

5. Шинкарук О. Отбор девушек-байдарочниц с учетом динамики подготовленности на этапе специализированной базовой подготовки // *Наука в Олимпийском спорте: Спец. выпуск «Женщина и спорт», 2000.* - С.81-88.

THE ANALYSIS OF THE INTERRELATION BETWEEN PHYSICAL DEVELOPMENT RESULTS, PHYSICAL PREPARENESS AND SPORT RESULTS OF OARSWOMEN OF DIFFERENT SPORT QUALIFICATION

OKSANA CHYCHKAN

Lviv State Institute of Physical Culture

This article deals with the interaction of physical development results, physical preparedness and sport results of oarswomen of different sport qualification.

СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ЕЛЕМЕНТИ ТЕХНІКИ СТИБКА У ВИСОТУ СПОСОБОМ "ФОСБЕРІ-ФЛОП"

ВАДИМ ЧУМАЧЕНКО

Миколаївський державний педагогічний університет

Величезне значення в результативності стрибків відіграє технічна підготовка. Не останнє місце у формуванні оптимальної техніки стрибка у висоту посідає вивчення кінематичних характеристик. Фахівці відзначають, що помилки, виникаючи на етапі становлення рухових навичок, дуже важко, а іноді і неможливо виправити в майбутньому [3, 5].

На сьогоднішній день існує ряд протиріч у поглядах провідних спеціалістів щодо техніки виконання окремих елементів стрибка у висоту.

Так, наприклад, Жордочко Р.В., Поліщук В.Д. вважають, що за 3-4 кроки місця відштовхування (початок дуги розбігу) спортсмен має набрати максимальну швидкість [1]. Не згодні з ними Стрижак А.П., Шубін М., Шустин Б., Шур М. Їхню думку, до початку дуги має бути досягнута тільки "достатня" швидкість. Протилежному разі на останніх кроках розбігу швидкість упаде, темп знизиться і, що важливо, зникне "агресивність" у підготовці до стрибка [3, 4, 5].

На думку багатьох дослідників "фосбері-флопа", останні 2-3 кроки відштовхування є ключовими і зв'язують розбіг із відштовхуванням [3, 4, 5]. Однак немає єдиної думки щодо оптимальної техніки цих найважливіших компонентів стрибка.

Жордочко Р.В., Поліщук В.Д. вважають, що збільшити набрану швидкість темп кроків перед відштовхуванням допомагає подовження передостаннього кроку на 28-35 см, який виконується з підсіданням, і швидке просування тулуба вперед штовхову ногу. Останній крок при цьому коротший за попередній на 60-75 см.

По-іншому бачать оптимальний стрибок Стрижак А.П. і Шур М. Їхню думку, довжина останніх кроків розбігу повинна бути приблизно однією третьою зростання темпу, швидкості і зниження загального центра ваги варто досягти шляхом підвищення рухової активності. Особливо важливо здійснити витіснення при штовхуванні з махової ноги на штовхову в останньому кроці [3, 5].

Нераціонально є ставити штовхову ногу на опору з п'яти. Це призводить до збільшення ударних навантажень, подовжує час опори і, як наслідок, зменшує

причину перетворення горизонтальної швидкості розбігу на вертикальну швидкість вильоту. Ногу варто ставити на всю стопу, переміщаючи тулуб таким чином, щоб вектор реакції опори був спрямований на загальний центр ваги [3, 4, 5]. Стрибуни використовують термін "потрапити в себе". З опитування тренерів видно, що саме цю навичку найважче прищепити починаючим спортсменам.

Стрижак А.П. стверджує, що повернення махової ноги вниз і опускання рук біляк тулуба після закінчення махових рухів у відштовхуванні обумовлюють збільшення обертального моменту навколо планки, що сприяє її успішному виконанню [3]. Інші фахівці вважають, що положення рук по завершенню відштовхування не впливає на результат стрибка [5].

Відсутність єдиних поглядів на окремі елементи техніки стрибка у висоту свідчить про певні труднощі у молодих тренерів, особливо тих, які працюють з дітьми та юнаками.

Дослідження Конестяпина В.Г. наголошують на необхідності співмірності розвитку основних компонентів підготовленості стрибунів у висоту [2]. Фізична та спеціальна фізична підготовленість першорозрядниць у порівнянні з МСМК становить відповідно 90,3% і 88,8%, тоді як технічна підготовленість – 84,8%. З цього, можна припустити, що технічній підготовці молодих стрибунів надається недостатня увага.

На даний час недостатньо досліджені кінематичні характеристики стрибків у висоту різних спортсменів, їхні основні розходження з технікою майстрів високого рівня. Необхідно звернути увагу на пошук нових і узагальнення існуючих методик технічної підготовки молодих стрибунів.

ЛІТЕРАТУРА

- Конестяпин В.Г., Полицук В.Д. Прыжок в высоту. – К.: Здоров'я, 1985. – 96 с.
- Конестяпин В.Г. Оценка и соразмерность развития основных компонентов подготовленности у прыгуней в высоту: Труды ученых ГЦОЛИФК, 1993. – С. 104-111.
- Стрижак А.П. Прыжок в высоту. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 56 с.
- Шустин Б. На подходе к высоте // Легкая атлетика. – 1992. – № 2. – С. 10-12.
- Шустин Б. Эпизод о технике. Прыжок в высоту // Легкая атлетика. – 2001. – № 6. – С. 10-12.

MODERN REPRESENTATIONS ABOUT THE ELEMENTS OF A HIGH JUMP "FOSBERY-FLOP" TECHNIQUE

VADYM CHUMACHENKO

Mykolaiv State Pedagogical University

The modern sights on some separate elements of a high jump "fosbery-flop" technique are examined in the article.