

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

В. Ф. ТАРАНОВ, В.В. ЧЁМОВ, А.С. ЮДИН

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ТРОЙНОМ ПРЫЖКЕ

**Рекомендовано Учебно-методическим объединением высших учебных
заведений Российской Федерации по образованию в области физической
культуры в качестве учебного пособия для образовательных учреждений
высшего профессионального образования, осуществляющих
образовательную деятельность по направлению
032100 (62) – Физическая культура**

ВОЛГОГРАД 2011

УДК 796.431
ББК 75.711.77
Т - 19

Рецензенты

доктор педагогических наук, профессор Ю.А. Зубарев
доктор педагогических наук, профессор В.С. Якимович

Рекомендовано Учебно-методическим объединением высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области физической культуры в качестве учебного пособия для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 (62) – Физическая культура

Т - 19 Таранов В.Ф., Чемов В.В., Юдин А.С.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ТРОЙНОМ ПРЫЖКЕ: учебное пособие. – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2011. – 185 с.

Учебное пособие посвящено проблеме становления и совершенствования спортивного мастерства спортсменов, специализирующихся в тройном прыжке. В нем на основании собственных результатов исследований, обзора исследований отечественных и зарубежных авторов и обобщения передового опыта раскрываются наиболее важные вопросы подготовки спортсменов. Рассматриваются биомеханика тройного прыжка, закономерности становления и совершенствования спортивного мастерства, модельные характеристики различных сторон подготовленности спортсменов, теоретическая модель многолетней адаптации спортсменов к многолетней тренировочной и соревновательной деятельности, эффективные средства для программированного становления и совершенствования технического мастерства, физиологические основы, методы и эффективные средства силовой, скоростно-силовой и скоростной подготовки. В учебном пособии предлагаются варианты программ для программированного обучения и совершенствования техники тройного прыжка и повышения уровня различных сторон подготовленности прыгунов, представлена технология программирования, планирования, контроля и управления процессом спортивного совершенствования.

Книга предназначена для научных работников, аспирантов, магистрантов и студентов физкультурных высших учебных заведений, а также тренеров по легкой атлетике, работающих с начинающими и квалифицированными и высококвалифицированными спортсменами. Табл. 55, рис.23

ББК 75.711.77

© Таранов В. Ф., Чёмов В.В., Юдин А.С., 2011.
© ФГОУВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», 2011.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ЭВОЛЮЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ И БИОМЕХАНИКА ТРОЙНОГО ПРЫЖКА.....	6
1.1. Эволюция спортивной техники тройного прыжка.....	6
1.2. Современная спортивная техника и биомеханика тройного прыжка...	10
1.3. Изменение техники тройного прыжка с ростом спортивного мастерст- ва.....	16
1.4. Критерии оценки техники тройного прыжка.....	17
ГЛАВА II. ЗАКОНОМЕРНОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	19
2.1. Возрастная динамика спортивных результатов в тройном прыжке силь- нейших спортсменов мира.....	19
2.2. Возраст выполнения промежуточных разрядных нормативов в тройном прыжке для будущих МСМК.....	35
ГЛАВА III. ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СПОРТИВНУЮ РЕЗУЛЬ- ТАТИВНОСТЬ, И МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ, ОБЕСПЕЧИ- ВАЮЩИЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.....	39
3.1. Факторы, определяющие спортивную результативность.....	39
3.2. Рост и вес сильнейших спортсменов мира.....	40
3.3. Теоретическое обоснование подхода к разработке модельных характери- стик различных сторон подготовленности спортсменов, обеспечивающих возможность достижения планируемых спортивных результа- тов.....	40
3.4. Модельные характеристики различных сторон подготовленности спорт- сменов, специализирующихся в тройном прыжке.....	44
ГЛАВА IV. АДАПТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ К МНОГОЛЕТНЕМУ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОМУ ПРОЦЕССУ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	64
4.1. Современные представления о процессе адаптации.....	64
4.2. Адаптация спортсменов к многолетней целенаправленной специализиро- ванной деятельности.....	68
4.3. Теоретическая модель многолетней адаптации спортсменов к применяе- мым тренировочным и соревновательным воздействиям в квалификационном и возрастном аспектах.....	70
ГЛАВА V. ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА И ФОРМАЛИЗОВАННЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В ТРОЙНОМ ПРЫЖКЕ В ПОЛУ- ГОДИЧНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЦИКЛАХ.....	96
5.1. Варианты программ для совершенствования техники выполнения отдельных элементов тройного прыжка.....	97

5.2. Варианты программ для совершенствования техники выполнения связок тройного прыжка.....	98
5.3. Варианты программ для совершенствования техники выполнения тройного прыжка.....	104
ГЛАВА VI. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	116
6.1. Характеристика общей и специальной физической подготовки.....	116
6.2. Физиологические основы силовой подготовки.....	118
6.3. Методы силовой подготовки.....	120
6.4. Физиологические основы скоростно-силовой подготовки.....	124
6.5. Методы скоростно-силовой подготовки.....	125
6.6. Физиологические основы скоростной подготовки.....	130
6.7. Методы скоростной подготовки.....	131
6.8. Основные методические положения, применяемые при развитии силовых, скоростно-силовых и скоростных качеств.....	133
6.9. Средства общей и специальной физической подготовки.....	136
6.10. Заболевания опорно-двигательного аппарата спортсменов и эффективные средства для профилактики и реабилитации травматизма...	145
ГЛАВА VII. ТЕХНОЛОГИЯ ПРОГРАММИРОВАНИЯ, ПЛАНИРОВАНИЯ, КОНТРОЛЯ И УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	152
7.1. Характеристика концепции программированного совершенствования спортивного мастерства.....	152
7.2. Модельные характеристики параметров различных сторон подготовленности, обеспечивающие возможность достижения планируемых спортивных результатов.....	152
7.3. Исходная информация об уровне подготовленности спортсмена.....	153
7.4. Сравнение модельных характеристик и исходной информации об уровне подготовленности спортсмена.....	155
7.5. Планирование величины улучшения спортивного результата и показателей различных сторон подготовленности.....	156
7.6. Формулирование и постановка целевых задач процесса спортивного совершенствования.....	156
7.7. Разработка формализованной модели подготовки к соревновательному сезону.....	157
7.8. Разработка детализированной программы подготовки и критериев эффективности ее реализации.....	180
7.9. Реализация программы и контроль за ее выполнением.....	181
7.10. Конечный достигнутый спортивный результат.....	182
7.11. Анализ и оценка эффективности реализации программы, ее коррекция для использования при подготовке к следующему соревновательному сезону.....	182