

УДК 796.22
О-36

Рецензенты:

В.Д. Сячин, доктор педагогических наук, профессор

И.Н. Мироненко, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер РФ

Оганджанов А.Л.

О-36 Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография / А.Л. Оганджанов – М.: Физическая культура, 2005. – 200 с. – ISBN 5-9746-0021-5.

Монография посвящена проблемам подготовки квалифицированных прыгунов в горизонтальных легкоатлетических прыжках. Представлены результаты собственных исследований, а также обзор исследований отечественных и зарубежных авторов по вопросам методики подготовки и современной техники тройного прыжка и прыжка в длину. Особое место уделено рассмотрению теоретических проблем управления и индивидуализации подготовки спортсменов, разработке технологий управления тренировочным процессом высококвалифицированных прыгунов.

Монография может представлять интерес для специалистов в области теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, тренеров, спортсменов, аспирантов и магистрантов высших учебных заведений физической культуры.

ISBN 5-9746-0021-5

© Оганджанов А.Л., 2005

© Издательство «Физическая культура», 2005

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	6
Глава 1. ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ В ГОРИЗОНТАЛЬНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ПРЫЖКАХ	10
1.1. Динамика результатов в горизонтальных прыжках	11
1.2. Динамика возрастных границ достижения наивысших результатов	13
1.3. Динамика антропометрических показателей прыгунов и прыгуний	14
1.4. Динамика структуры подготовленности прыгунов	16
1.5. Динамика уровня специализации прыгунов	19
1.6. Динамика техники горизонтальных прыжков	23
1.7. Динамика тренировочных нагрузок	34
1.8. Характеристика современной техники горизонтальных прыжков	38
1.9. Характеристика основных направлений современной ме- тодики подготовки в горизонтальных прыжках	46
Глава 2. ОЦЕНКА И МОДЕЛЬНЫЕ ХАРКТЕРИСТИКИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ГОРИЗОНТАЛЬНЫХ ПРЫЖКАХ	57
2.1. Оценка соревновательной деятельности в горизонтальных прыжках	57
2.2. Комплексные показатели эффективности техники в го- ризонтальных прыжках	62
2.3. Оценка и модельные характеристики технической под- готовленности	68
2.4. Модельные показатели скорости на участках разбега	74
2.5. Модельные показатели реализации скоростных возмож- ностей прыгунов в разбеге	78

2.6. Модельные показатели реализации скорости разбега в опорно-полетных фазах прыжка	79
2.7. Оценка и модельные характеристики специальной физической подготовленности	80
2.8. Определение реализационной эффективности техники.....	88
Глава 3. ГРУППОВЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ И ПОДГОТОВКИ В ГОРИЗОНТАЛЬНЫХ ПРЫЖКАХ	90
3.1. Групповые особенности и стили техники горизонтальных прыжков.....	90
3.2. Групповые модельные характеристики технико-физической подготовленности в тройном прыжке	95
Глава 4. ТЕХНОЛОГИИ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ В ГОРИЗОНТАЛЬНЫХ ПРЫЖКАХ	99
4.1. Основы управления тренировочным процессом в легкоатлетических прыжках	99
4.2. Управление тренировочным процессом на основе анализа обобщенных моделей подготовленности	105
4.3. Управление подготовкой прыгунов на основе групповых моделей	108
4.4. Управление тренировочным процессом на основе индивидуальных моделей подготовленности	110
4.5. Управление подготовкой на основе сравнительного анализа технической подготовленности в удачных и неудачных попытках	112
4.6. Управление технической подготовкой с помощью диаграммы «Результат – время прыжка».....	115
4.7. Управление тренировочным процессом на основе анализа взаимосвязи специальной физической и технической подготовленности прыгунов	118
4.8. Управление подготовкой с помощью скоростных показателей разбега.....	122
4.9. Управление подготовкой прыгунов по показателям реализации скорости разбега в прыжке	124

4.10. Управление тренировочным процессом на основе анализа разности результатов в прыжках с различных разбегов	126
4.11. Индивидуализация подготовки прыгунов на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования	129
Глава 5. ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГОРИЗОНТАЛЬНЫХ ПРЫЖКАХ НА ЭТАПАХ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ И СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	132
5.1. Особенности подготовки на этапе углубленной специализации	132
5.2. Особенности подготовки на этапе спортивного совершенствования	134
5.3. Возрастная динамика соревновательного результата.....	137
5.4. Соревновательная практика квалифицированных прыгунов	138
5.5. Параметры тренировочной нагрузки в годичном цикле	140
5.6. Параметры тренировочной нагрузки в мезоцикле, микроцикле, тренировочном занятии	144
5.7. Нормативные показатели подготовленности в горизонтальных прыжках.....	147
5.8. Зоны интенсивности специальных средств подготовки	150
Глава 6. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СИЛЬНЕЙШИХ ПРЫГУНОВ МИРА И РОССИЙСКИХ ПРЫГУНОВ	156
6.1. Сравнительный анализ параметров разбега.....	156
6.2. Сравнительная характеристика технической подготовленности в прыжках в длину	158
6.3. Сравнительная характеристика технической подготовленности прыгунов тройным.....	160
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	163
ПРИЛОЖЕНИЯ	185