

## НАУЧНОМЕТОДИЧЕСКИ СТАТИИ

### ИЗСЛЕДВАНЕ ДИНАМИКАТА НА СРЕДСТВАТА ЗА ПОДГОТОВКА В ГОДИШНИЯ ЦИКЪЛ ОТ ПОДГОТОВКА ПРИ ТРОЙНИЯ СКОК ЗА ЖЕНИ

доц. Огнян Миладинов, доктор

STUDY OF THE DYNAMICS OF THE MEANS FOR PREPARATION IN THE YEARLY CYCLE  
OF THE TRAINING IN TRIPLE JUMP FOR WOMEN.

Assoc.Prof. Ognyan Miladinov, PhD

**Keywords:** triple jump

The dynamics of the nature and the volume of the training means in the yearly cycle of the preparation in the triple jump event for women are studied. The purpose of the preparation in the different meso-cycles is established, as well as the accent and change in applying the different training means in time.

Усъвършенстването на спортната подготовка в тройния скок е свързано с рационалното построяване на тренировъчния процес при отчитане на закономерностите и на индивидуалните особености на състезателите [4]. За това съществуват различни видове модели и моделиране – теоретични и практически [5]. Периодизацията и планирането на подготовката са неотменна част от спортносъстезателната дейност [1, 2, 3] на състезатели и тренъори, а спазването на основните принципи на построяването на тренировъчния процес [6] е условие за постигане на високи спортни резултати.

Целта е да се изследва динамиката в характера и в обема на средствата за подготовка в годишния тренировъчен цикъл при тройния скок за жени.

#### Задачи

1. Изследване изменението в характера на прилаганите тренировъчни средства във времето в годишния макроцикл от подготовка.

2. Изследване изменението на обема на тренировъчните средства по мезоцикли.

#### Методика

За решаване на поставените задачи извършихме подробен анализ на извършената тренировъчна

дейност на високкоквалифицирана състезателка на троен скок. Годишният макроцикл беше разделен на 11 мезоцикла с различна продължителност (табл. 1).

#### Анализ на резултатите

Анализът на данните от изследването показва, че в тренировъчната дейност са приложени значителен брой различни тренировъчни средства, които променят съществено своята насоченост на въздействие и обемни стойност във времето.

Първата седмица от подготовката оформя един микро-мезоцикл. Задачите на този мезоцикл са свързани основно с възстановяване на функционалните възможности на организма след продължителна близо 6 месеца лятна почивка. Прилагат се основно общоразвиващи упражнения, леки скокови упражнения, равномерно продължително бягане, променливо бягане с ниска интензивност (табл. 2). Силовата подготовка също включва общи упражнения за укрепване на коремната и гръбната мускулатура, раменния пояс и за подготовка на долните крайници за по-нататъшна напрегната работа с големи тежест.

Насоката за многостранна тренировъчна работа се запазва и през втория мезоцикл. Освен това започва прилагането на нови по специфика упраж-

Таблица 1

Продължителност на отделните мезоцикли

| Мезоцикли                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
| Брой седмични микроцикли | 1 | 3 | 3 | 2 | 6 | 3 | 3 | 2 | 5 | 4  | 8  |

нения с тежести, с по-голямо натоварване, от типа на полуклек и подскоци от полуклек, напади напред и встрани. В беговата подготовка започва включването на отсечки с дължина 150–200 м по интервалния метод. В този мезоцикл започва и усъвършенстването на техниката на тройния скок основно чрез имитационни упражнения и изпълнение то на връзката „крачка – скок“.

Кръгът на прилаганите упражнения още повече се разширява през *третия мезоцикл* от подготовката. От друга страна, отпадат част от общите силови упражнения с тежести, които са заменени с по-специфични (полуклек на един крак и стъпване на висок предмет). В беговата подготовка преимущество пред променливия метод получава интервалният метод.

Започва и прилагането на средства за развиване на бързината, основно чрез прибягване на отсечки с интензивност над 95% от максималните скоростни възможности. Усъвършенстването на техниката на тройния скок продължава с изпълнение на връзката „подскок – крачка“ и само на „подскока“ от място и след предварително засилване.

Почти всички тренировъчни средства, прилагани в третия мезоцикл остават и в следващия – *четвърти*. В този период, обаче започва усъвършенстването на цялостното изпълнение на скока на дължина и тройния скок от късо по дължина засилване. Нов елемент в силовата подготовка внася комплекс от 10 скокови и бегови упражнения с придвижване с тежест на раменете 50% от собственото тегло (щанга в движение). За усъвършенстване ритъма на бягането при засилването започва използването на бягането през препятствия, като разстоянието между препятствията се пробягва на 3 или 5 крачки.

*Петият мезоцикл* от подготовката се явява логично продължение на работата от предишния, като се запазват почти всички тренировъчни средства. Необходимостта от усъвършенстване на техниката на по-висока скорост налага в тренировката троен скок от средно и голямо по дължина засилване. Освен това значително се увеличава

обемът на бягането за развиване на бързината чрез отсечки с интензивност над 95 % от максималните моментни скоростни възможности.

През *шестият мезоцикл* от подготовката, който се явява предсъстезателен за първия макроцикл, кръгът на използваните тренировъчни средства значително се стеснява. Силовата подготовка включва основно подскочни упражнения с тежест 30 – 90% от собственото тегло, а техническата подготовка се провежда на състезателна скорост (скокове от цяло засилване).

По време на състезателния период тренировъчната дейност е насочена към поддържане на достигнатото ниво на скоростно-силовите качества и създаване на условия за максимална реализация на скоростно-силовия потенциал по време на състезанията.

*Вторият макроцикл* от подготовката (март – юни) в известна степен повтаря последователността на включване и отпадане на отделните тренировъчни средства през различните етапи и периоди. Продължителността на подготвителния период, обаче е по-малка (само два месеца). Базовият мезоцикл е през м. март (*деветият*), в който е изпълнен най-голям обем от тренировъчни средства, а *десетият мезоцикл* изпълнява ролята на предсъстезателен за повишаване нивото на най-важните за скачака качества – скоростно-силовите.

Тъй като времетраенето на преходния период между първия и втория макроцикл от годишната подготовка е само две седмици (*осми мезоцикл*), нивото на физическите качества в началото на подготвителния период за втория макроцикл са на по-високо ниво в сравнение с началото на спортносъстезателната година. По тази причина в *деветия мезоцикл* от подготовката са включени голям брой тренировъчни средства за подготовка, както с по-общ характер, така и специални упражнения с по-висока интензивност. Анализът на табл. 2 показва, че в този мезоцикл са прилагани голяма част от средствата за подготовка, които са характерни за първите четири мезоцикла от есенно-зимния макроцикл. Налице са както общи сило-

Таблица 2

Разпределение на средствата за подготовка по мезоцикли в годишния цикъл

| Средства                                      | Мезоцикли |      | 1    | 2     | 3    | 4     | 5     | 6    | 7    | 8 | 9     | 10   | 11    | Общо  |
|-----------------------------------------------|-----------|------|------|-------|------|-------|-------|------|------|---|-------|------|-------|-------|
| Многооскоци от място                          | бр        | 100  | 270  | 1010  | 270  | 950   | 330   |      |      |   | 1070  | 330  | 160   | 4490  |
| Вертикални подскоци                           | бр        | 230  | 540  | 480   | 160  | 260   | 260   |      |      |   | 480   | 280  | 160   | 2850  |
| Изхвърляне над щанга над глава                | кг        | 80   | 360  |       |      |       |       |      |      |   |       |      |       | 440   |
| Обръщане на щанга до гърди                    | кг        | 80   | 400  |       |      | 200   |       |      |      |   | 2155  | 550  |       | 3385  |
| Клякане с тежест                              | кг        | 200  | 450  | 1200  | 550  |       |       |      |      |   | 1700  | 650  |       | 4750  |
| Полуклек в разкрячка с щанга                  | кг        | 200  | 400  |       |      |       |       |      |      |   | 1000  |      |       | 1600  |
| Променливо бягане                             | м         | 1450 | 2150 |       |      | 1800  |       |      |      |   | 2050  | 1200 |       | 8650  |
| Упражнения над препятствие                    | бр        | 180  | 280  | 160   | 144  | 360   |       |      |      |   | 150   | 140  |       | 1414  |
| Бягане с високо повдигнати колене             | м         | 160  | 280  | 380   |      |       |       |      |      |   | 150   |      |       | 970   |
| Кросово бягане                                | мин       | 50   | 35   | 15    | 15   |       |       |      | 20   |   | 65    |      |       | 200   |
| ОФП                                           | бр        | 275  | 260  | 160   | 160  | 300   |       |      | 150  |   | 570   |      |       | 1875  |
| Хвърляне гюле назад                           | бр        | 10   | 10   | 20    |      |       |       |      |      |   | 10    |      |       | 50    |
| Хвърляне гюле напред                          | бр        | 10   | 10   | 30    |      |       |       |      |      |   | 20    | 10   |       | 80    |
| СДМ                                           | бр        |      | 30   | 12    | 3    | 9     | 6     | 3    |      |   | 3     | 12   | 15    | 93    |
| ТСМ                                           | бр        |      | 18   | 6     | 3    | 24    | 6     | 6    |      |   | 9     | 24   | 15    | 111   |
| Напади встрани с щанга на раменете            | кг        |      | 560  |       |      |       |       |      |      |   |       |      |       | 560   |
| Напади напред с щанга на раменете             | кг        |      | 560  |       |      |       |       |      |      |   |       |      |       | 560   |
| Подскоци на пръсти с тежест                   | кг        |      | 1000 |       |      | 400   | 1200  | 1440 | 1600 |   | 2000  | 800  | 6000  | 14440 |
| Подскоци от полуклек                          | кг        |      | 800  | 2800  | 1400 | 2640  | 5030  | 1700 |      |   | 4000  | 4000 | 5740  | 28110 |
| Полуклек                                      | кг        |      | 1950 | 11350 | 6250 | 12220 | 10290 | 4380 |      |   | 19300 | 6400 | 11840 | 83980 |
| Отсечки                                       | м         |      | 2350 | 3440  | 450  | 3860  | 1000  |      |      |   | 4250  |      | 400   | 15750 |
| Имитационни упражнения                        | бр        |      | 200  |       |      |       |       |      |      |   | 160   |      |       | 360   |
| “Крачка”-“скок” от място                      | бр        |      | 13   |       |      |       |       |      |      |   |       |      |       | 13    |
| Отсечки с интензивност над 95%                | м         |      |      | 480   | 980  | 1640  | 800   | 540  |      |   | 720   | 1280 | 1600  | 8040  |
| Скок в дълбочина                              | бр        |      |      | 150   | 30   | 190   | 60    |      |      |   |       |      |       | 430   |
| Отскок през 3 бегови крачки                   | бр        |      |      | 60    | 50   | 170   |       |      |      |   | 48    |      |       | 328   |
| Стъпване на висок предмет с тежест            | кг        |      |      | 2200  | 1600 | 3600  |       |      |      |   | 7750  | 6400 | 5500  | 27050 |
| Полуклек на един крак                         | кг        |      |      | 4000  | 2700 |       |       |      |      |   | 8000  | 2200 |       | 16900 |
| “Крачка”-“скок” от 4 бегови крачки            | бр        |      |      | 46    | 10   | 8     |       |      |      |   | 4     |      |       | 68    |
| “Подскок” от 4 бегови крачки                  | бр        |      |      | 16    |      |       |       |      |      |   |       |      |       | 16    |
| “Подскок”-“крачка” от 4 бегови крачки         | бр        |      |      | 22    |      |       |       |      |      |   |       |      |       | 22    |
| Многооскоци със засилване от 6 бегови крачки. | бр        |      |      |       | 60   |       |       |      |      |   | 160   | 180  | 190   | 590   |
| Петорен скок от място                         | бр        |      |      |       | 3    | 9     | 6     | 3    |      |   |       | 12   | 14    | 47    |
| Петорен скок от 6 бегови крачки               | бр        |      |      |       | 3    | 3     |       |      |      |   |       | 6    |       | 12    |
| Разгъване на ръцете от лег                    | кг        |      |      |       | 300  | 150   |       |      |      |   |       |      |       | 450   |
| Щанга в движение                              | кг        |      |      |       | 6000 | 5000  |       |      |      |   | 3000  |      |       | 14000 |
| Скок дължина от 6 бегови крачки.              | бр        |      |      |       | 10   | 12    |       |      |      |   | 11    |      |       | 33    |
| Троен скок от 4 бегови крачки                 | бр        |      |      |       | 4    | 14    |       |      |      |   | 10    | 6    |       | 34    |
| Троен скок от 6 бегови крачки                 | бр        |      |      |       | 6    | 22    | 3     | 4    |      |   | 16    | 9    |       | 60    |
| Пробягване на засилването                     | бр        |      |      |       | 8    | 27    | 13    | 9    |      |   |       | 10   | 9     | 76    |
| Бягане препятствия                            | бр        |      |      |       | 64   | 40    |       |      |      |   |       |      |       | 104   |
| Петорен скок от 4 бегови крачки               | бр        |      |      |       |      | 4     |       |      |      |   | 9     |      |       | 13    |
| Подскоци в разкрячка с тежест                 | кг        |      |      |       |      | 360   |       |      |      |   |       |      | 1200  | 1560  |
| Троен скок от 8 бегови крачки                 | бр        |      |      |       |      | 11    | 9     |      |      |   | 7     | 7    | 11    | 45    |
| Троен скок от 10 бегови крачки                | бр        |      |      |       |      | 6     |       |      |      |   |       |      |       | 6     |
| Троен скок от 12 бегови крачки                | бр        |      |      |       |      | 3     | 11    | 5    |      |   |       | 21   | 12    | 52    |

ви и скокови упражнения (кросово и променливо бягане), така и специални скокови упражнения с тежести и троен скок от късо и средно по дължина засилване.

Кръгът на прилаганите средства за подготовка в десетия мезоцикл от подготовката се стеснява и специализира. Това е предсъстезателния период, задачата на който е да се повиши нивото на специалните физически качества – бързината и взривната сила, както и да се усъвършенства техниката на тройния скок на висока скорост.

Продължителността на състезателния период за пролетно-летния макроцикл е 8 седмици. Поради участие в състезания всяка седмица и дори в някои случаи два пъти седмично, задачите на подготовката се свеждат до поддържане на достигнатото ниво на физическите качества, възможно по-висока реализация на двигателния потенциал и успешно участие в най-отговорните състезания – Държавния шампионат и състезанията за купата на Европа.

Прилагат се основно пробягване на отсечки с дължина 40–60 м за поддържане на скоростните качества, подскокни упражнения с тежести за взривна сила и цялостно изпълнение на тройния скок, както и пробягване на засилването с и без изпълнение на скок.

## Изводи

1. Основният обем от средствата за подготовка са прилагани в мезоцикли 2 - 5 и 9 – 10 (месеци октомври – декември и март – април). Това са базовите месеци, в които се работи за развиване на различните видове издръжливост – скокова, силова и скоростна.

2. Промяната в характера на прилаганите тренировъчни средства в годишния цикл се подчиня-



ва на принципа на стъпаловидното включване и отпадане на тренировъчни средства с различна насоченост.

3. Основни правила при промяната на тренировъчните средства във времето са преминаването от по-общо към по-специални по характер тренировъчни средства и вълнообразност в обема на близките по въздействие тренировъчни средства.

4. За успешно решаване на поставените задачи е необходимо прилагането на широк кръг от тренировъчни средства, които да осигурят голяма вариативност и разнообразие в тренировъчната дейност.

## Литература

1. *Верхошанский, Ю.В.* На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки. – ТПФК, № 2, 1998.
2. *Жалов, К.* Тренировка в тройния скок. С., 1977.
3. *Жалов К.* Тренировка в скоковете. Лека атлетика, учебник, С., 1991, с. 241.
3. *Иванов, И.* Скок на дължина. С., 1977.
4. *Куликов, Л.М., В.В. Рыбаков, Е.Д. Великая* Спортивная тренировка: управление, системность, адаптация, здоровье. – ТПФК, № 7, 1977.
5. *Матвеев, Л.П.* Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. – ТПФК, № 2, 2000.
6. *Миладинов, О.С., И. Йонов.* Тренировка в скока на дължина и в тройния скок, С., 2001.

**Рецензент: доц. Паскал Паскалев, доктор**