

Спортивная тренировка студентов-прыгунов к выступлению на соревнованиях с использованием модельных характеристик техники прыжка

А.Г. Мусатов

Учреждение образования «Витебский государственный технологический университет»

В работе раскрываются подходы спортивной тренировки студентов-спортсменов к выступлению на соревнованиях в легкоатлетических прыжках (в высоту и в длину с разбега, тройном прыжке). Для достижения высоких спортивных результатов существенное значение имеют конкретные характеристики техники прыжков, интегрально отраженные в ритмической структуре сочетания разбега с отталкиванием. Данные характеристики лежат в основе представленных в статье моделей, ориентируясь на которые возможно индивидуализировать содержание тренировочного процесса.

Цель статьи – показать эффективные подходы в методике технической и физической подготовки спортсменов-легкоатлетов, тренирующихся в группах спортивного совершенствования учреждения высшего образования.

Материал и методы. *Материалом послужили научные и методические работы отечественных и зарубежных специалистов спортивной тренировки в различных скоростно-силовых видах спорта, а также научные исследования и практические наработки М.М. Шура, результаты многолетнего практического опыта тренировочной деятельности автора в подготовке студентов-спортсменов к выступлению на соревнованиях различного уровня [1; 2]. Методы: изучение документов планирования спортивной тренировки и дневников спортсменов; наблюдение; беседа; системный анализ и моделирование тренировочного процесса; педагогическое тестирование; методы математической статистики.*

Результаты и их обсуждение. *Для достижения высоких спортивных результатов в прыжках в высоту существенное значение в характеристиках техники прыжков имеют оптимальная скорость заключительной части разбега, соотношение длины и темпа последних шагов разбега, динамика темпа к моменту постановки толчковой ноги на место отталкивания. Все эти характеристики, интегрально отраженные в ритмической структуре сочетания разбега с отталкиванием, лежат в основе моделей двигательных действий, обеспечивающих достижение заданных спортивных результатов: в прыжке в высоту у мужчин (юношей) на уровне 195–205 см, 210–215 см, 225 и выше, у женщин (девушек) – 165–170 см, 175–185 см, 185–195 см.*

Заключение. *Одним из эффективных подходов к тренировке студентов-легкоатлетов, занимающихся в группах спортивного совершенствования, является осуществление учебно-тренировочного процесса на основе специально разработанных модельных характеристик техники прыжка и учебно-тренировочных программ, позволяющих прогнозировать и проектировать для каждого спортсмена необходимый комплекс тренировочных воздействий.*

Ключевые слова: *спортивная тренировка, студенты, моделирование, прыжки в высоту, спортивные достижения.*

Sports Training of Jumper Students for Performance at Competitions Using Model Characteristics of Leap Technique

A.G. Musatov

Educational Establishment «Vitebsk State Technological University»

In the article approaches of sports training of students-sportsmen to performance at track and field jumps competitions (height and length from running start, triple jump) are opened. To achieve high sporting results in high jump, the specific characteristics of jumping technique are integrally reflected in the rhythmic structure of the combination of take-off and repulsion. These characteristics are the basis of the models presented in the article, focusing on which the content of the training process is individualized.

The purpose of the article is to demonstrate efficient approaches in technical and physical training methods of athletes in groups of sport improvement at a higher educational establishment.

Material and methods. *The material was the scientific and methodical work of domestic and foreign experts in sports training in various speed-strength sports, as well as scientific research and practical developments of M.M. Shur, results of many years of practical experience of the author's training activity in training student athletes to perform at competitions of various levels [1; 2]. The methods used are analysis of literary sources; study of planning documents for sports training and diaries of athletes; observation; conversations; system analysis and modeling of the training process; pedagogical testing; methods of mathematical statistics.*

Findings and their discussion. *To achieve high sports results in high jump, the optimal speed of the final part of the take-off, the ratio of the length and the tempo of the last steps of the take-off, the dynamics of the tempo at the time of setting the jogging foot to the place of repulsion are of considerable importance in the characteristics of the jumping technique. All these characteristics which are integrally reflected in the rhythmic structure of the combination of takeoff and repulsion are the basis for models of motor actions that ensure the achievement of given sports results: in men's (boys') jump in height 195–205 cm, 210–215 cm, 225 and above, in women (girls) – 165–170 cm, 175–185 cm, 185–195 cm.*

Conclusion. *One of the effective approaches to training athletes engaged in sports improvement groups is the implementation of the training process on the basis of specially developed model characteristics of the jump technique and training programs, which allow to predict and design for each athlete the necessary set of training influences.*

Key words: *sports training, students, modeling, high jump, sports achievements.*