

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 1
ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ ИМЕНИ ЕЛЕНЫ ЕЛЕСИНОЙ»
ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
(МБУ ДО СШОР №1 по л/а г. Челябинска)
пр. Ленина, д.84, г. Челябинск, 454080 Тел/факс (351) 218-41-28
E-mail: sport-school@mail.ru <http://elesina.lsport.net>
ОКПО 53859194, ОГРН 1027403869723, ИНН/КПП 7453067630 / 745301001

**МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ
ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ В ПРОЦЕССЕ
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРЫГУНОВ С ШЕСТОМ
НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Бобкова В.В.

Челябинск 2024

При использовании тренажерных устройств в процессе технической подготовки прыгунов с шестом необходимо учитывать следующие методические положения:

1. Использование тренажерных устройств не должно препятствовать всестороннему физическому развитию прыгунов с шестом, а, наоборот, должно способствовать комплексному развитию двигательных способностей с учетом специфических требований соревновательной деятельности и задач конкретного этапа подготовки.

Так, на этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации предпочтение должно отдаваться тренажерам и тренажерным устройствам, способствующим освоению рациональной техники движений. На этапе углубленной спортивной специализации в большей степени должны использоваться тренажерные устройства сопряженного воздействия.

2. Применение тренажерных устройств должно способствовать формированию у спортсменов такой структуры двигательных действий, которая соответствует режимам соревновательной деятельности.

Методика применения технических устройств и тренажерных устройств должна опираться на общие закономерности становления спортивно - технического мастерства. Анализ различных методических подходов по использованию тренажеров облегчающего и избирательного воздействия в процессе специальной физической подготовки прыгунов с шестом, а также анализ конструктивных особенностей ряда тренажерных устройств, позволяет выделить два методических приема.

Первый методический прием основан на использовании срочного тренировочного эффекта последствия специального упражнения, выполненного в условиях искусственной среды. Второй методический прием основан на использовании эффекта постепенного перехода из искусственных условий выполнения специальных упражнений в естественные условия. Использование первого методического приема характерно для спортсменов разной квалификации, второй методический прием характерен в основном для

начинающих спортсменов.

В зависимости от решаемых задач, тренажерные устройства классифицируют на три группы: для обучения спортивной технике и овладения совершенством выполнения упражнений; для развития двигательных качеств в единстве с обучением спортивной технике; для обеспечения физической подготовленности

В процессе подготовки прыгунов с шестом для повышения уровня специальной технической подготовленности широко применялись традиционные тренировочные средства: беговые, прыжковые упражнения и другие. Кроме того, пять раз в недельном микроцикле применялись нетрадиционные тренировочные средства «кольца на лонджах», «Система страховки для выполнения упражнений вход/недоход», «Специально закрепленный шест – тренажер».

Кольца на лонджах: Тренажерное устройство, предназначенное для выполнения упражнений, которые включают движения, характерные для части прыжка, связанной с махом и протяжкой себя вдоль шеста. Оно позволяет прыгунам с шестом выполнить из виса на кольцах махом вперед выход в стойку на руках.



Рисунок 1 – Использование специальных тренажерных устройств №1

Таблица 2 – Упражнения для обучения специальной технической подготовки прыгуна с шестом, направленные преимущественно на обеспечение координационной и силовой готовности для освоения специфичных движений протяжки себя вдоль шеста

Содержание упражнения	дозировка	Организационно-методические указания
виса на кольцах махом вперед выход в стойку на руках.	4-5 серий по 5-7 раз	Амплитуда движений большая, активное хлесткое движение тазом и ногами

Система страховки для выполнения упражнений вход/недоход: это основание со стойками, на которых закреплены кронштейны для трособлочной системы из эластичных тяг, которые пропущены через блоки, одни концы тяги контролирует тренер, другие прикрепляются к поясу спортсмена; Спортсмен, закрепив на себе пояс, имеет подвижное положение. Затем он берет в руки шест и с неполного разбега (4-6 шагов) ставит его в упор для дальнейшего прохода в вис. Под действием трособлочной системы спортсмен получает ускорение в вертикальной плоскости, соответствующее ускорению, приобретаемым телом прыгуна на соревновательном уровне. Данное устройство полезно для отработки опорной фазы прыжка.

Принцип работы: Тренер, осуществляя движение троса вниз, передает собственные усилия через трос на пояс, пристегнутому к спортсмену, тем самым поднимая спортсмена вверх.



Рисунок 2– Использование специальных тренажерных устройств №2

Таблица 3 – Упражнения для обучения технике движения входа в вис, вис-замах и длинного маха на шесте с применением тренажерного устройства

Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1. С разбега в 4-6 беговых шагов выполнить на эластичном шесте комбинацию движений фаз «отталкивание» и «вис-замах» с приземлением на ноги.	1-2 серии по 5-7 раз	Используются относительно «мягкие» шесты. Тренер, подтягивая трос податкивает спортсмена вверх.
2. То же выполняя комбинацию движений фаз «отталкивание» «вис-замах» но на более жестких шестах с повышенным хватом	1-2 серии по 5-7 раз	Используются «жесткие» шесты. Тренер, подтягивая трос податкивает спортсмена вверх.

Специально закрепленный шест - тренажер: позволяет обеспечить выполнение фаз прыжка «отталкивание» и «вис» посредством резинового амортизатора без выполнения разбега. Шест ставится в ящик для упора. В центре шеста крепятся амортизаторы, которые в натянутом положении закреплены на зафиксированной железной балке. Спортсмен, приняв исходное положение в висе, выполняет инертное маховое движение и переходит в вис на шесте. Шест под воздействием упругих сил амортизаторов позволяет выполнять фазы прыжка «мах» и «вис» без больших затрат энергии, а его поступательное движение вперед такое же, как и при выполнении фазы «вис» с разбега.



Рисунок 3 – Использование специальных тренажерных устройств №3

Таблица 4 – Упражнения для обучения входа в вис и системы вис-взмах на шесте с применением тренажерного устройства

Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
И.П.-вис-взмах на шесте тренажере: туловище прогнуто вперед в груди, толчковая нога отведена назад-вниз, маховая - согнута в колене. Движением взмахха ногами и отведения плеч назад-вниз перейти в конечное положение взмаха. 2. То же, увеличивая амплитуду движений взмаха и его скорость до значений соревновательного упражнения.	4-5 серий по 5-7 раз 4-5 серий по 5-7 раз	Структура упражнения не должна нарушаться Для выполнения движений с максимальной скоростью и амплитудой необходимо достичь правильного выполнения предыдущего упражнения

Таблица 5 – Примерный микроцикл тренировки, предполагающий использование тренажерных устройств

Утренняя тренировка				
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
«Кольца на лонджах»: 5 подходов по 5 повторений	«Кольца на лонджах»: 5 подходов по 5 повторений; Система страховки для выполнения упражнений вход/неход: 5 подходов по 5 повторений	Специально закрепленный шест тренажер: 5 подходов по 5 повторений	«Кольца на лонджах»: 5 подходов по 5 повторений	Система страховки для выполнения упражнений вход/неход: 5 подходов по 5 повторений
Вечерняя тренировка				
Специальные тренажеры не использовались				

Важное место в системе подготовки прыгунов с шестом на этапе спортивного совершенствования занимает специальная техническая подготовка. Основными задачами специальной технической подготовки являются: во-первых, повышение уровня осознанности выполняемого

действия спортсменов; во-вторых, активизация морфофункциональных адаптационных изменений в организме спортсменов.

Частными задачами специальной технической подготовки спортсменов является повышение эффективности рабочего усилия в специальных упражнениях в однократном проявлении и в условиях повторной работы.

В тренировочном процессе показана целесообразность применения тренажерных устройств для специальной технической подготовки прыгунов с шестом. Одним из наиболее эффективных средств специальной технической подготовки прыгунов с шестом являются специальные прыжковые и маховые упражнения, выполняемые в облегченных условиях.