

Культура физическая и здоровье. 2023. № 2 (86). С. 186-189.
Physical Culture and Health. 2023, 2 (86), 186-189.

Научная статья

УДК 796

DOI: 10.47438/1999-3455_2023_2_186

МЕТОДИКА ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ И ЕЁ ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ПРЫГУНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ



Анатолий Васильевич Зюкин ¹, Сергей Самуилович Аганов ²,
Елена Владимировна Малышева ³, Александр Михайлович Фокин ⁴

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена ^{1, 3, 4}
Санкт-Петербург, Россия
Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России ²
Санкт-Петербург, Россия

¹ Доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы
тел.: +7(812)312-34-22, e-mail: avzyukin@mail.ru

ORCID 0000-0001-5774-9424

² Доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры РФ,
профессор кафедры философии и социальных наук
тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov.s@igps.ru

ORCID 0000-0002-1284-3780

³ Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и организации физической культуры
тел.: -, e-mail: fitsova@yandex.ru

ORCID 0000-0003-1248-6979

⁴ Кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физического воспитания и спортивно-массовой работы
тел.: +7(812)312-34-22, e-mail: fokinam@herzen.spb.ru

ORCID 0000-0002-7976-4980

Аннотация. В последнее время российские легкоатлеты (прыгуны с шестом, в длину и тройным) утратили ведущие позиции на мировой арене, которые были достигнуты во времена СССР. В 70–90-е годы XX столетия такие прыгуны, как В. Бубка, И. Тер-Аванесян, В. Санеев, Е. Исинбаева, Т. Лебедева завоёвывали первые места практически на всех международных соревнованиях. А такие тренеры, как, например, В. Ланской, работающие на периферии, имели свою методику и подготовили не один десяток мастеров спорта, которые в дальнейшем становились чемпионами и призёрами международных соревнований. В настоящее время российские прыгуны, к сожалению, не показывают высоких результатов на мировой арене. Цель данной работы – создать метод и на его основе – методику подготовки прыгунов.

Ключевые слова: прыгуны, длина, высота, тройной, спринтерская подготовка, показатели скорости разбега.

Для цитирования: Методика теоретического исследования и её практическое применение при подготовке прыгунов-легкоатлетов / А. В. Зюкин, С. С. Аганов, Е. В. Малышева [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2023. № 2. С. 186-189. DOI: 1047438-1999-3455_.2023_2_186.

Актуальность

Советская школа по подготовке прыгунов разного профиля на протяжении многих лет являлась передовой, так как члены сборной команды СССР становились

чемпионами и призерами крупнейших легкоатлетических соревнований (чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр), все это базировалось на методах, разрабо-

таных советскими специалистами, которые использовались на практике. Все эти методы, разработанные в 60–70-е года стали основополагающими при подготовке легкоатлетов прыгунов. На современном этапе развития прыжковых дисциплин лишь две прыгуни в высоту Анна Чичерина и Мария Лисицкене добивались успеха на протяжении более 10 лет, в прыжках с шестом – Елена Исинбаева, они становились олимпийскими чемпионками и чемпионками мира [5-8]. На сегодняшний день, к сожалению, российские прыгуны, как в длину, так и в тройном прыжке, участвуя в международных соревнованиях не добиваются успеха, и это происходит из-за пренебрежения советскими методами подготовки, где немаловажное значение уделялось беговым упражнениям, используемым при разбеге. Хотя и считается, что спринтерская подготовка (при разбеге) играет существенную роль в деятельности прыгуна.

Цель исследования: определение и развитие направлений подготовки прыгунов в тренировочном цикле, для анализа их скоростных показателей разбега и фазы полета. С этой целью был проведен анализ результатов ведущих прыгунов страны на различных участках разбега, а также в период полета [1-4, 9].

Результаты исследования

Возможности прыгунов в длину и с шестом определяются скоростью на последних метрах разбега перед толчком. Чем выше скорость, тем больше шансов показать хороший результат, однако надо отметить, что для хорошего результата, необходима не только высокая скорость во время разбега, но и умение выполнить толчок, не снижая его (разбега). Проведенный анализ выполнения прыжка современных прыгунов был сравнен с показателями прыгунов советского периода [10-13].

Итоги этого сравнения показали, что советские прыгуны имели скорость разбега и толчка выше, чем нынешние российские прыгуны. Исследования показали, что такая тенденция происходит из-за того, что современные тренеры больше обращают внимание на технику прыжка, что тоже немаловажно, однако осуществляется это в ущерб беговой подготовке.

Для решения данных задач необходимо совершенствовать всю систему подготовки прыгунов, где четко

определены беговая и техническая подготовка. Проведенные исследования показали, что ведущие прыгуны больше времени уделяют прыжково-силовой подготовке в ущерб скоростной, а интенсивность проделанных упражнений (разбег-толчок) по отношению к соревновательному периоду низка, что закрепляется и создается двигательный навык, который мешает показать высокий результат [14].

Анализ тренировочных нагрузок прыгунов показал, что во время тренировок в течение года лишь 5–10 % нагрузки выполняется в соревновательном ритме, в то время как в советский период у спортсменов прыгунов в тренировочном цикле выполнение упражнений достигало 70 %, а в подготовительном цикле беговые упражнения выполнялись на максимальной скорости (95–100 %). Это давало возможность совершенствовать скоростные качества прыгунов. Проведенные исследования показали, что тренировочный процесс в режиме 60–70 % интенсивности носит поддерживающий характер, но не способствует развитию скоростных качеств и возможностей прыгуна [15-18]. Проведенный анализ показал, что, применяя в тренировочном процессе прыжковую, силовую и техническую подготовку надо определить время и для спринтерской, что будет положительно влиять на достижение высокого результата в прыжке. Однако повышение скоростных показателей прыгуна не дает ему возможность улучшить результат, так как еще необходима правильная техника самого прыжка (толчок, полет, приземление) [19].

Выводы

Хотелось бы отметить, что проведение разбега на максимальной скорости и дальнейшее отталкивание накладывает на прыгуна дополнительные нагрузки в тренировочном процессе, но освоение всех элементов обязательно поможет повысить результат.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Kolokoltsev M., Romanova E., Limarenko O., Vorozheikin A., Bocharin I., Mungalov A., Tarasov A., Aganov S., Balashkevich N. Motor qualities of girls from different populations and evolutionary constitution types // Journal of Physical education and sport. 2022. Т. 22. № 6. S. 1372–1377.
2. Kolokoltsev M., Romanova E., Vorozheikin A., Bocharin I., Karuzin K., Martusevich A., Prikhodov D., Aganov S. The effect of physical activity on biological age and body composition in 18–19-year-old girls // Journal of Physical education and sport. 2022. Т. 22. № 4. S. 981–987.
3. Romanova E., Kolokoltsev M., Dunaeva M., Ivanitskiy V., Vorozheikin A., Faleeva E., Tarasov A., Aganov S. The efficiency of a remote tutor-program at increasing the professional competences of a swimming coach // Journal of Physical education and sport. 2022. Т. 22. № 5. S. 1120–1125.
4. Аганов С.С. [и др.]. Методы и методики исследований проблем физической подготовки. СПб., 2007.
5. Аганов С.С. [и др.]. Роль и значение физической подготовки при обучении студентов. СПб., 2022.
6. Аганов С.С. [и др.]. Физическая и профессиональная подготовка обучающихся в системе МЧС России: учеб. СПб., 2019. Т. 2.
7. Аганов С.С., Зюкин А.А., Мальцев Д.В. Стайерские дистанции и подготовка к ним // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: мужвуз. сборник науч.-метод. работ. СПб., 2022. С. 7–10.
8. Аганов С.С., Иванова Е.С. Факторы, влияющие на профессиональную работоспособность сотрудников ГПС МЧС России при тушении пожаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 11 (165). С. 11–15.

9. Артамонов В.С., Аганов С.С., Давыдова Н.В. Методика формирования интернациональных учебных групп в военном вузе: кросс-культурный аспект // Проблемы управления рисками в техносфере. 2012. № 2 (22). С. 92–96.
10. Баймухаметов Р.М. [и др.]. Прикладная и оздоровительная гимнастика: учеб-метод. пособие / под. ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. СПб., М., 2012.
11. Бобела М.А., Зюкин А.В. Исследование физического развития физической подготовленности допризывной молодежи // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2007. № 1(23). С. 23–27.
12. Глейberman Н.С., Аганов С.С., Фокин А.М., Иванова Е.С. Физическая подготовка спасателей МЧС России // Культура физическая и здоровье. 2022. № 3 (83). С. 20–23.
13. Зюкин А.В. [и др.]. Основы философии физической культуры и спорта: монография. СПб., 2015.
14. Зюкин А.В., Лайшев Р.А. Показатели ориентации на военную службу у школьников и призывников// Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. № 8(90). С. 19–23.
15. Зюкин А.В., Мальцев Д.В., Сурмило С.В. Лишний вес и ожирение // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: мужвуз. сборник науч.-метод. работ. СПб., 2022. С. 141–144.
16. Зюкин А.В., Напалков Ю.А. Показатели готовности курсантов вызов внутренних войск МВД России к боевой деятельности// Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 5 (111). С. 40–44.
17. Мальцев Д.В., Иванова О.А., Бубенцова Ю.А. Отношение студентов к балльно-рейтинговой системе оценки образовательных результатов (на примере дисциплины «Физическая культура и спорт») // Шаг в науку: сб. статей по материалам V Науч.-практ. конф. молодых ученых (III всерос.). 2022.С. 172–175.
18. Мальцев Д.В., Сабурова Е.В. Совершенствование плавательных навыков детей под влиянием занятий плаванием в группах здоровья // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 10 (200). С. 228–231.
19. Фокин А.М., Зюкин А.В., Шелкова Л.Н., Цыганкова А.В. Эффективность мотивационного подхода к реализации дисциплины Физическая культура и спорт у обучающихся педагогического вуза // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2(180). С. 440–444.

References

1. Kolokoltsev M., Romanova E., Limarenko O., Vorozheikin A., Bocharin I., Mungalov A., Tarasov A., Aganov S., Balashkevich N. Motor qualities of girls from different populations and evolutionary constitution types. Journal of Physical education and sport. 2022. Vol. 22. № 6. P. 1372–1377.
2. Kolokoltsev M., Romanova E., Vorozheikin A., Bocharin I., Karuzin K., Martusevich A., Prikhodov D., Aganov S. The effect of physical activity on biological age and body composition in 18–19-year-old girls. Journal of Physical education and sport. 2022. Vol. 22. № 4. P. 981–987.
3. Romanova E., Kolokoltsev M., Dunaeva M., Ivanitskiy V., Vorozheikin A., Faleeva E., Tarasov A., Aganov S. The efficiency of a remote tutor-program at increasing the professional competences of a swimming coach. Journal of Physical education and sport. 2022. Vol. 22. № 5. P. 1120–1125.
4. Aganov S.S. [i dr.]. Metody i metodiki issledovaniy problem fizicheskoy podgotovki. St. Petersburg, 2007.
5. Aganov S.S. [i dr.]. Rol' i znachenie fizicheskoy podgotovki pri obuchenii studentov. St. Petersburg, 2022.
6. Aganov S.S. [i dr.]. Fizicheskaya i professional'naya podgotovka obuchayushchihhsya v sisteme MCHS Rossii: ucheb. St. Petersburg, 2019. Vol. 2.
7. Aganov S.S., Zyukin A.A., Mal'cev D.V. Stajerskie distancii i podgotovka k nim. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma: muzhvuz. sbornik nauch.-metod. rabot. St. Petersburg, 2022. P. 7–10.
8. Aganov S.S., Ivanova E.S. Faktory, vliyayushchie na professional'nuyu rabotosposobnost' sotrudnikov GPS MCHS Rossii pri tushenii pozharov. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2018. № 11 (165). P. 11–15.
9. Artamonov V.S., Aganov S.S., Davydova N.V. Metodika formirovaniya internacional'nyh uchebnyh grupp v voennom vuze: kross-kul'turnyj aspect. Problemy upravleniya riskami v tekhnosfere. 2012. № 2 (22). P. 92–96.
10. Bajmuhametov R.M. [i dr.]. Prikladnaya i ozdorovitel'naya gimnastika: ucheb-metod. posobie / pod. red. Zh.E. Firilevoj, A.N. Kislogo, O.V. Zagryadskoj. St. Petersburg, Moscow, 2012.
11. Bobela M.A., Zyukin A.V. Issledovanie fizicheskogo razvitiya fizicheskoy podgotovlennosti doprizyvnoj molodezhi. Uchenye zapiski Universiteta im. P. F. Lesgafta. 2007. № 1 (23). P. 23–27.
12. Glejberman N.S., Aganov S.S., Fokin A.M., Ivanova E.S. Fizicheskaya podgotovka spasatelej MCHS Rossii. Physical Culture and Health. 2022. № 3 (83). P. 20–23.
13. Zyukin A.V. [i dr.]. Osnovy filosofii fizicheskoy kul'tury i sporta: monografiya. St. Petersburg, 2015.
14. Zyukin A.V., Lajshev R.A. Pokazateli orientacii na voennuyu sluzhbu u shkol'nikov i prizyvnikov. Uchenye zapiski Universiteta im. P. F. Lesgafta. 2012. № 8 (90). P. 19–23.
15. Zyukin A.V., Mal'cev D.V., Surmilo S.V. Lishnij ves i ozhirenie. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma : mezhvuz. sbornik nauch.-metod. rabot. St. Petersburg, 2022. P. 141–144.
16. Zyukin A.V., Napalkov YU.A. Pokazateli gotovnosti kursantov vyzov vnutrennih vojsk MVD Rossii k boevoj deyatel'nosti. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2014. № 5 (111). S. 40–44.
17. Mal'cev D.V., Ivanova O.A., Bubencova Yu.A. Otnoshenie studentov k ball'no-rejtingovoj sisteme ocenki obrazovatel'nyh rezul'tatov (na primere discipliny "Fizicheskaya kul'tura i sport"). Shag v nauku : sb. statej po materialam V Nauch.-prakt. konf. molodyh uchenyh (III Vseros.). 2022. P. 172–175.
18. Mal'cev D.V., Saburova E.V. Sovershenstvovanie plavatel'nyh navykov detej pod vliyaniem zanyatij plavaniem v gruppah zdorov'ya. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2021. № 10 (200). P. 228–231.

19. Fokin A.M., Zyukin A.V., Shelkova L.N., Cygankova A.V. Effektivnost' motivacionnogo podhoda k realizacii discipliny "Fizicheskaya kul'tura i sport" u obuchayushchihnya pedagogicheskogo vuza. Uchenye zapiski Universiteta im. P. F. Lesgafta. 2020. № 2 (180). P. 440–444.

Поступила в редакцию 05.05.2023

Подписана в печать 29.06.2023

Original article

UDC 796

DOI: 10.47438/1999-3455_2023_2_186

METHODOLOGY OF THEORETICAL RESEARCH AND ITS PRACTICAL APPLICATION IN PREPARING JUMPERS AND ATHLETES

Anatoly V. Zyukin ¹, Sergey S. Aganov ², Elena V. Malysheva ³, Alexander M. Fokin ⁴

A. I. Herzen Russian State Pedagogical University ^{1, 3, 4}

Saint-Petersburg, Russia

St. Petersburg University of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia ²

Saint-Petersburg, Russia

¹ *Grand PhD of Pedagogy, Professor, Professor of Physical Training, Sports and Mass Work Department*

ph.: +7(812)312-34-22, e-mail: avzyukin@mail.ru

ORCID 0000-0001-5774-9424

² *Grand PhD of Pedagogy, Professor, Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation,*

Professor of Philosophy and Social Sciences Department

ph.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov.s@igps.ru

ORCID 0000-0002-1284-3780

³ *PhD of Pedagogy, Assistant Professor of the Department of Theory and Organization of Physical Culture*

ph.: -, e-mail: fitsova@yandex.ru

ORCID 0000-0003-1248-6979

⁴ *PhD of Pedagogy, Head of Physical Training, Sports and Mass Work Department*

ph.: +7(812)312-34-22, e-mail: fokinam@herzen.spb.ru

ORCID 0000-0002-7976-4980

Abstract. Recently, Russian athletes (pole vaulters, long jumpers and triple jumpers) have lost the leading positions on the world stage that were achieved during the Soviet era. In the 70s–90s of the XX century, such jumpers as V. Bubka, I. Ter-Avanesyan, V. Saneev, E. Isinbaeva, T. Lebedeva won first places in almost all international competitions. And such coaches as, for example, V. Lanskoj, who worked in the provinces, had their own methodology and trained more than a dozen masters of sports, who later became champions and prize-winners of international competitions. Currently, Russian jumpers, unfortunately, do not show high results on the world stage. The purpose of this work is to create a method and, on its basis, a methodology for training jumpers.

Keywords: jumpers, length, height, triple, sprint training, takeoff speed indicators

Cite as: Zyukin, A. V., Aganov, S. S., Malysheva, E. V., Fokin, A. M. (2023) Methodology of theoretical research and its practical application in preparing jumpers and athletes. *Physical Culture and Health*. (2), 186-189. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_2_186.

Received 05.05.2023

Accepted 29.06.2023