень развития скоростно-силовых качеств прыгунов тройным с разбега в обеих группах легкоатлетов до и после эксперимента;
- 2) включить в подготовку прыгунов тройным с разбега экспериментальной группы прыжкового комплекса упражнений в качестве специально-прыжковых упражнений в подготовительную часть тренировки, направленного на развитие скоростно-силовых качеств.

Таблица 1 – Прыжковый комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых качеств для легкоатлетов экспериментальной группы

Table 1 – Jumping set of exercises aimed at developing speed and strength qualities for track and field athletes of the experimental group

№ п/п	Содержание упражнения
1	Запрыгивание-спрыгивание на двух ногах на тумбу (30см)
2	Запрыгивание на тумбу (40см) на двух ногах с последующим отталкиванием от тумбы вверх
3	Спрыгивание с тумбы (40см) лицом вперед с последующим запрыгиванием обратно на тумбу спиной
4	Спрыгивание с тумбы (30см) на одной ноге, с последующим запрыгиванием на тумбу (30см) на одной ноге
5	Запрыгивание-спрыгивание на одной ноге на тумбу
6	Выпрыгивание вверх из положения одна нога на тумбе(30см) со сменой ног в воздухе

Данный комплекс выполнялся на учебно-тренировочном сборе в течении 3 недель. В недельном микроцикле количество выполненных прыжковых комплексов упражнений в тренировки прыгунов тройным с разбега равнялось количеству прыжковых работ у спортсменов, 6 тренировок в неделю. Так как данный комплекс выполнялся прыгунами тройным с разбега в качестве специально прыжковой разминки перед основной прыжковой работой, в качестве так называемой «тонизации».

Тестирование спортсменов проводилось два раза, в начале и конце учебно-тренировочном сборе по 5 контрольно-

педагогических теста. Полученные результаты представлены таблице 2.

Из контрольных тестов видно, что в беге на 30м. спортсмены экспериментальной группы имеют преимущество над показателями легко атлетов контрольной группы. Результаты прыжка с места продемонстрировали, что спортсмены контрольной группы также уступили по этому тесту результатам легкоатлетам экспериментальной группы. В метаниях набивного мяча прослеживалось аналогичная картина: также результаты экспериментальной группы оказались значительно выше результатов контрольной группы. В последних контрольных тестах тройного прыжка с места и пятикратного прыжка с

места контрольная группа показала низкие результаты в сравнение с экспериментальной группой.

Таблица – 2 Результат результаты тестирования
 Table - 2 Result test results

Контрольные тесты	Бег на 30м с высокого старта, с		Прыжок в длину с места, м		Тройной прыжок с места.м		Метание набивного мяча(3кг).м		Пятикратные прыжки с ноги на ногу с места.м	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
Контрольная группа										
Я. Д.	3,65	3,63	2,85	2,84	8,71	8,72	15,52	15,61	14,75	14,98
А. В.	3,74	3,75	2,67	2,71	8,20	8,35	14,77	15,01	14,62	14,63
К. Е.	4,23	4,15	2,32	2,34	6,22	6,34	12,23	12,44	12,13	12,20
П. М.	4,06	4,05	2,41	2,38	6,74	6,89	12,99	13,05	12,57	12,74
А. К.	4,12	4,09	2,37	2,40	6,52	6,61	12,03	12,12	12,49	12,82
З. А.	3,97	3,93	2,73	2,75	8,33	8,32	13,12	13,10	14,36	14,41
К. Д.	3,72	3,69	2,73	2,77	8,31	8,40	14,02	14,29	15,12	15,23
М. Н.	3,67	3,70	2,61	2,66	8,10	8,22	14,12	14,18	14,37	14,21
Среднее значение	3,89	3,87	2,59	2,61	7,64	7,73	13,60	13,73	13,80	13,90
Экспериментальная группа										
Н. С.	4,33	4,19	2,31	2,44	6,15	6,39	12,01	12,40	12,02	12,41
С. А.	4,01	3,87	2,46	2,56	6,58	7,02	13,03	13,33	12,52	13,02
И. И.	3,60	3,47	2,83	3,01	8,72	9,08	15,44	16,06	15,08	15,39
А. И.	3,84	3,64	2,62	2,74	7,89	8,21	14,03	14,49	14,99	15,07
А. А.	4,04	3,86	2,36	2,51	6,42	6,86	12,23	12,71	12,36	12,45
С. Е.	3,86	3,71	2,63	2,66	7,74	8,04	13,89	14,63	14,67	14,92
Р. Д.	3,71	3,59	2,54	2,77	8,06	8,42	14,57	15,38	14,10	14,59
Р. Д.	3,62	3,44	2,89	3,06	8,86	9,30	15,41	15,95	15,21	15,37
Среднее значение	3,88	3,72	2,58	2,71	7,55	7,92	13,82	14,37	13,87	14,15

Следовательно, результаты данных тестов показали следующее, легкоатлеты, специализирующиеся в тройном прыжке с разбега, применявшие в тренировках предлагаемый нами комплекс упражнений, опережают своих сверстников в развитии скоростно-силовых качеств. Данные положительные изменения у прыгунов тройным в контрольно-педагогических тестах можно объяснить с позиции того, что спортсмены в процессе специальной подготовки выполняли нагрузки скоростно-силовой направленности, варьировали

средствами и условиями выполнения оттачивания.

Выводы. На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что для развития скоростно-силовых качеств прыгунов стоит использовать в тренировочном процессе специально–прыжковых упражнений. Вместе с тем, подтвердилось предположение о положительном влиянии этих специальных упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.

© Соловьев Иван Константинович, 2024
 © Татьяна Михайловна Мелихова, 2024
 © ЕИФК, 2024

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019 – 184с., ил
2. Соловьев И. К. Влияние песчаного покрытия на скоростно-силовые показатели прыгунов тройным с разбега при использовании прыжковых средств на тренировочном занятии // Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства:

сборник материалов XVII Международной научно-практической конференции 21–22 ноября 2023 года. М.: НКЦ Образование, 2023. С. 167–173.

REFERENCES

1. Verkhoshansky, Yu. V. Programming and organization of the training process. – 2nd ed., stereotype. – М.: Sport, 2019 – 184 p., ill.
2. Solovyov I.K. The influence of sand coating on the speed and strength indicators of triple jumpers from a running start when using jumping equipment in a training session // Modern trends, problems and ways of development of physical culture, sports, tourism and hospitality: collection of materials of the XVII International scientific and practical conference November 21–22, 2023. М.: NCC Education, 2023. pp. 167–173.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Мелихова Татьяна Михайловна к.б.н., доцент Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия <i>Вклад в работу 50%</i>	Tatiana M. Melikhova candidate of biological sciences, associate professor Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia <i>Contribution to the work 50%</i>
Соловьев Иван Константинович Аспирант 2 курса обучения Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия <i>Вклад в работу 50%</i> <i>Ответственный за переписку автор</i>	Ivan K. Soloviev Postgraduate student 2nd year of study Ural State University of Physical Culture Chelyabinsk, Russia <i>Contribution to the work 50%</i> <i>The author responsible for the correspondence</i>