

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО 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

**ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНИКО-ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРЫГУНИЙ В ДЛИНУ И
ТРОЙНЫМ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**
Трегубова О. В.

Челябинск 2024

ВВЕДЕНИЕ

Характеристики (или должные нормы, контрольные показатели и т. д.) разносторонней (или специальной) физической (или технико-физической) подготовленности прыгуний в длину и тройным различной квалификации ранее разрабатывались рядом специалистов [1-4, 6]. Необходимость подобных количественных ориентиров для управления тренировочным процессом очевидна, как очевидно и вытекающее из этого положения требование к их объективности. Вместе с тем, данные, приводимые авторами обнаруженных источников, как правило, носят фрагментарный характер, зачастую противоречивы, и поэтому нуждаются в дополнительной переработке.

МЕТОДИКА

Понимая, что формирование полноценной эмпирической базы данных о тестовых показателях спортсменов рассматриваемых квалификационных групп – дело трудоемкое, а также то, что на такие показатели существенным образом влияют тренировочная концепция наставника, период макроцикла подготовки, возраст занимающихся, их тренировочный стаж, и т. д., мы решили использовать прием, ранее успешно апробированный в смежных исследованиях [2, 5, 7]. Его суть заключается в сведении в единый информационный массив обнаруженных литературных материалов о модельных показателях прыгуний в длину и тройным квалификационных уровней от II спортивного разряда до КМС и их взаимном наложении для поиска центральных тенденций с последующим уточнением доверительных диапазонов при верификации по собранным нами выборочным показателям спортсменов. Такой теоретико-эмпирический подход позволяет выйти на квалификационные модельные диапазоны, в которые попадают контрольные показатели по всей тестовой батарее любой заранее определенной доли спортсменов.

Уточнение модельных диапазонов осуществлялось с привлечением специальной программы по разработанному в соответствии с нашим заказом алгоритму, который подразумевает автоматическую корректировку искомых границ доверительных интервалов таким образом, чтобы их минимальным совокупным расширением (минимизацией суммарного относительного разброса от средних значений) выйти на попадание в искомые диапазоны 100% зафиксированных тестовых показателей 80% испытуемых. В собственную эмпирическую базу данных включены показатели тестирования 86 спортсменов в возрасте от 15 до 28 лет по квалификации от II спортивного разряда до КМС (в том числе членов юношеской, юниорской сборных команд России, а также ведущих прыгуний Челябинской области по различным возрастным группам). Непосредственное тестирование осуществлялось тренерами спортсменов и членами комплексных научных групп (КНГ) при сборных командах. Первичные данные взяты из отчетов КНГ, тренировочных дневников прыгуний, архивных записей тренеров. Явные артефакты во внимание не

принимались. Во взаимосвязи с текущими спортивными результатами по прыжкам в длину или (и) тройным на соревнованиях (или результатами, зафиксированными в условиях контрольных тренировок) у каждой из спортсменок учтены от 3 до 9 показателей (в среднем – 6,2 показателя) технико-физической подготовленности, зарегистрированных в сопоставимые периоды времени.

Все 9 тестов ранее в содержательном плане и с привлечением аппарата математической статистики обоснованы в публикациях ведущих специалистов, широко используются на практике и не требуют (за исключением определения скорости на последних 5 м разбега) аппаратного обеспечения. Тестовые показатели большинства спортсменок в сопоставлении с их соревновательными результатами прослеживались на протяжении ряда лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зеличенко, В. Б. Легкая атлетика: критерии отбора / В. Б. Зеличенко, В. Г. Ни-китушкин, В. П. Губа. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 240 с.
2. Макаров, А. Ю. Индивидуализация разносторонней физической подготовки прыгуней 12 – 15 лет в длину и тройным : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Макаров А.Ю. – Волгоград, 2003. – 24 с.
3. Назаров, А. П. Тройной прыжок: научные подходы в подготовке спортсменов / А. П. Назаров, В. П. Губа, И. Н. Мироненко. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 160 с.
4. Оганджанов, А. Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлето-тов-прыгунов / А. Л. Оганджанов. – М. : Физическая культура, 2005. – 200 с.
5. Слесаренко, Е. В. Технология индивидуально ориентированного моделирова- ния тренировки квалифицированных прыгуней в высоту при переходе в юниорскую и молодежную возрастные группы : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Слесаренко Е.В. – Волгоград, 2011. – 24 с.
6. Таранов, В. Ф. Программированное становление и совершенствование спор- тивного мастерства в тройном прыжке / В. Ф. Таранов, И. Н. Мироненко ; Волгоградская гос. акад. физ. культуры. – Волгоград : [б.и.], 2009. – 209 с.
7. Черкашин, В. П. Теоретические и методические основы проектирования тех-нологии индивидуализации тренировочного процесса юных спортсменов в скоростно- силовых видах легкой атлетики : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Черкашин В.П. – М., 2001. – 50 с.