Совершенствование тренировочного процесса девушек тройной прыжок в длину

Эркинджон Исаков Тулкинович, Тоиров Фазлиддин Рахимджон-оглы

Ферганский филиал Узбекского государственного университета физического воспитания и спорта

В годовой подготовке индивидуализация тренировочного процесса прыгунов в тройном прыжке высокой квалификации происходит в неразрывной связи с видами физической, технической, тактической и психологической подготовки. Этот процесс невозможно представить отдельно друг от друга. Тренеры хорошо знают особенности физической, технической, тактической и психологической подготовки спортсменов, но не проводят систематическую подготовку к соревнованиям, основанную на отдельном подходе. Как следствие, это является одной из причин недостаточной подготовки спортсменов к выбранному виду соревнований во время соревнований, что и оправдывает актуальность данной темы.

Согласно мировой практике легкой атлетики, подготовка спортсменов высокой квалификации связана с системой долгосрочной подготовки и системой долгосрочного планирования подготовки, что требует поиска современных средств и методов тренировки и их внедрения. Одним из основных факторов роста высоких спортивных результатов, показываемых спортсменами в тройном прыжке в ведущих странах мира, является разработка стратегии многолетней подготовки прыгунов в тройном прыжке и ее систематическое управление. Потому что на этапах и в периоды многолетней подготовки перед спортсменами ставятся планы достижения различных целей и задач.

По этой причине были проведены исследования с целью определить важность и эффективность планирования ежегодных подготовительных тренировок для прыгунов в тройном прыжке. Помимо общего направления, предусматривающего комплексное совершенствование для более полной, всесторонне интегрированной подготовки, следует также выделить следующие приоритетные направления:

1. совершенствование отдельных технико-тактических действий;

2. улучшение способности к максимальной мобилизации функциональных возможностей;

3. улучшение способности переходить от максимальной двигательной активности к периодам относительного расслабления для прогнозирования высокой работоспособности.

Для развития этих направлений используются различные методы, такие как: облегчение условий выполнения упражнений с использованием различных моделирующих устройств; усложнение условий за счет использования отягощений и тренировок в неблагоприятных условиях (изменение климата, местоположения, укрытия).

Мы видим, что отчетливо видна разница между техническими показателями девушек в тройном прыжке. При этом одинаковые результаты спортсменов и индивидуальные показатели прыжков существенно отличаются от средних. Сделанные таким образом выводы подтверждаются существенными различиями в способах достижения результатов спортсменами, особенно на этапе высокого спортивного мастерства. В.Б. Попов предлагает индивидуальный подход к технической подготовке высококвалифицированных прыгунов в длину: перетренированность для прыжка требует «быстрого» направления тренировки и угла отталкивания и «силового» направления, тогда как в прыжках в длину полет необходимо увеличить. траекторию ступени и увеличить угол взлета. При этом на «скоростном» направлении используются спринтерские упражнения максимальной интенсивности (в том числе с использованием отягощений и подвесных устройств для увеличения скорости бега), различные варианты полета для перевода скоростной тренировки в целевую задачу. Силовая тренировка максимальной интенсивности по направлению «Сила» направлена на повышение технической подготовленности в режиме выполнения основного упражнения («взрывные» упражнения с отягощениями в «рабочих» углах), а также траектории фазы полета в прыжке в длину. и угол полета. Кроме того, по мнению Б. Б. Попова, прыжковые процессы спортсменов следует разделить на следующие прыжковые характеристики:

1. Спринтер-сильный;

2. Сильно-сакровцы;

3. Сакрочан-спринтер;

4. Универсальность.

Разумеется, перечисленные выше характеристики прыжков тесно связаны с уровнем развития физических качеств спортсменов. Еще одно теоретико-методическое правило используется в практике подготовки лыжников высокой квалификации, а также в период обучения, который проводится до существенного застоя в росте, что предполагает воздействие на сильные стороны подготовки лыжника; это специальная подготовка. (В. Н. Платонов).

При разработке технологий подготовки спортсменов к соревновательной деятельности необходимо контролировать функциональное состояние спортсмена и моделировать различные аспекты специальной подготовки спортсмена. Это предполагает разработку количественных моделей обучения и формирование характеристик модели.

Индивидуализация тренировочного процесса высококвалифицированного прыгуна-ти имеет многофакторные особенности, и существующая литература не может в полной мере раскрыть суть этой темы. Индивидуализация тренировочного процесса прыгунов-тройников высокой квалификации не ограничивается физическими методами в процессе регулярных тренировок, а, используя различные их формы, можно добиться высоких спортивных результатов на соревнованиях.

**Литература**

1.Abdullayev M.J., Olimov M.S., To‘xtaboyev N.T. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi / darslik. Barkamol fayz media nashriyoti. T: 2017. - 628 b.

2.Qudratov R, Gʻaniboyev I.D, Soliyev I.R, Varatov A.M. /Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari. T: 2011y