

ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ СТИБУНІВ У ВИСОТУ

Андрій Попович, Володимир Конестяпін

*Львівський державний університет фізичної культури,
м. Львів, Україна, e-mail: vladkones@gmail.com*

Актуальність. Стрибок у висоту як вид сучасної легкої атлетики існує понад ніж 150 років. За цей період він зазнав істотних змін щодо вдосконалення техніки, вимог до фізичної підготовки спортсменів та їх антропометричних характеристик. Показники фізичної підготовленості стрибунів у висоту вивчали різні фахівці, починаючи з 1970-х років. Для оцінювання рівня фізичної підготовленості різні автори рекомендують використовувати велику кількість різноманітних контрольних вправ, з урахуванням зросто-вагових характеристик стрибунів (В. М. Дьячков, 1972–1984; А. П. Стрижак, 1984–1992; В. Ф. Таранов, 1992–1994; М. М. Шур, 2001–2013; О. В. Ханікянц, 2005; В. Г. Конестяпін, Д. О. Дем'янюк, 2016). Ці рекомендації стосуються висококваліфікованих стрибунів. Щодо стрибунів у висоту різної кваліфікації, то таких досліджень проведено недостатньо.

Мета дослідження – удосконалити оцінювання рівня фізичної підготовленості кваліфікованих стрибунів у висоту.

Завдання дослідження: 1) дослідити показники фізичної підготовленості кваліфікованих стрибунів у висоту; 2) розробити кваліфікаційну модель фізичної підготовленості стрибунів у висоту майстрів спорту України; 3) порівняти показники фізичної підготовленості стрибунів у висоту, які брали участь у спостереженні.

Методи та організація дослідження: аналіз даних наукової та методичної літератури; вивчення досвіду провідної спортивної практики; педагогічне спостереження; методи математичної статистики; інструментальні методики: антропометрія, хронометрія. Дослідження було організовано і проведено упродовж 2016 року на змагальних етапах річного циклу тренування в стрибунів у висоту. Контролювалися зросто-вагові показники та показники фізичної підготовленості. У дослідженні брало участь шість кваліфікованих стрибунів у висоту (майстри спорту України віком 21–25 років).

Аналіз отриманих результатів. У результаті проведеного дослідження були отримані дані, які представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості кваліфікованих стрибунів у висоту

Показ- ники Прізви- ще, ім'я	Кращий результат (м)	Зріст (м)	Вага (кг)	ЗВІ (в. о.)	Біг 60м (с)	Стрибок у довжину з місця (м)	Потрійний стрибок з місця (м)	Півприсід зі штангою (кг)	Присідання зі штангою (кг)	Метання ядра спиною вперед 4 кг (м)
К-к В.	2,20	1,92	72	20	6,8	2,93	8,50	200	120	18,80
С-о С.	2,19	1,94	70	24	6,8	2,89	8,65	145	105	21,20
І-ий А.	2,18	1,85	71	14	7,1	3,01	9,01	210	125	17,00
П-ч А.	2,15	1,93	75	18	7,1	3,22	9,22	170	115	20,00
В-о В.	2,15	1,89	80	9	7,1	3,00	9,01	210	170	19,50
А-к В.	2,15	1,93	77	16	6,9	2,86	8,60	125	110	19,20
\bar{x}	2,17	1,91	73	18,4	6,9	2,98	8,80	170	115	19,20
σ	0,02	0,05	3,4	3,9	0,1	0,14	0,37	52	15	1,55
V%	0,9	2,6	4,7	21,2	1,5	4,7	4,2	30,6	13,0	8,1

Висновки:

1. Аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури дали змогу встановити, що ґрунтовних наукових досліджень, спрямованих на вивчення показників фізичної підготовленості кваліфікованих стрибунів у висоту, недостатньо. Передусім це стосується об'єктивних теоретичних знань і практичних рекомендацій щодо оцінювання рівня фізичної підготовленості та модельних характеристик сучасних кваліфікованих стрибунів у висоту (МС України).

2. У результаті проведеного аналізу фізичної підготовленості кваліфікованих стрибунів у висоту були виявлені найбільш інформативні показники для визначення:

- швидкісних якостей: біг на 60 м;
- швидкісно-силових якостей: стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок з місця, метання ядра 4 кг спиною вперед.

3. Розроблено кваліфікаційну модель фізичної підготовленості стрибунів у висоту для досягнення результату стрибка $2,17 \pm 0,02$ м. Модельним характеристикам фізичної підготовленості відповідають такі показники: зріст – $1,91 \pm 0,05$ м, вага – $73,0 \pm 3,4$ кг, біг 60 м – $6,9 \pm 0,10$ с, стрибок у довжину

з місця – $2,98 \pm 0,14$ м, потрійний стрибок з місця – $8,80 \pm 0,37$ м, метання ядра спиною вперед 4кг – $19,20 \pm 1,55$ м.

4. Кваліфіковані стрибунки у висоту, які мають більшу вагу та менший показник зросто-вагового індексу (ЗВІ), як правило, мають вищі показники в силових вправах завдяки збільшенню м'язової маси (А. Ільницький, В. Ворко). І навпаки, для досягнення такого самого результату стрибунки з меншою вагою можуть мати нижчі силові показники (С. Слісенко, А. Попович, В. Кравчук, В. Аршинник).

Список використаних джерел

1. Дьячков В. М. Прыжки в высоту с разбега : учеб. тренера по легкой атлетике / В. М. Дьячков ; под ред. Л. С. Хоменкова. – Изд. 2-е перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – С. 252–294.

2. Конестяпін В. Показники фізичної підготовленості стрибунів у висоту на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей / Володимир Конестяпін, Олена Ханікянц, Дмитро Дем'янюк // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті : тези доп. XII Міжнар. наук. конф. – Львів, 2016. – С. 54–56.

3. Морфологічна модель стрибунки у висоту / Маєвська С. М., Вовканич Л. С., Гриньків М. Я., Музика Ф. В., Конестяпін В. Г. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 6. – С. 17–18, 35–36.