



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД ИРБИТ
«ИРБИТСКАЯ ДЮСШ»

Принято на заседании методического
объединения МАОУ ДО «Ирбитская
ДЮСШ»

Протокол № 1
от 30.08.2022 г.

Утверждаю:

Директор МАОУ ДО «Ирбитская
ДЮСШ»



П.Н. Шевчук

**Инновационная методическая разработка
для подготовки сборных команд Свердловской области
по «легкой атлетике», дисциплина: «Прыжки в длину с разбега»**

**«Техника и методика подготовки прыгунов в длину с
разбега»**

Разработал:

тренер-преподаватель по легкой атлетике
высшей квалификационной категории
Мастер Спорта России по легкой атлетике
Вохмянин Александр Петрович

Город Ирбит

2022 год

**Инновационная методическая разработка
для подготовки сборных команд Свердловской области
по «легкой атлетике»**

**Дисциплина: «Прыжки в длину с
разбега»**

**«Техника и методика подготовки прыгунов в
длину с разбега»**



**СОСТАВИТЕЛЬ:
Вохмянин Александр Петрович
Тренер-преподаватель
по легкой атлетике**

**г. Ирбит
2022 год**

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Освоение техники прыжка в длину с разбега
3. Методика подготовки прыгунов в длину с разбега
 - 3.1. Скоростное направление
 - 3.2. Скоростно-силовое направление
 - 3.3. Силовое направление
 - 3.4. Прыжковая подготовка
4. Планирование тренировочного процесса прыгунов в длину
5. Литература

1. Пояснительная записка

В предлагаемом пособии реализуется положение о базовых элементах техники прыжка в длину с разбега. Весь учебный материал в пособии изложен по темам, что дает возможность овладеть и совершенствовать изучаемый вид «Легкой атлетики». Образовательные задачи будут решаться успешнее в том случае, когда тренер совместно с учениками рассмотрит двигательное действие, кинематику и динамику частей прыжка в длину с разбега.

Известно, что прыжок в длину с разбега простейшим способом «согнув ноги» имеет в себе четыре части: это разбег, отталкивание, полетная фаза и приземление. В этом учебном материале мы подробно рассмотрим каждую отдельную часть целостного двигательного действия (прыжка в длину). Также рассмотрим более сложные способы прыжка по степени мастерства. Немаловажным и необходимым элементом каждого занятия, на котором изучается, закрепляется и совершенствуется техника основных базовых технических двигательных действий, в виде отдельных частей прыжка, является работа над ошибками. Имеющиеся ошибки в технике прыжка необходимо постепенно убирать, не давая возможности им закрепиться. В целом в этом пособии рассмотрим технические аспекты, методику подготовки и планирование тренировочного процесса прыгунов в длину.

2. Освоение техники прыжка в длину с разбега.

Дальность прыжка в длину с разбега зависит от величины начальной скорости полета, угла и высоты о.ц.т. тела при вылете. Сопротивление воздуха оказывает незначительное влияние на дальность полета. В полете спортсмен уже не может воздействовать на траекторию, полученную в результате разбега и отталкивания. Движения в полете помогает лишь сохранить равновесие и принять наиболее выгодное положение перед приземлением, чтобы как можно дальше оставить следы в яме. Для этого прыгуны выносят ступни ног высоко и стараются удерживать их до касания песка.

В группу прыгунов приходят ученики уже подготовленные, из групп ОФП (общей физической подготовки), и начинают специализацию, уже занимаясь в группе СФП, как прыгуны в длину. Уже имея достаточную прыжковую и спринтерскую подготовку, они начинают изучать технику прыжка, соблюдая последовательность в обучении, от простого к сложному. Сначала изучается способ «согнув ноги», затем способ «прогнувшись», более опытные ученики изучают способ «ножницы» (бег по воздуху). Как правило, ученики в этой группе уже имеют координационную базу и им не сложно выполнять прыжок в длину «разбитый» на части.

Изучение прыжка начинается с части - вход в прыжок через отталкивание, т.е. прыжок в шаге с трех или с пяти беговых шагов. Обучаемый выполняет по заданию учителя три беговых шага, отталкивается от подкидного мостика и выполняет прыжок в шаге, при этом вынося маховую ногу, согнутую в коленном суставе, маховым движением вперед-вверх. Использование подкидного мостика на начальном этапе обучения обязательно, так как он создает условия, при которых увеличиваются угол отталкивания и соответственно время полетной фазы. Выполняя это упражнение, обучаемый закрепляет тем самым навык правильного отталкивания, поскольку при отталкивании от мостика идет лучшее разгибание в коленном суставе толчковой ноги. Наряду с этим упражнением выполняется другое - отталкивание от мостика вверх, доставая подвешенный объект. Это упражнение позволяет научиться обучаемому доталкиваться пальцами стопы вотталкивании, что необходимо для сохранения цепочки «разбег + отталкивание». Использование мостика также вырабатывает больший угол отталкивания, а значит большую траекторию полетной

фазы. В этой связи лучше осваивать саму технику прыжка по частям.

Как указывалось выше, для начинающих прыгунов обучение начинается с техники «согнув ноги», так как она самая простая. Прыгун разбегается, отталкивается, держит туловище прямо, подгибает ноги и затем, приземляясь, выбрасывает их вперед (рисунок №1).

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

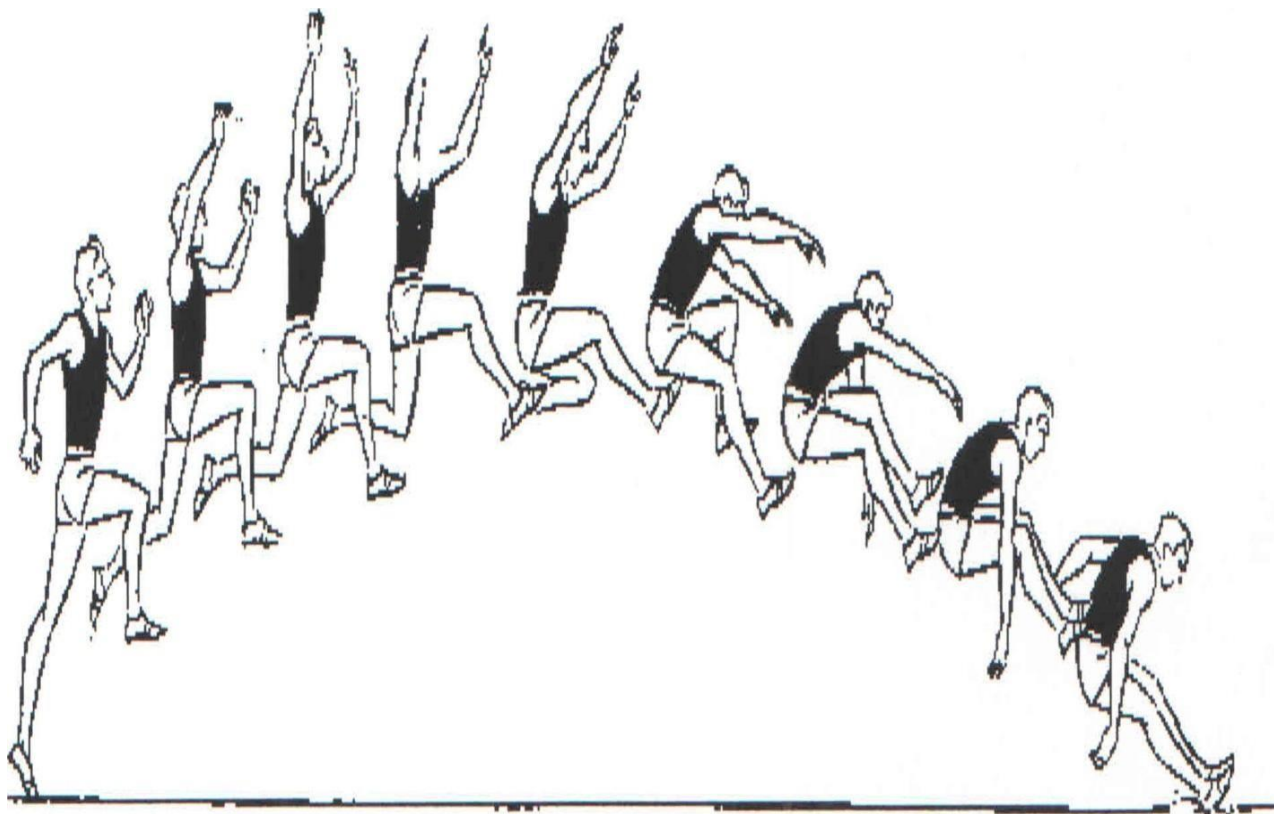


Рисунок №1.

Обычно все ученики выполняют эти движения на первом же занятии. Единственной ошибкой является неправильное приземление: обучаемые встают в момент приземления на почти прямые ноги, - что приводит к травмам коленного сустава, к уменьшению результата. Поэтому следует научить правильному приземлению. Для этого необходимо прыгать с места отталкиваясь двумя ногами сразу и пытаться выполнить приземление сидя. Учитель ставит задачу ученику в словесной форме. Как только ученик осмыслит поставленную задачу, он начинает прыгать с каждым разом все правильнее и правильнее. Таким образом, у него вырабатывается правильная техника приземления. Характерные положения прыгуна в длину перед приземлением показаны на рисунке №2.

Положения прыгуна в длину перед приземлением

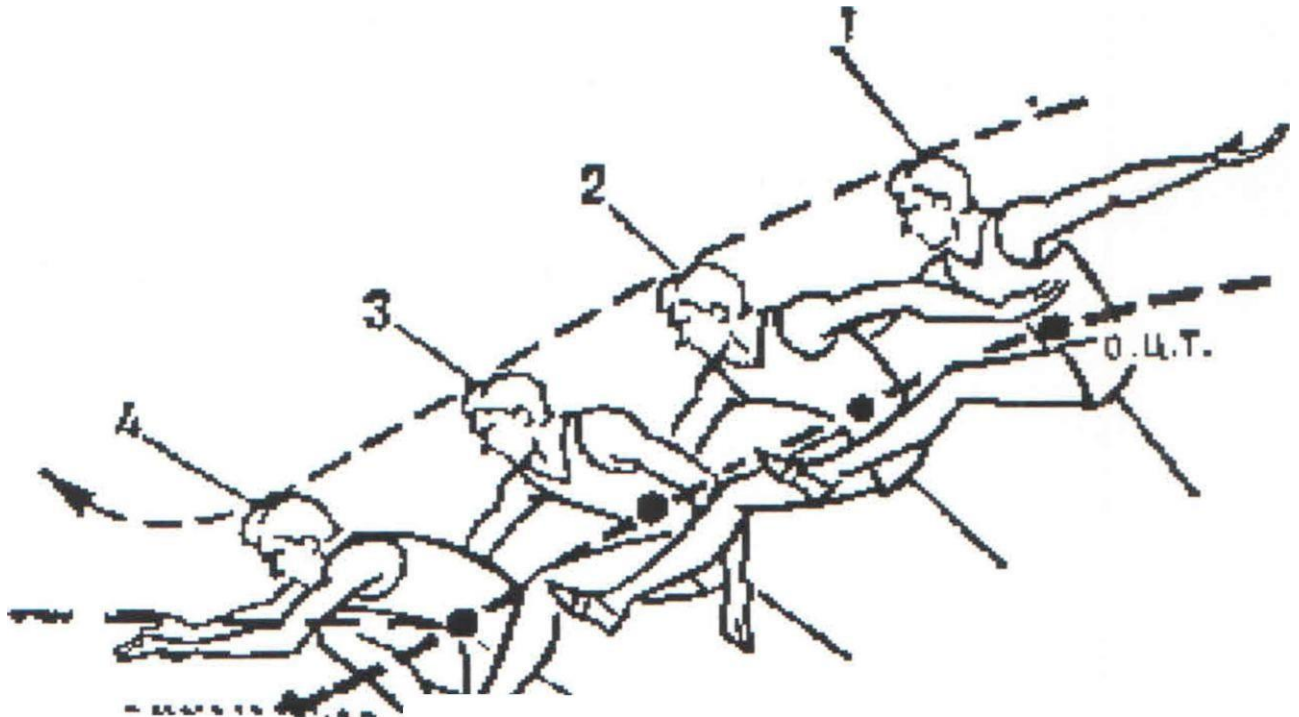


Рисунок №2.

Следующим этапом освоения техники прыжков в длину (уже для более подготовленных спортсменов и для тех, кто уже освоил способ «согнув ноги») идет изучение способа «прогнувшись» (рисунок №3). После отталкивания прыгун выносит махом вперед маховую ногу, и здесь же следует прогиб в спине, руки отводятся назад в стороны. Маховая нога опускается вниз, одновременно с прогибом в спине, и прыгун переходит к последней части прыжка. Далее он подтягивает обе ноги вперед, удерживая туловище ровно, и старается удерживать ноги до самого касания песка пятками ног. Как только пятки ног коснулись песка, прыгун сгибает ноги и, садясь в свои следы,

«выдергивает» ноги дальше вперед из песка.

Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».



Рисунок №3

Для освоения этой техники прыжка требуется очень большая тренировочная работа, «разбитая» на части. Первую часть прыжка осваивают, прыгая с мостика шаг с небольшого разбега. По закреплению этого первого элемента переходят ко второму элементу - прогиб в спине. Учитель дает установку на прогиб в спине после отталкивания без выноса маховой ноги и ее опускания «натяжением» через пятку. Таким образом, обучаемый, сосредотачивается не только на прогибе. Имея представление как надо прогнуться после просмотра кинограммы и видеосъемки, обучаемый довольно быстро осваивает этот отдельный элемент. Далее процесс усложняем, добавляя к этому элементу вынос маховой ноги и ее опускание «натяжением» через пятку, т.е. носок оттянут вверх, пятка вниз. Именно это опускание маховой ноги и позволяет выполнить прогиб в спине более качественно и естественно. В этом положении тело прыгуна становится как бы растянутой пружиной. Особо тонким техническим действием в этом положении является то, что движение идет от бедра к пятке и, пятка «тянет» маховую ногу вниз, одновременно тело прогибается в виде натянутого лука. Если это не выполнить, то положения пружины не будет и, не будет также предпосылки для выбрасывания ног далеко ног

далеко вперед. Обучаемый должен четко понять это, прокрутить это движение в мыслях, а затем отдельно на дорожке пробовать выполнить вынос и опускание ноги. После того он освоит данное движение отдельно, необходимо соединить три движения уже в прыжке с пяти шагов разбега. Ученик мысленно прокручивает первое, второе, третье движения, а затем все три соединяет в одно, и уже тогда он готов выполнить это движение. Ученик будет идти к правильному исполнению путем ошибок и проб, выполняя большое количество прыжков, которые со временем перейдут в качественные попытки. Здесь очень важно чтобы учитель при такой работе корректировал буквально каждую попытку ученика. Только в этом случае возможно освоение всех трех отдельных элементов, соединенных в одно движение. По мере того как ученик будет лучше и лучше выполнять эти технические действия, его можно готовить выполнять следующее движение прыжка. После того как тело прыгуна будет принимать положение «растянутой пружины» и маховая нога опускаться вниз, следует научить ученика выносить вперед толчковую ногу. Для освоения этого следующего движения ученик учится сначала выполнять упражнение смена ног в воздухе, «ножницы» на дорожке. Приняв положение среднего выпада (передняя нога согнута под углом девяносто градусов в коленном суставе, задняя нога прямая), ученик выпрыгивает вверх, меняя в воздухе положение ног. В наивысшей верхней точке должна произойти полная смена ног, т. е. передняя нога уйдет назад, а задняя займет место передней. Затем, приземляясь, ноги возвращаются в свое первоначальное положение. Освоив это упражнение, ученик учится, уже выталкиваясь, выполнять смену ног в прыжке в длину, исполняя его как отдельный элемент в полном прыжке. Воссоединение всех четырех элементов является самой трудной задачей, так как от четвертой части прыжка зависит последняя пятая часть. Если ученик не освоит качественно четвертую часть, он не сможет правильно выполнить приземление. Чтобы облегчить задачу ученику четыре части прыжка делят на три части по два в каждой части, соединяя первую часть со второй, вторую с третьей, третью с четвертой. Особо уделяют внимание третьей и четвертой частям, их соединению. Выполняя прыжки в различных сочетаниях отдельных движений, ученик с каждым последующим занятием лучше ощущает взаимосвязь между движениями. Он все более продвигается вперед по пути совершенствования общей схемы всего целостного прыжка. Здесь также работает

старый добрый способ от количества к качеству, где очень важно, чтобы ученик не пропустил не одного занятия, а тренер обеспечил постоянный контроль за прыжками ученика. Как только учитель увидит, что техническая подготовка в этих элементах претерпела изменения в лучшую сторону, и ученик уже может выполнять эти действия пусть даже с ошибками, которые вполне могут быть, так как техника еще не закрепилась, он подводит ученика к последней части прыжка. Последней пятой частью прыжка является приземление, техника исполнения которого описана выше. Когда этот элемент будет освоен, учитель подводит ученика к соединению всех пяти частей прыжка и выполнению полного прыжка сразу. Процесс изучения техники такого способа прыжка занимает достаточно много времени даже для хорошо координированных спортсменов. Изучение техники, идет на всех этапах обучения, с той лишь разницей, что в подготовительном периоде технической работы гораздо меньше в процентном отношении, чем в скоростно-силовом, скоростном и техническом. Необходимо постоянно повторять технику прыжка как отдельно по элементам, так и вместе весь прыжок с акцентом на закрепление техники. Только в этом случае она будет стабильной и эффективной, и что важно чтобы иметь желаемый результат.

3. Методика подготовки прыгунов в длину с разбега.

В подготовительном начальном периоде используют средства ОФП, к ним относятся: бег (медленный, переменный, кроссовый), ходьба на лыжах, плавание, общеразвивающие упражнения, и упражнения на гибкость с использованием предметов (палки, набивные мячи, гантели, гири, мешки с песком), гимнастических снарядов и специальных блоковых приспособлений, разнообразные метания и игры (волейбол, ручной мяч), а также упражнения в расслаблении. Эти средства служат укреплению здоровья, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию общей выносливости и работоспособности, развитию большей подвижности в суставах, эластичности мышц, координации и согласованности движений. Наиболее эффективным средством для развития общей выносливости и работоспособности служит бег в переменном и медленном темпе по пересеченной местности. Необходимо периодически (особенно в начале подготовительного периода) включать в тренировку кроссовый бег: зимой по снегу (можно глубокому), весной и летом в лесу по пересеченной местности в течение 20-30 минут (4-6 км.). Во время кроссового бега целесообразно проводить 3-5 ускорений по 150 м., прыжковые упражнения, выполняемые сериями 3*5*50-60 м., а также подпрыгивания с доставанием рукой, головой веток деревьев. Следующим этапом идет этап СФП, период развития скоростно-силовых качеств, специальные виды выносливости (скоростную, прыжковую, силовую), умения контролировать свободу движений на различных скоростях и на этой основе непрерывно совершенствовать технику. Средства технической подготовки используются при становлении и совершенствовании ритма, эффективности, и точности движений для достижения устойчивых результатов в сложных условиях соревнований. К средствам относятся средства беговой, скоростно-силовой, прыжковой подготовок.

3.1 Скоростное направление

Решается задача повышения скорости движения. Условия выполнения - облегченные бег или разбег в прыжках под гору, по ветру, прыжки с полного разбега и увеличенные на 2-3 беговых шага с быстрым толчком и низким полетом.

Рассмотрим беговую подготовку прыгуна в длину. Задачами беговой подготовки являются развитие скоростной выносливости, повышение скорости бега и

выполнение быстрого, уверенного разбега. К основам беговой, функциональной подготовки относятся:

1. беговые упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра с акцентом на подъем или опускание, прыжки в шаге, с ноги на ногу, перекаты и т.д.

2. Ускорения равномерные с плавным нарастанием темпа шагов до максимального, ускорения с переменной темпа (5-10 шагов быстрого бега через 5-10 шагов бега по инерции).

Ускорения с акцентом на продвижение вперед и длину, или на темп беговых шагов.

Бег с низкого старта на отрезках до 300 м. по прямой с переходом в гору, под гору и на прямую.

Бег с ходу на отрезках до 100м. с помощью попутного ветра. Наиболее эффективным средством является пробегание отрезков на дистанции 150-300м. Объем и скорость пробегания этих отрезков планируется в годовом цикле. Примерное время пробегания тренировочных отрезков определяется путем пробегания к лучшему результату, достигнутому прыгуном на каждой дистанции (150, 200 и 300м.). Объем беговой подготовки в подготовительном периоде выполняется со скоростью 80% от максимальной и, постепенно снижаясь к соревновательному периоду, скорость возрастает до 96%. Можно применять любое сочетание отрезков 4* 150м., 3*200м., и т.д.. Объем дается в зависимости от подготовленности прыгуна. Развитие скорости бега осуществляется повторным пробеганием отрезков от 20 до 100м со старта и сходу. К соревновательному периоду объем уменьшается, а скорость возрастает до максимальной. Целесообразно применять разнообразное сочетание отрезков: 20, 30, 40, 60, 80, 100м или 10*20м со старта и 5*30м, или 5*20м со старта и 2*40м, или 5*30м и 2* 50м, и т.п. Для определения темпа бега достаточно подсчитать количество шагов на дистанции, а затем разделить их на время пробегания. Скорость нужно повышать постепенно в зависимости от этапа подготовки по тем же принципам как при развитии скоростной выносливости, при этом время пробегания отрезков фиксируется, сообщается спортсмену для оценки и развития чувства скорости бега. Контроль над скоростью необходим для спортсмена, особенно в начале беговой подготовки. Для этого перед пробегаемыми отрезками бегуну целесообразно давать задание по

времени, скорости или темпу бега. Одним из самых универсальных средств подготовки прыгуна является барьерный бег, способствующий воспитанию чувства ритма, свободы движений и координации в прыжке. Далее коснемся разбега; для повышения скорости разбега применяются следующие упражнения:

1. Пробегание в ритме разбега на дорожке с прибавлением к полному разбегу 2-4-беговых шагов. Такие же пробегания уже в секторе для прыжков в длину. Бег через низкие барьеры. Бег между палочками (10-12 штук), лежащие на расстоянии 1,2 м. спредварительного разбега в 8-12 беговых шагов. Бег в ритме разбега по ветру. Бег под уклон (1-2°) с выбеганием на горизонтальный участок на последних 4-6 шагах разбега. Бег 20-40 м. с ходу за меньшее число шагов. Бег с низкого старта в 20-24 беговых шага.

Повышение точности и стабильности разбега способствуют: использование лучшего исходного положения в разбеге; настрой перед началом разбега; выработка и запоминание мышечных ощущений при выполнении разбега, ритма, а также постоянное их сопоставление с объективными показателями (длиной и временем разбега, длиной отдельных шагов и т.д.). Выбору определенной длины разбега должны соответствовать скоростные возможности прыгуна, оцениваемые достаточно объективно по результатам в беге на 30 и 100м. В качестве ориентира приведем данные для мужчин: результатам в беге до 4.7сек. (30м) и 13.0сек. (100м) должен соответствовать разбег 12 беговых шагов; 4.5сек. и 12.5сек. - 14 беговых шагов; 4.3сек. и 12сек. - 16 беговых шагов; 4.1сек. и 11.5сек. - 18 беговых шагов; 3.9сек. и 10.9сек. - 20 беговых шагов; 3,7сек. и 10.4сек. и лучше- 22 беговых шагов, у некоторых бегунов разбег 24 шага и более. У женщин при аналогичных условиях разбег может быть увеличен на два беговых шага. В зависимости от роста прыгуна и длины его шагов разбег может быть от 30 до 36м. По мере роста результатов в беге и лучшей способности прыгуна к ускорению, разбег целесообразно увеличить на 1-2 беговых шага.

3.2 Скоростно-силовое направление.

Теперь рассмотрим скоростно-силовую подготовку.

Для решения задач скоростно-силовой подготовки применяются разнообразные упражнения, например:

Выпрыгивания со штангой, прыжки в манжетах, упражнения с партнером, с

отяжеленным поясом и т.д..

Упражнения с использованием сопротивлений внешней среды: бег и прыжки вгору вверх, вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель и т.д.).

Упражнения с различными отягощениями (пояс, жилет) в беге и прыжках.

Упражнения с использованием собственного веса тела: прыжки в глубину, ввысоту, на дальность и в различных их сочетаниях, на одной, двух ногах, и с

разбега, различного по длине и скорости, а также метания различных предметов. Скоростно-силовая подготовка прыгуна в длину должна обеспечивать развития качества быстроты и силы в широком диапазоне их сочетаний и включает, таким образом, три основных направления:

Решается задача повышения скорости движения. Условия выполнения - облегченные бег или разбег в прыжках под гору, по ветру, прыжки с полного разбега или увеличенные на 2-3 беговых шага с быстрым толчком и низким полетом.

3.3 Силовое направление.

Решается задача повышения силы мышц и скорости движений, т.е. быстрой силы. Условия естественные: бег и прыжки с применением пояса, жилета, манжета; прыжки в длину, в высоту; прыжки с отягощением (30-70% от мах.).

Силовое направление. Решается задача развития силы мышц. Условия выполнения упражнений усложняются (вес 80% от мах.). Для оценки

целенаправленности и эффективности скоростно-силовой подготовки в целом рекомендуется более широко и систематически применять метод контрольных упражнений, предусматривающий многократное измерение показателей (времени, расстояния, веса, числа повторений и т.д.). Измерения проводятся один раз в неделю. Наибольший эффект в развитии силы дают быстрые или прыжковые упражнения, с появлением усилий взрывного характера. Необходимо также использовать силу предварительно растянутых мышц, совершенствуя эффект на растяжение, и акцентировать проявление усилий в самом начале движения при смене направления движения. Небольшие отягощения (пояс 2-4кг) следует применять непосредственно в прыжках и специальных прыжковых упражнениях. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища, используемые в скоростно-силовом периоде: Движения прямыми и согнутыми руками, как при беге, с широкорасставленными локтями. Круговые движения прямыми

руками на месте и в ходьбе. Пружинистые повороты плечевого пояса в стороны, руки на поясе или прямыми руками. Наклоны в стороны, назад и вперед. «Скручивание» плеч и таза на месте и в ходьбе. Перечисленные упражнения выполняются с постепенным нарастанием темпа повторений до максимального сериями 3-4 по 10-20сек. Упражнения для мышц тазовой области и ног: Ходьба на передней части стопы, прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед. Бег по кругу диаметром 10-15м, медленный бег с продвижением за счет разгибания стопы. Подъем ан переднюю часть стопы. Ходьба с высоким подниманием бедра с акцентом на подъем или опускание. Быстрая смена ног в выпаде без подпрыгивания. Повороты таза. Барьерное упражнение. Размахивание прямой ногой вперед, назад, в стороны. Быстрый мах прямой ногой вперед с акцентированным опусканием. Лежа на спине (животе), быстрая смена положения ног с ограниченной амплитудой движения, и т.д. Приведенные упражнения направлены на совершенствование преимущественно скоростных компонентов в скоростно-силовой подготовке прыгунов. Они способствуют развитию силы совершенствованию рефлексов на растяжение тех групп мышц, которые обеспечивают в большей степени горизонтальное продвижение спортсмена. Выполнение этих упражнений в соответствии с методическими рекомендациями даст возможность в первую очередь повысить согласованность и темп движений, увеличить длину шагов и достигнуть большей скорости в беге.

3.4 Прыжковая подготовка.

В процессе прыжковой подготовки решаются две параллельные и взаимосвязанные главные задачи - овладение техникой прыжков в длину, отдельными ее элементами и совершенствование ее, а также повышение уровня специальных качеств прыгуна.

При совершенствовании техники прыжков в длину с разбега можно решать целый ряд частных задач: 1) повышение скорости разбега; 2) достижение стабильности разбега, особенно в начале и на последних шагах; 3) сохранение активности бега на последних шагах разбега при снижении подготовки к толчку; 4) повышении активности действия в отталкивании и уменьшении упора при постановке ноги; 5) достижения равновесия в полете

при увеличении активности плечевого пояса рук и амплитуды маха ногой в отталкивании; 6) совершенствование движений в полете, достижение свободы и

широкой амплитуды в движении рук и ног; 7) улучшение приземления, уменьшения наклона тела и удержание ступней далеко вперед; 8) совершенствование ритма разбега и прыжка.

Основными средствами решения этих задач служат сами прыжки в длину различных разбегов и разнообразные специальные упражнения. Для правильного выполнения движений с первых попыток необходимо проделывать упражнения с такой скоростью, на которой спортсмен и тренер могут контролировать точность движения.

Упражнения для совершенствования отталкивания таза в момент окончания отталкивания и небольшим подъемом колена маховой ноги после отрыва от дорожки. Вставать и вытягиваться в пояснице, активно вынося таз вперед в конце отталкивания. Это поможет выполнять упражнение, являющимся самым простым и доступным средством создания правильных мышечных ощущений отталкивания.

Прыжки на одной ноге по ступенькам вверх, вниз.

Выпрыгивание с разбега 4-5 беговых шагов на коня или на мягкий мат, расстояние от толчка до коня не менее 2.5-3м.

Одним из основных упражнений прыгуна в длину для совершенствования согласованности движений рук и маховой ноги с разгибанием опорной ноги являются отталкивания на 2, 4, 6 шаг в беге с различной скоростью на дистанции 50-150м. Основное требование при выполнении отталкиваний сериями - взлетать вперед-вверх с небольшой паузой, как будь-то, перепрыгивание через лужу, канаву или подобное препятствие, что способствует большей естественности движений. Так повышение скорости (отталкивание на каждый 8 шаг) снижает амортизацию, и увеличение высоты прыжков заставляет активнее и дальше ставить («захватывать» дорожку) толчковую ногу. Многократное выполнение отталкивания в этих упражнениях позволяет довольно быстро закрепить необходимые движения. Для усиления отталкивания (снижения амортизации и повышение угла вылета) эффективны прыжки в длину через планку с бокового и прямого разбега в 4-12 беговых шагов.

Упражнения для совершенствования выбрасывания ног при приземлении.

1. Раскачивания на кольцах. На каче назад подтянуть колени к груди, на качи вперед выпрямить перед собой ноги и перенести их через препятствие.

Раскачивание на перекладине. На махе вперед быстро подтянуть колени к кистям рук, затем выпрямить ноги и сделать свободный шаг назад.

Прыжки вверх на месте с подъемом прямых ног перед собой.

Выбрасывание ног. Из упора о нижние перекладины барьеров, согнуть ноги около ямы с песком, выпрямить ноги перед собой и выбросить их вперед, стараясь коснуться пятками песка как можно дальше.

4. Планирование тренировочного процесса прыгунов в длину.

Планирование тренировки строится на основе недельного цикла. К конкретному составлению годовичного плана можно приступить после ознакомления с утвержденным календарем соревнований, тщательного анализа итогов предыдущего спортивного сезона и определения целей, задач, предстоящей подготовки.

Непрерывное развитие необходимых прыгуну в длину качеств, в первую очередь скоростно-силовых, и эффективная реализация их при совершенствовании техники прыжков осуществляются путем изменения недельного объема и интенсивности тренировочных средств на различных этапах подготовки. Хорошие результаты в решении данных проблем достигаются при комплексном построении занятий с наибольшим числом повторений отдельных средств в недельном цикле подготовительного периода (3-4 раза) и в соревновательном периоде (2-3 раза). В подготовке прыгунов в длину нужно выделить следующие этапы:

1. Улучшение состояния здоровья и общей физической подготовленности.

Специальная физическая подготовка в сочетании с технической подготовкой.

Совершенствование технической подготовки.

Достижение высших результатов.

Первый и второй этапы осуществляются в подготовительном периоде, третий и четвертый - в соревновательном. Каждому этапу в зависимости от его направленности соответствует определенное содержание недельного тренировочного цикла, которое для краткости обозначим как ОФП (общая физическая подготовка), неделя СФП (специальная техническая подготовка), неделя ТП (техническая подготовка), неделя СП (соревновательная подготовка).

Планирование производится в зависимости от календаря соревнований. Если, к примеру, в году имеется два основных старта, а остальные как предварительные, то планируют два больших макроцикла, т.е. по 5-6 месяцев каждый, если стартов 3-4 основных, то макроциклы меньше, по 3-3,5 месяцев. Но наиболее ценным является планирование по микроциклам, т.е. от 1 до 1,5 месяца. В этом случае спортсмен может чаще участвовать в соревнованиях и соответственно быстрее улучшать свой спортивный результат, а также при частом участии в соревнованиях он набирается опыта, т.е. он меньше допускает ошибок,

меньше волнуется и более собран, и сосредоточен, чем тот, кто выступает на соревнованиях реже. В течении года может быть 8 микроциклов, в каждом из них по одной неделе разгрузочной. Микроцикл составляет 7 недель. Они в свою очередь делятся на периоды подготовки. Каждый период включает в себя 1,5 недели, т.е. 9 дней тренировочной работы и один день выходной (активный отдых). Период общей физической подготовки - 1,5 недели, СФП - 1,5 недели и СП - 1,5 недели, т.е. 1,5 месяца это один микроцикл и одна разгрузочная неделя. В конце каждого микроцикла следуют соревнования или пробные старты, если нет основных соревнований. У прыгуна в длину это может быть не только прыжок в длину, а также бег на 60, 100, 200 м., прыжок в высоту, тройной прыжок, барьерный бег. Если нет стартов, то выполняется пробный старт, приближенный к соревновательным условиям. Показанный результат записывается и высчитывается разница между результатами этих и предыдущих соревнований. Таким образом, прослеживается прогресс спортсмена в результатах. Далее следует разгрузочная неделя, так как организм спортсмена должен отдыхать после нагрузки. В этот период спортсмен активно отдыхает, т.е. занимается игровой работой (игра в баскетбол, футбол, плавание, ходьба на лыжах, выход в лес и т.д.). Следующим этапом опять идет период ОФП, СФП, ТП и СП.. На этапах ОФП и СФП нагрузка должна очень плавно возрастать по объему (в метрах, секундах, и количеству повторов), чтобы организм имел выход на новый уровень подготовки, без ущерба для здоровья спортсмена. С каждым новым микроциклом нагрузка возрастает, и в зависимости от подготовки спортсмена, его функциональной и технической подготовок. При подготовке к ответственным соревнованиям необходимо учитывать следующие обстоятельства. В случае усталости от упражнений своего вида, основное упражнение исключается из тренировок и значительно сокращается объем и особенно интенсивность его выполнения в последнюю неделю. При усталости от силовой подготовки специальные силовые упражнения исключаются из тренировок за 7-12 дней и могут быть включены в разминку накануне соревнований. Для восстановления силы мышц ног и поднятия их тонуса следует сократить беговую подготовку и включать через день прыжковые упражнения в последние 7-10 дней. Непосредственная подготовка атлета предусматривает доведение самочувствия и работоспособности с помощью упражнений, режима отдыха, и питания до высшего уровня, приобретение

спортсменом уверенности в своих возможностях и выработку тактического плана выступления на соревнованиях.

5. Литература.

Учебник тренера по легкой атлетики,

Под общей редакцией заслуженного тренера Р.Ф. кандидата педагогических наук доцента А.С. Хоменкова, г. Москва «Физкультура и спорт», 1974г..

Юный легкоатлет,

Пособие для тренеров ДЮСШ, Москва «Физкультура и спорт», 1984г. В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Е.И. Ливадо.

С.М. Батуков

Здоровье детей - общая забота. Организация физического воспитания. -М.: Физкультура и спорт, 1987г.

Спортшкола в школе, М.Г. Каменцер, Москва «Физкультура и спорт», 1985г.

Боген М.М.

Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985. 192 е., ил. Озолин Н.Г и Воронкин В.И.

Легкая атлетика. - М.: Физкультура и спорт, 1987г. Журнал «Легкая атлетика», 1999г., №3.

Журнал «Легкая атлетика», 2002г., №7.