

ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ СТИБУНІВ У ВИСОТУ

Віктор ШАПОВАЛ

Львівський державний інститут фізичної культури

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Швидкісні сили вдосконалюються на різних етапах багаторічної підготовки створюючи сприятливі умови для досягнення високих результатів в стрибках у висоту [1].

Стрімкий ріст конкуренції на світовій арені змушує провідних стрибунів у висоту науковців вести постійний пошук нових засобів підготовки (зокрема швидкісно-силових).

Основою фізичної підготовки стрибуна у висоту є швидкісно-силові вправи разом з вправами технічної підготовки визначають рівень досягнень в цьому виді легкої атлетики. Взаємозв'язок швидкісно-силових компонентів досить складний і потребує певного педагогічного контролю, як за рівнем швидкісно-силової підготовленості, так і за його реалізацією. Тренувальний процес повинен включати в себе, на рівні з засобами контролю за спеціальними якостями стрибуна у висоту засоби цілеспрямованої вибіркової дії на швидкісно-силовий компонент [4, 5].

Підсумовуючи вищесказане слід зазначити, що швидкісно-силова підготовка має безпосередній вплив на спортивний результат, і дослідження її засобів є актуальним та перспективним.

Мета роботи. Підбір оптимальних засобів швидкісно-силової підготовки стрибуна у висоту.

Завдання:

1. Визначити основні засоби швидкісно-силової підготовки стрибуна у висоту.
2. Дослідити динаміку швидкісно-силових показників кваліфікованих стрибунів у висоту після виконання запропонованого комплексу вправ.
3. Порівняти отримані, в процесі експерименту, дані з попередніми особистими досягненнями та розробити рекомендації стрибунам у висоту.

Організація дослідження. В дослідженні брали участь 8 стрибунів у висоту (22±3 роки; з них 2 – МС, 2 – КМС, 4-ри I-го розряду). Під час проведення експерименту (квітень–травень 2005 року) спортсмени виконували запропонований нами комплекс вправ для вдосконалення швидкісно-силової підготовки (див. табл. 1). Після закінчення експерименту були проведені контрольні нормативи (стрибок по довжину з/м та потрійним з/м; стрибок по Абалакову та п'ятерний з підбігу) і порівняні з їх кращими показниками.

Результати дослідження. При підготовці стрибуна у висоту (особливо на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей) вправи швидкісно-силового характеру повинні наближуватись до змагальної вправи [2, 6]. Зокрема вправи запропонованого комплексу позитивно вплинули на спортсменів, які брали участь в дослідженні. В результаті ними було покращено свої особисті досягнення (табл. 1) у швидкісно-силових показниках (стрибок по Абалакову, в довжину з місця та потрійний стрибок).

Швидкісно-силова частина комплексу дала змогу наочно відзначити позитивні зміни в виконанні спортсменами вправ технічної спрямованості (різноманітні види багатоскоки, скачки тощо). Покращилась їх ритмо-темпова структура, що є надзвичайно важливим аспектом в стрибках у висоту.

Таблиця 1

Результати педагогічного експерименту

Показники Спортсмени	Стрибок по Абалакову (в см)		П'ятерний з підбігу (в м)		Стрибок в довжину з/м (в см)		Потрійний з/м (в см)	
	до	після	до	після	до	після	до	після
Шаповал В. МС	70	77	23,00	23,30	315	319	967	978
Дем'янюк Д. МС	72	75	-	-	330	336	961	982
Поліщук Р. КМС	63	64	19,71	19,89	305	310	934	940
Попіяков О. КМС	64	67	18,96	19,05	289	294	925	934
Вандакуров А. Ір	53	58	16,15	16,20	280	280	905	909
Лисак Н. Ір	63	66	17,59	17,84	286	290	906	918
Мацієвський Ю. Ір	63	68	18,03	18,15	284	287	911	915
Сіцинський С. Ір	60	63	17,97	18,07	281	282	900	904

Таблиця 2

Комплекс вправ для вдосконалення швидкісно-силової підготовки стрибунів в висоту

№	Зміст вправи	Дозування
1	Скачки (4-5) через перешкоди (2-3 шт.) різної висоти (20-40 см) з подальшим приземленням в пісок.	8-10р
2	Скачки (5-6) з допомогою спеціальних тумб (2-3 шт.) різної висоти (застрибувати на них) з подальшим приземленням в пісок. Висота тумби 30-40 см.	8-10р
3	Вистрибування з положення півприсяд після ізометрії (1-2") з обтяженням стоячи високо на носках.	30-50 кг 3-5р х 2-3с
4	Півприсяд з обтяженням і максимально швидким вставанням.	140-200 кг 2-3р х 5с
5	Вистрибування вверх на місці, коліна до грудей.	10-12р 2-3с
6	Вихід на кожен 3-й, 5-й, 7-й крок з приземленням на махову ногу.	3-5р 2-3с
7	Виконання розбігу стрибуну в висоту (7-9 бігових кроків) з перешкодами (висота 5-10 см) з подальшим виходом через бар'єр і приземленням в пісок.	6-10р
8	Біг через перешкоди (40-50 м) розставлені для умовної атаки на одну ногу.	6-8р
9	Бар'єрний біг (5 бігових кроків між бар'єрами) з активним набіганням на останніх трьох кроках.	4-5б 5-7р

Перед та під час експерименту постійно зверталась увага спортсменів на швидке, наближене до змагальної вправи, виконання швидкісно-силових вправ.

Слід зауважити, що навантаження (кількість повторень, серій та вага обтяження) регулюється відповідно до фізичного стану та кваліфікації спортсменів.

Висновки

- В ході педагогічного експерименту автором були визначені основні засоби швидкісно-силової підготовки стрибунів у висоту, які представлені в табл. 2.
- Після виконання запропонованого комплексу вправ (табл. 2.) всі спортсмени, які

брали участь в дослідженні покращили свої показники швидкісно-силової підготовки. Вони знаходяться в межах:

- Стрибок в довжину з/м – 298 ± 3 см;
- П'ятерний з підбігу – $18,85 \pm 0,17$ м;
- Стрибок по Абалакову – $65,38 \pm 3$ см;
- Потрійний з/м – $930 \pm 12,5$ см.

3. При порівнянні даних, отриманих в процесі експерименту, з особистими досягненнями слід відмітити позитивні зміни. Подальше використання запропонованого комплексу вправ допоможе кваліфікованим стрибунам у висоту в певній мірі покращити показники швидкісно-силової підготовки і вдосконалити технічну майстерність.

Література

1. Как покорить высоту. М. Шур. Методическое пособие – Витебск, 1991. – С. 59 – 60.
2. Легкая атлетика. Учебник для институты физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – С. 404 – 418.
3. Легкоатлетические прыжки. Стрижак А. П., Александров О. И., Сидоренко П., Петров В. А. – К.: Здоров'я, 1989. – С. 90 – 100.
4. Программированное становление и совершенствование спортивного мастерства в прыжках в высоту. В. Ф. Таранов, С. А. Никитин, В. И. Тихонин, И. Торочин. Учебное пособие. – Изд-во "Волгоградская правда", 1987. – С. 32 – 40.
5. Прыжок в высоту. Жордочко Р. В., Полищук В. Д. – К.: Здоров'я, 1985. – С. 25 – 30.
6. Прыжок в высоту. Стрижак А. П. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 38 – 40.

ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ СТИБУНІВ У ВИСОТУ

Віктор ШАПОВАЛ

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. Ця робота присвячена пошуку нових засобів швидкісно-силової підготовки кваліфікованих стрибунів у висоту. Ці засоби були уважно розглянуті та досліджені в цій роботі. Висновки та практичні рекомендації були виконані на основі отриманих результатів.

Ключові слова: кваліфіковані стрибуні у висоту, швидкісно-силова підготовка, вистрибування, скачки, бар'єрний біг, розбіг стрибунів у висоту, стрибок по Абалакову, п'ятерний скачок, потрійний стрибок, особисті досягнення.

СКОРОСТНО-СИЛОВА ПОДГОТОВКА КВАЛІФІЦІРОВАНИХ ПРЫГУНОВ В ВИСОТУ

Віктор ШАПОВАЛ

Львовский национальный институт физической культуры

Аннотация. Эта работа посвящена поиску новых средств скоростно-силовой подготовки квалифицированных прыгунов в высоту. Эти средства были

рассмотрены и исследованы в этой работе. Выводы и практические рекомендации были сделаны на основе одержанных результатов.

Ключевые слова: кваліфіковані стрибуни в висоту, швидко-силова підготовка, випрыгивания, скачки, бар'єрний бег, разбег прыгуна в висоту, прыжок по Абалакову, п'ятерной скачок, трійний прыжок, личные достижения.

PHYSICAL PREPARATION OF QUALIFIED HIGH JUMPERS

Viktor SHAPOVAL

Lviv State Institute of Physical Culture

Abstract. The work is devoted to founding new methods of physical preparation of qualified high jumpers. These methods were scrutinized and investigated in this work. The conclusions and practical recommendations were done on the base of obtained results.

Key words: qualified high jumpers, physical preparation, jumping up, hurdling, running start of jumper, personal progress.

ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ БАЛОВОЇ МЕТОДИКИ ОЦІНКИ ІГРОВОГО АМПЛУА У ВОДНОМУ ПОЛО

Олександр ШАПОВАЛ, Олександр ПОПРОШАЄВ

Харківський державний медичний університет

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку водного поло велика увага приділяється підготовці універсальних гравців, які однаково добре могли б відіграти і у нападі і у захисті, про те універсалізація гравців має бути більш високого рівня, яка не виключала удосконалювання у виконанні окремих ігрових функцій. Однак на сьогоднішній день немає науково обґрунтованого способу визначення ігрового амплуа у водному поло. Тому тренера, що працюють у ДЮСШ, змушені при визначенні ігрового амплуа юних ватерполістів спиратися на свій особистий досвід, що може приводити до помилкового визначення ігрової спеціалізації і до наступної перекваліфікації з одного ігрового амплуа в інше. Це, безсумнівно, позначається на перспективах росту спортивної майстерності тих, хто займається. Тренера працюючі в ДЮСШ, перед дослідниками ставлять кілька задач: щоб ця методика була проста, доступна й ефективна в практичному застосуванні. Тому великий інтерес на сьогоднішній день представляє проблема науково обґрунтованого вибору конкретного ігрового амплуа у водному поло (центрального нападаючий, центральний захисник, півзахисник) з урахуванням індивідуальних особливостей (антропометричних, фізичних, психологічних).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Істотний внесок у рішення даної проблеми внесли роботи М.М. Рижака, В.М. Чернова, І.Ф. Земцова, М.І. Кочубея та ін.