

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики легкой атлетики

Заведующая кафедрой  
\_\_\_\_\_ Бобкова Е.Н.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

ХАРАКТЕРИСТИКА СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ В  
СТРУКТУРЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ПРЫГУНОВ ТРОЙНЫМ

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент–исполнитель \_\_\_\_\_ Прокопенков В.О.

Научный руководитель \_\_\_\_\_ Ломовцева Т.И.  
доцент (подпись)

Оценка за работу \_\_\_\_\_

Председатель ГЭК \_\_\_\_\_ Опарин И.А.

Зам. начальника Главного  
управления, начальник отдела  
развития спорта Смоленской области

Смоленск 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Техника и методика обучения тройного прыжка.....	7
1.1.Техника тройного прыжка .....	7
1.2.Методика обучения тройному прыжку .....	11
Глава 2. Средства подготовки в тройном прыжке .....	15
2.1.Техническая подготовка.....	15
2.2. Беговая подготовка .....	17
2.3.Прыжковая подготовка.....	18
2.4.Силовая подготовка .....	22
Глава 3. Усиление подготовки лёгкоатлетов с использованием метода «искусственной управляющей среды».....	33
Выводы .....	43
Практические рекомендации .....	45
Литература .....	47

## Введение

Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения. Она включает в себя 5 видов физических упражнений: ходьбу, бег, прыжки, метание и многоборье. В каждом из этих видов имеются свои разновидности, варианты. Правилами соревнований определены дистанции и условия соревнований для мужчин, женщин, спортсменов различных возрастных групп. Основные легкоатлетические упражнения включаются в программу Олимпийских Игр, чемпионатов мира и Европы, национальных первенств и других соревнований. По этим упражнениям в нашей стране присваиваются спортивные разряды и звания.

Тройной прыжок — дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы, похож на прыжок в длину, но после отталкивания от планки спортсмен обязательно должен выполнить скачок, шаг и затем прыжок в яму с песком.

Тройной прыжок появился ещё на античных Олимпиадах. В программу современных Олимпиад он вошёл уже с 1896 года, но тогда в этой дисциплине соревновались лишь мужчины. Только через 100 лет, с 1996 года, тройной прыжок также стал олимпийским видом и для женщин.

Участники соревнований совершают попытки по очереди. В зависимости от ранга соревнований попыток может быть разное количество. В кубковых стартах попыток обычно 4, в большинстве коммерческих и личных официальных стартов участникам дается 6 попыток. Если участников больше 8, то все спортсмены выполняют 3 попытки, а 6 попыток – только восемь сильнейших спортсменов по результатам трех первых попыток. В официальных стартах, чтобы сократить время проведения финалов, проводятся квалификационные соревнования: устанавливается квалификационный норматив. Попасть в финал можно, выполнив норматив или попав в число 12 лучших, если слишком мало спортсменов смогло его выполнить. Квалификационные соревнования обычно проходят заранее,

часто в утренней части соревнований, проходят они в 2 потока. Сначала участники выходят в сектор в порядке, определенном жеребьевкой или организаторами, после 3 попытки и после 5 попытки порядок меняется: первым выходит в сектор самый «слабый» участник, лидер выполняет попытку последним. Прыгун бежит по дорожке для разбега до планки отталкивания, от которой начинается выполнение прыжка. Вначале выполняется первый элемент — скачок (первое касание за планкой должно происходить той же ногой, с которой прыгун оттолкнулся). Затем следует второй элемент прыжка — шаг (переход на другую ногу). Заключительный элемент — это собственно прыжок и приземление в яму с песком, как в прыжке в длину.

Актуальность. Однако за прошедшие годы состоялись сильные исправления в Мировых рекордах и технике тройного прыжка и, прежде всего, в сноровке отталкиваний, которые исполняются сильнейшими спортсменами на более высокой горизонтальной скорости при уменьшении времени опоры и со смягчением нагрузки в суставах толчковой ноги. В нынешнее время в мире наиглавнейшим фактором является скоростная техника тройного прыжка на преимущественно прыжково-беговой подготовки в тренировочном процессе высококлассных тройников. Однако в процессе подготовки современных российских тройников пока подавляет прыжково-силовая формирующая подготовка с применением заданий далёких по скоростным и временным показателям от основного упражнения. Усреднённые усилия особых упражнений формируются в устойчивый двигательный навык, мешая дальнейшему улучшению в тройном прыжке.

В связи с этим мы решили, что созданные ранее и на данный период основная подготовка в тройном прыжке в течении годичного цикла с изменением нынешней техники и способов подготовки прыгунов тройным нуждается в развитии и доработке.

Практическая значимость - ознакомление с современными методами организации тренировочного процесса прыгунов тройным позволят

использовать полученные знания в практической деятельности учителей школ, преподавателей вузов по физической культуре, тренеров по избранному виду лёгкой атлетики.

Теоретическая значимость - углубленный анализ специальной научно-методической литературы, связанный с вопросами методики тренировки прыгунов тройным, расширять знания о влиянии занятий прыжками на организм занимающихся (спортсменов), позволит выявить основные направления методик, современные тенденции и особенности проведения тренировочных занятий в прыжках тройным с контингентом различной подготовленности.

Объект исследования—средства и методы подготовки прыгунов тройным.

Предмет исследования - динамика средств в тройном прыжке при многолетней подготовке спортсменов различной спортивной подготовленности.

Цель работы – определить средства подготовки прыгунов тройным на различных этапах спортивной подготовленности.

Гипотеза: предполагается, что изучение и анализ научной литературы позволят определить средства специальной подготовки прыгунов тройным различной спортивной подготовленности.

Исходя из цели и гипотезы, были сформулированы следующие задачи исследования:

1. Изучить технику и методику обучения тройного прыжка.
2. Выявить средства подготовки прыгунов тройным.
3. Проследить улучшение подготовки лёгкоатлетов при использовании метода «искусственной управляющей среды».

Для решения поставленных задач использовался анализ и обобщение научно-методической литературы. Теоретическому анализу и обобщению подвергались данные специальной литературы различного характера, который позволил обобщить, систематизировать информацию, определить

цель, сформировать гипотезу и задачи исследования. Предметом анализа стали научные статьи, авторефераты диссертаций, учебные пособия, журнальные публикации.