

Е. Л. Селиверстов
Науч. рук. **В. А. Боровая**,
доцент

СПРИНТЕРСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРЫГУНА ТРОЙНЫМ

На основе многолетнего опыта в практике тренировки прыгунов тройным сложилась определенная система подготовки. В соответствии с существующей методикой спортсмен работает над техникой прыжка, выполняя его с короткого разбега. Однако прыжки с полного разбега на результат в первых же соревнованиях обычно приносят разочарование: техника «не клеится». И только через довольно большой промежуток времени, минуя полосу неудач, характерную нестабильностью результатов, а порой и досадными травмами, прыгун обретает умение прыгать с полного разбега на высокой скорости.

Происходит это потому, что прыжки с короткого и с полного разбега, несмотря на внешне сходство, по существу, принципиально различные упражнения. Над изучением одного из них прыгун добросовестно и много работает в тренировке, другим мучительно и долго овладевает в процессе соревнований.

В подготовительном периоде в спринтерской подготовке прыгуна следует выделить три этапа. Первый этап посвящается совершенствованию техники бега на средней и около- предельной скорости. Особое внимание надо уделить длинным ускорениям (100–120 м). В них плавно набирается скорость до околопредельной, которая поддерживается на 15–20 метрах. Затем следуют «выключение» и бег по инерции.

На втором этапе спринтерская подготовка усиливается за счет повышения скорости бега. В длинных ускорениях развивается уже максимальная скорость. Выполняется повторный бег с низкого и высокого старта и с ходу на отрезках 50–60 м в 3/4 и 4/5 силы и на отрезках 100–150–200 м в 1/2 и 3/4 силы.

На третьем этапе отрезки 50–70 м с низкого, высокого старта и с ходу пробегаются в полную силу, а более длинные отрезки – в 3/4 силы. Однако объем их уменьшается, и основным средством спринтерской подготовки в плане развития скоростной выносливости становится интервальный бег, который выполняется 4–5 раз в полную силу с ходу на отрезках 50–60 м. Вначале интервалы отдыха не ограничиваются. Как правило, достаточно 3–3,5 мин. для появления готовности снова начать бег. Затем интервалы постепенно сокращаются до 1,5–2 мин. В соревновательном периоде объем беговой работы нужно несколько сократить и поддерживать достигнутый уровень скоростной подготовленности.

М. П. Скоблик
Науч. рук. **В. С. Молчанов**,
преподаватель

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УДЕЛЬНОГО ОСНОВНОГО ОБМЕНА СПОРТСМЕНОВ

Удельный основной обмен (УОО) является соотношением основного обмена к размерам тела. С помощью этого показателя можно оценить скорость протекания энергетических процессов в организме. Увеличение УОО свидетельствует об увеличении доли мышечной ткани, которая является наиболее метаболически активной [1, с. 79].