

Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы VII Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 4–6 окт. 2018 г. / УО МГПУ им. И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2018. – 250 с. ISBN 978-985-477-656-9

## **Увеличение скорости разбега на последних метрах перед отталкиванием, как средство повышения результата у прыгунов в длину**

Трофимович И.Г., Трофимович И.И, Канаш О.Н.

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

**Введение.** Разнообразные прыжковые движения являются естественной двигательной функцией человека и очень часто встречаются в повседневной жизни. Поэтому не случайно, что на их основе сформировался один из наиболее древних и устоявшихся видов спорта - прыжки в длину с разбега. Упоминание о легкоатлетических прыжках находят уже в исторических материалах первых олимпийских игр Древней Греции, которые состоялись в 776 году до н.э. [1].

Из анализа научной литературы и при изучении протоколов соревнований различного уровня можно наблюдать, что большинство прыгунов в длину имеют успех и на спринтерских дистанциях [2]. У большинства прыгунов в длину высокой квалификации наблюдается высокая скорость разбега во время выполнения прыжка (в среднем от 9,5 до 11 м/с), кроме этого у данной группы спортсменов скорость на последних 5 метрах перед отталкиванием преобладает над скоростью предпоследних 5 метров [3].

Опираясь на данные полученные в ходе исследования скорости, на последних метрах перед отталкиванием у прыгунов, которые проводились Э. Позюбановым и П. Ковганом [3], а так же данные собственноексперимента, можно наблюдать явные различия между спортсменами разного уровня подготовленности.

Так, например, у спортсменов низкой квалификации можно наблюдать не только отличие в технике выполнения всего упражнения, но и уменьшение скорости на последних 5 метрах перед отталкиванием, в сравнении с предпоследними.

Причинами снижения скорости на заключительном отрезке перед отталкиванием являются [3]:

- неправильное представление о ритме разбега;
- излишняя подготовка к отталкиванию (уменьшение или увеличение шагов перед отталкиванием, чрезмерный наклон туловища вперед или отклонение назад, понижение ОЦМТ);
- недостаточная физическая подготовленность (низкий уровень развития скоростных и скоростно-силовых способностей). Данное обстоятельство не позволяет прыгунам в полной мере реализовать собственный технический потенциал.

В тоже время, у большинства спортсменов высокого класса прослеживается стойкая динамика к увеличению скорости на втором отрезке перед отталкиванием в сравнении с первым, прослеживается чёткий ритм разбега, отсутствует большинство технических ошибок при выполнении прыжка в целом [3].

**Результаты исследования.** Учитывая данные исследований, а также опираясь на собственный практический опыт, для эффективной реализации скорости разбега у прыгунов мы рекомендуем:

- повышать скоростные показатели разбега, особенно на последних 10 метрах перед отталкиванием;
- вырабатывать «чувство ритма» разбега;
- вырабатывать «чувство планки» (для уменьшения излишней подготовки к отталкиванию на последних метрах разбега)
- повышать общую физическую подготовленность.

Для эффективной реализации разбега и выполнения прыжка в целом необходимо правильно выполнять все элементы техники.

При выполнении разбега следует избегать излишней интенсивности - это приводит к тому, что спортсмену не удастся рационально оттолкнуться, следует обратить внимание на то, чтобы спортсмен не был закрепощён, что бы движения выполнялись свободно и правильно. Особое внимание необходимо уделить последним метрам разбега перед отталкиванием.

Рекомендуемые упражнения

а) *пробегание отрезков разной длительности* на время - 30,40, 60 м с высокого и низкого старта, бег 30 -50 метров с ходу;

б) *выполнение различных прыжковых и беговых упражнений* на дорожке для разбега с последующим отталкиванием и приземлением в яму с песком;

в) *бег по наклонной дорожке* 50-80 метров с различной интенсивностью пробегания;

г) *быстрые движения рук*. Начальное положение: ноги согнуты в коленных суставах. Одна рука отведена назад, а другая вперед. Выполняем быстрые движения рук, такие же, как и при беге на месте. Делаем 2 серии по 20-25 секунд со средней и с большой скоростью;

д) *медленный бег с высоким и быстрым подниманием бедра*. Выполняем упражнение по 20 раз на каждую ногу со средней и большой скоростью. *Прыжки на одной ноге* стоя на месте:

Через веревку, быстро вращающуюся по кругу. Повторяем упражнение 15-25 раз. Такое же упражнение, только в беге навстречу движущейся веревке. Делаем упражнение 15-25 раз. Следим за тем, чтобы отталкивание происходило своевременно. Выполняем упражнение со средней и с большой скоростью;

е) *прыжки через барьеры*. Начальное положение: толчковая нога сзади, маховая впереди. С небольшого разбега в 7 беговых шагов пробегаем 6 барьеров подряд с уменьшенным расстоянием между ними (7.5-8.5 метров). Выполняем упражнение 4-8 серии с большой скоростью.

Сосредотачиваемся на стремительном и активном выполнении завершающего шага и на прыжке через барьер.

ж) *прыжки с заданным временем разбега*. Спортсмен выполняет прыжки, а тренер засекает время предпоследних и последних 5 м разбега и сообщает его ученику. Затем спортсмену предлагается выполнить прыжки быстрее или медленнее. В заключение прыгун совершает прыжки без задания, но при этом он должен самостоятельно определить время выполнения разбега. Такое умение ориентироваться во времени позволяет прыгуну совершенствовать ритм и находить оптимальную скорость прыжка [4];

з) *прыжки под счет*. Тренер задает нужный ритм шагов разбега под счет «Т-а-а... т-а-а...т-а-а-а ... та... та». Затем предлагает прыгуну повторить вслух этот ритм и выполнить прыжок под такой счет. Этот метод применялся нами для совершенствования ритма разбега, когда у спортсмена отсутствовало плавное нарастание скорости при выполнении разбега, а также при слишком малом ее

приросте и долгой постановке толчковой ноги [4].

Данные наблюдений показывают, что при активном применении представленных упражнений в ходе тренировочного процесса и при правильном выполнении техники прыжка в соревновательном упражнении, спортсмены добивались увеличения результата в прыжках в длину.

**Заключение.** Представлены апробированные специальные упражнения для оптимального увеличения скорости разбега спортсменов перед отталкиванием в прыжках в длину. Данные упражнения рекомендуются также для повышения скоростно-силовых качеств у легкоатлетов прыгунов массовых разрядов и совершенствования их техники разбега.

### Литература

1. Чесноков, Н.Н. Олимпийские игры Древней Греции и зарождение современного олимпийского движения / Чесноков Н.Н., Мельникова Н.Ю. // Спорт, духовные ценности, культура. - М., 1997. - Вып. 1. - С.20-30

2. Аракелян, Е.Е. Совершенствование технического мастерства легкоатлетов различной квалификации: Сб. науч. тр. каф. теории и методики легкой атлетики, подготовлен по итогам НИР за 1999 г. / Е.Е. Аракелян, О.М. Мирзоев; РГАФК. М., 2000. – 120-122 с

3. Позюбанов, Э.П., Ковган, П.И. Эффективность реализации скорости разбега в прыжках в длину у спортсменов различной квалификации/... // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта – БГУФК- 2008. – С 231

4. Боровая, В.А., Коняхин, М.В.. Методика технического совершенствования квалифицированных прыгунов в длину в условиях второсигнальной корректировки/... // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. -2015 год. - № 2 (89), 2015,- С. 17-22.