

## **ОБУЧЕНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМ ПРЫЖКАМ С ПОЗИЦИИ АКТИВИЗАЦИИ МАХОВЫХ ДВИЖЕНИЙ**

В легкой атлетике традиционно изложенная методика обучения прыжковым упражнениям (прыжки в длину, прыжки в высоту, тройным) предусматривает акцентированное внимание на основную фазу упражнения – отталкивание. Тем самым автоматически создавая двигательную установку для обучающихся на приложение ощущаемых мышечных усилий в опорных фазах, т. е. на преимущество силового компонента динамики отталкивания. Кроме того, этому может способствовать чрезмерное использование в обучении коротких разбегов из нескольких шагов, владение малоэффективной техникой бега при разбеге, недостаточная физическая подготовка занимающихся, нерациональное применение различных приспособлений (возвышения, упругие мостики) для отталкивания и др.

По мере усвоения того или иного соревновательного прыжкового упражнения, в процессе последующего этапа совершенствования технического мастерства, происходит переориентация выполнения всех фаз прыжка на скоростной режим, что лежит в основе достижения высоких спортивных результатов.

Ранее освоенный двигательный навык легкоатлетического прыжка с преимущественным проявлением усилий, т. е. преобладанием силового компонента при отталкивании, впоследствии создает конфликтную ситуацию в характере движений по мере перехода на повышенную скорость разбега. Следует отметить, что сформированный навык на начальных этапах подготовки достаточно консервативный и его изменение требует со стороны спортсмена и тренера достаточно больших усилий и времени на его преобразование под условия интенсификации выполнения основного соревновательного упражнения.

Решения данного противоречия становится возможным благодаря построению двигательных действий прыгуна при возрастающей роли маховых движений, эффективность которых связана с повышением их угловой скорости.

Повышение скорости маховых движений должно, в определенной мере, строиться с учетом предшествующего характера взаимодействия ноги с опорой. В частности, переход от толчка к маховому движению ногой должен осуществляться при отсутствии выраженного

«заднего толчка», т. е. продолжительного проявления мышечных усилий прыгуна к опоре после прохождения тела вертикали. Стремление спортсмена к проявлению продолжительных усилий на опоре, как при разбеге, так и в фазе отталкивания, приводит к увеличению времени опорных фаз, а это, в свою очередь, снижает усилия и замедляет переход от уступающей к преодолевающей работе мышц в амортизационной фазе, уменьшает угловую скорость маховых движений, что становится непозволительным для повышения скорости и мощности прыжка в целом. Организация быстрого взаимодействия с опорой существенно активизирует маховые движения, что позволяет организовать набор скорости в завершающей части разбега за счет преимущества темпа над амплитудой движений. Этим создаются условия для высокой скорости постановки ноги на место отталкивания и повышения мощности прыжка в целом. Сокращение времени опорных фаз, достижение мощного импульса усилия для возрастания угловой скорости движения маховой ноги должно базироваться на стремлении спортсмена активизировать мышечные усилия непосредственно в начале опорного периода.

Переориентация в процессе начального обучения легкоатлетическим прыжкам

на ведущую роль маховых движений как, в разбеге, независимо от его величины, так и в фазе отталкивания, позволяет избежать продолжительной перестройки двигательного навыка прыгуна в период совершенствования спортивного мастерства.

Осуществление изначально рационального обучения техники в прыжковых видах должно основываться на обязательном освоении, прежде всего, эффективных беговых движений. Где предусматривается организация толчка активным сгибанием стопы навстречу опоре с постановкой на ее переднюю часть при минимальном удалении проекции ОЦМТ занимающегося от места приземления. Что касается переноса свободной ноги из крайне заднего положения вперед, то здесь выделяют подъем, разгон, торможение и опускание ее на опору. Разгон маховой ноги надлежит выполнять с максимальным сгибанием в коленном суставе. Следует помнить, что начало активного сгибания в колене не должно приходиться на момент ее подъема после отрыва от опоры, чему способствует преждевременное подтягивание голени и стопы к задней поверхности бедра, а ориентироваться на разгон ноги за счет активного сгибания в тазобедренном суставе.

Как правило, при переносе ноги ее преждевременное сгибание в колене за счет подтягивания дистальных звеньев к бедру, обусловлено наличием выраженного заднего толчка. Подобная организация махового движения в заднем шаге приводит, к так называемому, «выхлесту» голени с невысокой траекторией бедра перед опусканием ноги на опору в переднем шаге, удалению расстояния между проекцией ОЦМТ и местом приземления. Это создает дополнительное торможение движению тела спортсмена.

Разгон маховой ноги за счет активного сгибания в тазобедренном суставе достигается благодаря согласованному предварительному ее взаимодействию с опорой через упругую стопу с активной работой крупных мышц ног и туловища. Тем самым, избегается преждевременное расслабление мышц ноги по окончании опорного периода, уменьшает высоту траектории заднего шага и создает благоприятные условия для роста угловой скорости маха, постановки ноги сверху вблизи к проекции ОЦМТ спортсмена при переднем шаге.

Определяющим фактором рациональности беговых движений является согласованность в работе верхних и нижних конечностей спортсмена. При этом основными требованиями при перемещении рук выступают: акцентированное их опускание с соблюдением свободы движений в плечевых суставах, построение движений через активизацию крупных мышц рук и туловища, сохранение относительно постоянного угла сгибания рук в локтевых суставах. Что касается эффективности самой согласованности движения рук и свободной ноги при быстром беге, то она будет определяться совпадением их максимальных угловых скоростей с фазой амортизации.

Таким образом, современная методика обучения легкоатлетическим прыжкам, как и совершенствование технического мастерства в этих видах, должно базироваться на преимущественном использовании упражнений с возможностью проявления ведущей роли маховых движений. Одним из эффективных методических подходов заключается в предварительном обучении беговых движений с последующей их специализацией под конкретный вид легкоатлетического прыжка, что позволяет ориентировать спортсмена на рост спортивных результатов через реализацию своего скоростного потенциала.