

процессе занятий избранным видом спорта, но являются чрезвычайно важными для успешной их адаптации в изменяющихся условиях деятельности после завершения спортивной карьеры. Распределение средств базируется на основе специфики, направленности, задач каждого этапа подготовки в отдельно взятой дисциплине.

Контактная информация: zavkaf58@mail.ru

УДК 796.011

ТАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БЕГУНИЙ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Игорь Николаевич Шабанов, ассистент,

Воронежская государственная лесотехническая академия (ВГЛТА)

Аннотация

В статье рассматриваются проблемы управления специальной подготовкой юных спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции. Задача специальной физической подготовки заключается в повышении скоростного компонента физической работоспособности легкоатлета, а средства и методы тренировки должны быть ориентированы на развитие скоростного и скоростно-силового (взрывного) компонентов двигательных действий. Идея педагогического эксперимента заключалась в замене по сравнению с контрольной группой нагрузок прыжковой направленности, на упражнения «взрывной» направленности по методике, принятой в мини-футболе. Сравнивая результаты контрольных испытаний по окончании эксперимента, можно отметить существенный прирост показателей в экспериментальной группе. Это можно объяснить с позиции того, что бегунии данного контингента в процессе специальной подготовки включали прыжки «взрывной» направленности, применяя ударный метод выполнения упражнений

Ключевые слова: взрывная сила, прыжки и прыжковые упражнения, специальная подготовка, скорость, тактика, ударный метод.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.02.84.p166-170

TACTICS OF APPLYING THE JUMPING EXERCISES AT SPECIAL TRAINING OF YOUNG FEMALE SPRINTERS

Igor Nikolaevich Shabanov, the assistant,

Voronezh State Academy of Forestry and Technologies

Annotation

The article deals with the problems of management of special preparation of young female athletes, specializing in sprint. The task of special physical preparation consists in increase of high-speed component of physical working capacity of the athlete, and means and training methods should be focused on development of high-speed and speed-power (explosive) components of motor actions. The idea of pedagogical experiment consisted in replacement in comparison with control group of loads of jumping orientations with exercises of "explosive" orientation under methods accepted in futsal. Comparing the results of control tests at experiment termination, it is possible to note the essential gain of indicators in experimental group. It is possible to explain it from a position that women sprinters of the given contingent in the course of special preparation included jumps with "explosive" orientation, applying the shock method of performance of exercises

Keywords: explosive power, jumping and jumping exercises, special training, speed, tactics, shock method.

ВВЕДЕНИЕ

Общеизвестно, что основным фактором, определяющим эффективность деятельности в спринтерском беге, является скорость в выполнении соревновательного упражнения, которая интегрально отражает развитие таких физических качеств, как быстрота, сила и ее скоростное проявление [1,3,4,5].

Соревновательная деятельность в беге на короткие дистанции связана со специфици-

ческой работоспособностью, которая обеспечивается высоким уровнем развития анаэробно-алактатной мощности, сочетающейся с достаточно высокими аэробными возможностями и эффективностью восстановительных процессов. Поэтому, задача специальной физической подготовки заключается в повышении скоростного компонента физической работоспособности легкоатлета, а средства и методы тренировки должны быть ориентированы на развитие скоростного и скоростно-силового (взрывного) компонентов двигательных действий [2,3,4,6].

По мнению ряда специалистов, управление спортивной подготовкой спортсменов связано с эффективностью планирования и учетом нагрузок, выбором наилучшего варианта тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов, что и является одной из главных проблем современной легкой атлетики [3,4,6,8].

Рассматривая подготовку юных бегуний в возрасте 12-13 лет, когда в «развитии скоростных возможностей женского организма наблюдается период пубертатного скачка и еще не наступила менархе»[9], а также происходит замедление темпа прироста скоростно-силовых качеств [3,4], необходимо отметить несколько моментов, без уяснения которых не возможно дальнейшее построение учебно-тренировочных занятий: какие и с какой дозировкой применять прыжковые упражнения; целесообразно ли в таком возрасте у девочек и в каком периоде подготовки использовать упражнения «взрывной» направленности. В связи с отсутствием полного объема обоснованных рекомендаций по применению комплексов специально-подготовительных упражнений скоростно-силовой направленности в занятиях с юными бегунями в возрасте 12-13 лет, специализирующихся в спринте, их распределения в годичном цикле подготовки, делается необходимым проведение научных исследований в этом направлении. Поэтому, основная цель настоящей работы заключалась в повышении скоростного потенциала юных бегуний на короткие дистанции, применяя в тренировочном процессе прыжковые упражнения различной направленности.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

На основании анализа специальной литературы в настоящем исследовании в качестве экспериментального времени был взят специально-подготовительный этап подготовки к зимнему соревновательному сезону, который для девочек 12 лет учебно-тренировочного этапа 1-го года продолжается 8 недель и предусматривает 5 занятий в недельном микроцикле. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в годичном цикле подготовки для данного контингента занимающихся равнялся соответственно 70% и 30% [5]. Часть комплексов, показавших свою эффективность при развитии скоростно-силовых качеств, была адаптирована к нашей задаче из работы [10].

В исследовании приняли участие 26 бегуний на короткие дистанции в возрасте 12 лет учебно-тренировочных групп 1 года.

На первом этапе, в начале специально-подготовительного периода, выявлялись двигательные способности спортсменок по показателям контрольных упражнений, предусмотренной программой [5], подбирался контингент испытуемых, составляющих экспериментальную и контрольную группы. На основании предварительных контрольных испытаний были составлены 2 группы по 12 бегуний, преимущественно занимающихся у одного тренера, и которые не имели существенных различий в изучаемых нами показателях.

Идея педагогического эксперимента заключалась в замене по сравнению с контрольной группой нагрузок прыжковой направленности, на упражнения «взрывной» направленности по методике [10].

Первый комплекс включал 10 прыжков в глубину с высоты в 30 см с последующим преодолением 2 разновысоких барьеров (48 и 54 см) и приземлением в прыжковую яму. Затем выполняется 10 напрыгиваний с места на препятствия до максимальной высо-

ты, после чего делалось ускорение на расстоянии до 30 м. На первой тренировки выполнялись 3 серии с интервалами отдыха до 3-х минут. В каждом последующем занятии количество серий увеличивалось на одну единицу и доводилось в конце эксперимента до 6.

Второй комплекс содержал прыжки в глубину с высоты в 30 см с последующим напрыгиванием на тумбу высотой в 50 см (20 отталкиваний), скачки по одному разу на каждой ноге и прыжки с ноги на ногу (многоскоки) до 40 м по мягкому грунту. Завершалась серия двумя ускорениями по 40 м. На первом занятии выполнялись 3 серии через 3-х минутный интервал отдыха. В последующих тренировках количество серий постепенно увеличивалось и доводилось до 6.

После каждой серии испытуемые делали упражнения на расслабление ведущих групп мышц. Выбор высоты прыжка в глубину с отскоком вверх, оптимальной дозировки упражнений и отдыхом между сериями были основаны на рекомендациях, полученных в результате ряда исследований на спортсменах различной квалификации [1,2,7].

Тактика применения прыжков заключалась в последовательности выполнения упражнений различной направленности и строгой дозировке в каждом подходе с обязательным контролем за интервалом отдыха между сериями. В конце педагогического эксперимента фиксировались те же показатели, что и в начале исследования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В настоящей работе в качестве основного метода специальной подготовки для развития скоростных и скоростно-силовых качеств бегуний на короткие дистанции использовался плиометрический (ударный) метод [1,2,7].

По мнению ведущих специалистов [1,2,8] для развития взрывной силы в специальной подготовке спортсменов ударный метод выполнения упражнения является одним из высокоэффективных методов скоростно-силовой направленности. Наиболее простыми средствами реализации ударного режима работы мышц являются вертикальные отталкивания двумя ногами после прыжка в глубину со строго дозированной высоты.

Полученные результаты (таблица 1) позволили констатировать тот факт, что у бегуний экспериментальной группы за короткий промежуток времени произошли достоверные улучшения (по критерию t-Стьюдента) в большинстве контрольных упражнений. Так, в прыжковых тестах существенно повысились результаты за счет повышения высоты и быстроты отскока, что сказалось на увеличении полетной фазы во время выполнения прыжка. Достоверность различий в показателях до и после эксперимента равнялся $P < 0,05$. Необходимо отметить прирост результатов в десятерном прыжке, что говорит об увеличении длины шага за счет быстрого отталкивания от дорожки, которое, в конечном итоге, привело к положительным изменениям в пространственно-временных характеристиках структуры беговых шагов.

Таблица 1

Динамика показателей специальной подготовленности бегуний на короткие дистанции ($x \pm m$)

Контрольные упражнения	До эксперимента			После эксперимента		
	КГ (n=12)	ЭГ (n=12)	P	КГ (n=12)	ЭГ (n=12)	P
Бег на 20 м с ходу, сек.	2,79±0,04	2,83±0,05	>0,05	2,74±0,05	2,61±0,04	<0,05
Бег на 60 м с н/с, сек.	9,18±0,05	9,23±0,04	>0,05	9,12±0,04	8,98±0,05	<0,05
Бег на 300 м, сек.	50,59±0,11	50,71±0,12	>0,05	50,43±0,10	50,18±0,11	>0,05
Прыжок в длину с места, см.	204,5±1,4	201,4±1,6	>0,05	205,4±1,5	210,2±1,3	<0,05
Тройной прыжок с места, см.	573,4±2,3	571,6±2,1	>0,05	576,2±2,2	584,1±2,3	<0,05
Десятерный прыжок с места, см.	2028,6±7,4	2021,8±7,9	>0,05	2036,4±5,7	2057,2±6,1	<0,05

Результаты в прыжковых контрольных упражнениях положительно сказались на показателях в скоростных тестах. Так, в беге на 20 метров с ходу, по которому определяется скорость бега по дистанции и выявляются скоростные способности, показатели уча-

стниц экспериментальной групп существенно были увеличены по сравнению с исходными данными на достоверную величину ($P < 0,05$).

Обращает на себя внимание показатели на «зимней» соревновательной дистанции, которой является бег на 60 метров с низкого старта по команду. Разница между исходными данными и результатами по окончании эксперимента была существенной и статистически достоверной ($P < 0,05$).

Как видно из таблицы, в контрольной группе бегуний также произошли определенные сдвиги в изучаемых показателях, но они были не столь существенными и достоверно не различимыми.

Необходимо отметить, что в беге на скоростную выносливость, которая определялась результатом на дистанции в 300 метров, наблюдалось повышение показателей как в контрольной, так и в экспериментальной группах, но они были не столь существенными ($P > 0,05$). Это говорит о том, что в данный период подготовки бегуний не ставилась задача развития скоростной выносливости, а акцент делался на воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств.

ВЫВОДЫ

Сравнивая результаты контрольных испытаний по окончании эксперимента, можно отметить существенный прирост показателей в экспериментальной группе. Это можно объяснить с позиции того, что бегунии данного контингента в процессе специальной подготовки включали прыжки «взрывной» направленности, применяя плиометрический (ударный) метод выполнения упражнений. Для поступательного развития скоростных и скоростно-силовых качеств юных бегуний на короткие дистанции необходимо использовать в отдельном тренировочном занятии вариативный метод, что предусматривает оптимальное сочетание «ударных» прыжков и беговых упражнений. Закрепление «эффекта свежих следов», полученных за счет усилий при отталкивании, является перспективным методическим приемом в плане повышения скоростно-силовых качеств. Включение в тренировочный процесс на этапе специальной подготовке предлагаемые нами комплексы прыжковых упражнений и тактику их применения в отдельном занятии, которая предусматривает последовательность выполнения упражнений различной направленности и строгой дозировке в каждом подходе с обязательным контролем над интервалом отдыха между сериями, способствовало повышению результатов в «гладком» беге.

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 2-13.
3. Врублевский, Е.П. Научно-методические основы индивидуализации тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики : монография / Е. П. Врублевский ; Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск : [б.и.], 2008. – 340 с.
4. Ильин, М.А. Технология применения специально-подготовительных упражнений в спортивной тренировке юных бегунов на короткие дистанции : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ильин М.А. ; Всерос. науч.-исследоват. ин-т физ. культуры. – М., 2002. – 174 с.
5. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции : примерные программы для ДЮСШ и СДЮСШОР / под ред. В.Г. Никитушкина. – М. : Советский спорт, 2005. – 116 с.
6. Мехрикадзе, В.В. Тренировка юного спринтера / В.В Мехрикадзе. – М. : Физ-

культура, образование и наука, 2001. – 163 с.

7. Монастырев, С.Н. Применение прыжковых упражнений взрывной направленности в скоростно-силовой подготовке спортсменов // Материалы III международной научно-практической конференции «Динамика научных исследований, 2004» / С.Н. Монастырев, Н.П. Грачев. – Днепропетровск : Наука і освіта, 2004. – Т. 11. – С. 31-33.

8. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

9. Шахлина, Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин : монография / Л.Г. Шахлина. – Киев : Наукова думка, 2001. – 328 с.

10. Петько, С.Н. Использование блока прыжковых упражнений взрывной направленности в специальной подготовке игроков в мини-футболе [электронный ресурс] / С.Н. Петько, С.Н. Монастырёв, В.Н. Дубинский // <http://www.rusnauka.com/TIP/All/Pedagog/65.html>. – Дата обращения 17.02.2012.

REFERENCES

1. Verhoshanskiy, Y.V. (1988), *Bases of special physical preparation athlete*, Physical culture and sport, Moscow, Russian Federation.

2. Verhoshanskiy, Y.V. (2005), "Theory and methodology of athletic preparation: block system of the drill high-class athlete", *Theory and practice physical culture*, No. 4, pp. 2-13.

3. Vrublevskiy, E.P. (2008), *Scientifically methodical bases to personalization of the burn-in process sportswoman in speed-power type of the light athletics: monograph*, Publishing house SGAFKST, Smolensk, Russian Federation.

4. Ilin, M.A. (2002), *Technology of the using specially-starting-up exercises in athletic drill young runner on short distances: Dissertation*, VNIIFC, Moscow, Russian Federation

5. Ed. Nikitushkin, V.G. (2005), *The Light athletics. Run on short distances Approximate programs for DYUSSH and SDYUSSHOR*, Soviet sport, Moscow, Russian Federation.

6. Mehrikadze, V.V. (2001), *Drill of the young sprinter*, Physical culture formation and science, Moscow, Russian Federation.

7. Monastyrev, S.N. and Grachev N.P. (2004), "Using jumping exercises to explosive directivity in speed-power preparation athlete", *Material III international scientifically-practical conference "Dynamics of scientific achievements 2004"*, *Science I osvita*, Dnepropetrovsk, Ukraine, Vol. 11, pp. 31-33.

8. Platonov, V.N. (1997), *General theory of preparation athlete in Olympic sport*, Olympic literature, Kiev, Ukraine.

9. Shahlina, L.G. (2001), *Physician-biological bases of the athletic drill of the woman's: Monograph*, Naukova dymka, Kiev, Ukraine.

10. Petiko, S.N., Monastyryov, S.N. and Dubinskiy, V.N., "Use the block jumping exercises to explosive directivity in special preparation player in mini-football", available at: <http://www.rusnauka.com/TIP/All/Pedagog/65.html> (accessed 17 February 2012).

Контактная информация: shabanov_a77@mail.ru

УДК 796.799

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ САМБО И ДЗЮДО В ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ В КОНТЕКСТЕ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ИСТОРИИ ДАННЫХ ВИДОВ БОРЬБЫ

Артём Александрович Шахов, кандидат педагогических наук, доцент,

Олег Алексеевич Стюшин, ассистент,

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (ЕГУ им. И.А. Бунина)

Аннотация

К настоящему времени опубликовано немало работ, посвящённых историческим аспектам