ЗАСОБИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СТРИБУНІВ У ВИСОТУ

Володимир КОНЕСТЯПІН, Віктор ШАПОВАЛ

Львівський державний інститут фізичної культури

Актуальність. Процес технічного вдосконалення є безперервним і супроводжує спортивну діяльність стрибуна в висоту, повторюючись у кожному з піврічних періодів підготовки до змагального сезону.

Враховуючи вимоги екстремального режиму спортивних дій, під технічною майстерністю розуміється "досконале володіння найбільш раціональними руховими структурами і ритмом спортивних рухів при настанові на досягнення вищих спортивних результатів в умовах загостреної спортивної боротьби" [5].

Проведені дослідження Г.И.Северухиным, Л.Е.Хазановичем, К.И.Скрипченком, Ю.Ф.Ткачовим показали, що одним з інтегральних критеріїв технічної майстерності кваліфікованого стрибуна у висоту є ритмо-темпова структура кроків розбігу, як коефіцієнт контрастності ($К_к$); середня темпова інтенсивність ($Т_{ср}$); темпова мобілізація [1]. Також було встановлено, що вона має безпосередній вплив на ефективність виконування та спортивний результат [4].

Процес вдосконалення технічної майстерності в кожному окремому випадку має індивідуальну спрямованість. Важливим завданням індивідуального вдосконалення технічної майстерності є покращення ритмо-темпових характеристик розбігу стрибуна в висоту [3].

Мета роботи. Вдосконалення технічної майстерності кваліфікованих стрибунів у висоту.

Завдання:

1. Визначити характеристики ритмо-темпової структури розбігу під час виконання стрибка в висоту та основних засобів їх, технічної підготовки.
2. Дослідити динаміку ритмо-темпових характеристик розбігу кваліфікованих стрибунів у висоту до і після виконання запропонованого комплексу вправ технічної підготовки.
3. Узагальнити отримані дані та розробити рекомендації стрибунам у висоту, які брали участь в експерименті, щодо подальшого вдосконалення технічної майстерності.

Організація дослідження. У досліджені брали участь двоє дорослих майстрів спорту зі стрибків у висоту. Під час проведення експерименту (Червень–Вересень 2001 року) спортсмени виконували запропонований нами комплекс вправ для вдосконалення технічної майстерності. Методика телеподометрії дозволила нам визначити тривалість польотних та опорних періодів кроків розбігу [1, 2]. Також вимірювались довжина та координати кожного кроку розбігу, розраховувались їх темп та швидкість.

Результати дослідження. Розбіг стрибуна у висоту виконується з метою набуття горизонтальної швидкості, забезпечення передумов виконання потужного відштовхування та переходу через планку.

Розбігаючись, спортсмен накопичує кінетичну енергію і приводить тіло в зручне положення для використання частини цієї енергії на рух угору. Цій частині стрибка

відводиться визначальна роль в реалізації стрибуном у відштовхуванні досягнутог рівня підготовленості, розвитку максимальної потужності і вертикальної швидкос переміщення ЦМТ, тобто кількість бігових кроків, їх довжина, темп і швидкість розбіг підпорядковані вирішенню цього завдання.

Однією з важливих характеристик розбігу є раціональний та стійкий ритм рухі Як показали дослідження, для підвищення технічної майстерності кваліфікован стрибунів у висоту, все більше значення набуває не стільки абсолютна швидкість розбіг скільки характер нарощення темпу кроків (особливо в заключній частині розбігу). Н рис.1 наведені дані темпових характеристик розбігу до і після виконання стрибуна запропонованого нами комплексу вправ (табл. 1).

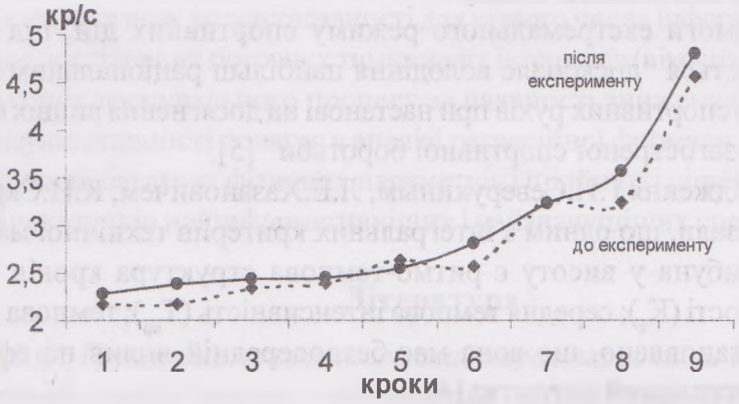

Рис. 1 Динаміка темпу кроків розбігу (Шаповал В. – МС)

– – – – – $К_к$ $Т_{ср}$ $М_т$ ——— $К_к$ $Т_{ср}$ $М_т$

2,17 3,67 7,96 2,35 3,86 9,07

Темпова структура рухів стрибуна будується на нарощенні темпу від початку кінця розбігу, а найбільш активно на останніх 3–4 кроках. Показники швидкості кро отримані в процесі дослідження зростають від початку до кінця розбігу.

Більш раціональний перерозподіл ритмо-темпової структури розбігу спри збільшенню швидкості кроків особливо на останніх 3-ох кроках. Найбільш ефективн виявляється ритмо-темпова структура з плавним нарощенням темпу в попереднь частині розбігу і контрастним його нарощенням в останніх, перед відштовхуванн трьох кроках (В.М.Дьячков, А.Г.Стрижак, 1975). При правильній ритмо-темпо структурі виконання кожного наступного кроку нарощується прискорення темп скорочується довжина останнього кроку на 10–15 см, що було зафіксовано нам варіативністю 4–5 см.

Висновки

1. Розбіг стрибуном у висоту виконується для ефективного виконан відштовхування й переходу через планку. Особливу увагу привертає до себе р кінематичних характеристик (темп, ритм, швидкість та ін.), які вимага дослідження та контролю в змагальних і тренувальних умовах.
2. Отримані в ході дослідження кінематичні характеристики кваліфікованих стриб у висоту, знаходяться майже на одному рівні з показниками найкращих стриб світу. Виконання запропонованого комплексу вправ дало змогу підвищ кінематичні показники стрибка у висоту.

Таблиця1

Комплекс вправ для вдосконалення технічної майстерності стрибунів в висоту

№	Зміст вправи	Дозування
1	Біг з поступовим нарощенням темпу кроків (60-80м).	5-7р
2	Біг по дузі (радіусом 50м) через ряд поролонових перешкод (50м) з поступовим нарощенням швидкості.	6-7р
3	Біг по колу (діаметром 15м), з поступовим нарощенням швидкості кроків.	3-4р
4	Біг через перешкоди, по дузі розбігу (4-5 бігових кроків) з подальшим стрибком через бар'єр і приземленням в пісок.	10-15р
5	Розбіг через 7-8 поролонових перешкод (останні два кроки без перешкод) з подальшим стрибком через бар'єр і приземленням в пісок.	10-12р
6	Стрибок в висоту з короткого розбігу по дузі великої амплітуди. Стрибун стоїть навпроти ближньої стійки, на відстані 7-8 кроків, розбіг з 6-8 бігових кроків по дузі великої амплітуди з подальшим вбіганням в звичайну дугу.	5-6р
7	Стрибок в висоту з короткого розбігу по дузі великої амплітуди. Стрибун після кожної попередньо виконаної серії з 5-ти стрибків відходить 1м праворуч від вихідного положення.	5-6р
8	Вихід до баскетбольного кошика використовуючи дугоподібний розбіг з 4-5 кроків підбігу, скачком на маховій нозі перестрибнути лежачий бар'єр і з постановкою поштовхової ноги діставання баскетбольного кошика руками.	10-12р
9	Вихід до підвісного предмету. Стоячи на підвищенні (20см) 45° по відношенню до місця відштовхування, схід маховою ногою і відштовхування поштовховою.	10-12р

3. Після впровадження в тренувальний процес запропонованого комплексу, змінилась структура виконання розбігу за рахунок покращення динаміки темпу кроків. Дослідження та вдосконалення технічної майстерності стрибуна у висоту в більшості випадків лежить через покращення ритмо-темпової структури кроків розбігу.
4. Спортсмени покращили свої особисті досягнення:

Шаповал В.В. з 215см – до 218 см,
Дем'янюк Д.О. з 205 см – до 215 см.

Література

1. Чернобай, В.Конестяпін, О.Ханікянц, М.Сапронов Методика телеподометрії для дослідження кінематичних характеристик технічної підготовленості спортсменів. //Молода спортивна наука України. – Львів: Українські технології, 2005. – Т.3. – С. 305-309.

2. *Конестяпін В.Г., Шаповал В.В. Кінематичні характеристики розбігу кваліфікованих стрибунів в висоту. //Молода спортивна наука України. – Львів, 2003. – С. 188-191.*
3. *Румянцева М.А., Примаков Ю.Н., Тюпа В.В. Пути совершенствования биомеханической структуры разбега в прыжках в высоту у женщин //Научный атлетический вестник. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. - №1. – С. 3-9.*
4. *Стрижак А.П. Прыжок в высоту. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 80с.*
5. *Таранов В.Ф, Никитин С.А, Тихонов В.И, Торопчин И.И. Программированное становление и совершенствование спортивного мастерства в прыжках в высоту. Учебное пособие. – Издательство "Волгоградская правда", 1987. – 112с.*

METHODS OF IMPROVEMENT OF TECHNICAL MASTERING OF QUALIFIED HIGH JUMPERS

Vladimir KONESTYAPIN, Viktor SHAPOVAL

Lviv State Institute of Physical Culture

Abstract. The work is devoted to improving of the technique mastery of high jumpers. The dynamic of kinematics characteristics of the technique of running of qualified high jumpers were scrutinized and investigated in this work. The conclusions and practical recommendations were done on the basis of obtained results.

Key words: high jumpers, technical mastering, kinematics characteristics.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ВАЖКОАТЛЕТОК

Мар'яна ДРАЧ, Володимир МАРТИН

Львівський державний інститут фізичної культури

Актуальність. Жіноча важка атлетика є одним з видів змагальної діяльності, що успішно представляють нашу державу на міжнародній спортивній арені. Не дивлячись на те, що вітчизняна школа жіночого важкоатлетичного спорту відносно молода, досягнення її фахівців є досить значними. На Іграх XXVIII Олімпіади у Афінах українська жіноча збірна з важкої атлетики була представлена у повному складі. І золото Наталії Скакун не стало несподіванкою, це була прогнозована і очікувана перемога.

Анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму, збільшення обсягів тренувальних навантажень, бурхливий ріст результатів, підвищення конкуренції породжують питання, які орієнтують науковий пошук на подальше удосконалення диференційованої системи спортивної підготовки важкоатлеток.

Метою нашого дослідження є обґрунтування необхідності удосконалення спеціальної силової підготовки кваліфікованих важкоатлеток.