

Література

1. Алешин В.С. Тренировка и планирование в академической гребле. – М. Физкультура и спорт, 1987. – 91с.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте – К.: Олимпийская литература, 1997. – 363 с.

THIS ARTICLE DWELLS UPON THE QUESTIONS CONCERNING THE STRUCTURE OF A YEAR-CYCLE TRAINING FOR HIGHLY-RANKED ROWERS IN ACCORDANCE WITH THE AMOUNT OF INTENSIVE PHYSICAL EXERCISES CONCERNING EACH PERIOD OF TRAINING.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ СТИБУНІВ У ВИСОТУ

Вадим ЧУМАЧЕНКО

Миколаївський державний університет

Вступ.

Велика кількість досліджень техніки стрибків у висоту в 70-ті – 80-ті роки ХХ століття пов'язана з появою у 1968 році нового способу – “Фосбюрі-флоп”, який став конкурувати з існуючим на той час “перекидним” способом [3,4,5,]. До 90-х років техніка стрибка у висоту способом “Фосбюрі-флоп” стала переважати на змаганнях. На сьогодні стрибунів, що застосовують “перекидний” спосіб можна побачити тільки на змаганнях для ветеранів легкої атлетики.

Актуальність. Аналізуючи техніку стрибка у висоту способом “Фосбюрі-флоп” (далі стрибка у висоту), більшість фахівців приділяє увагу висококваліфікованим та дорослим спортсменам [1,2,3,6]. Техніку стрибка у висоту юних спортсменів на сьогодні досліджено недостатньо, що знижує ефективність їх технічної підготовки. Особливо це стосується стрибунів віком 14-15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. Недоліки технічної підготовки і як наслідок помилки в техніці стрибка, закріплені на цьому етапі багаторічного тренування, важко і майже неможливо виправити в подальшому [7].

Мета роботи полягає в удосконаленні технічної підготовки юних стрибунів у висоту.

Результати дослідження.

Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел та анкетування тренерів, що працюють зі стрибунами у висоту, показало, що більшість фахівців приділяють особливу увагу елементам розбігу, стверджуючи, що стрибок формується на землі (доріжці). І з цим важко не згодитись, адже доведено, що висота траєкторії стрибка залежить, насамперед, від швидкості вильоту спортсмена та висоти ЗЦМ під час відриву від опори [2,3,7].

Висококваліфіковані спортсмени цілковито використовують набрану під час розбігу горизонтальну швидкість (8,0 – 8,5 м/сек) та, за рахунок швидкісно-силових можливостей, максимально ефективно, переводять її у вертикальну швидкість. Так само фахівці відводять особливе місце оптимальному виконанню останніх кроків

розбігу, відзначаючи, що прохід через махову ногу (передостанній крок розбігу) має велике значення для правильного положення тулубу при постанові поштовхової ноги. Передостанній крок мусить виконуватися з високою біговою активністю, без значного відхилення ЗЦМ тіла [1,3,6].

Більшість тренерів вважає основним засобом технічної підготовки стрибунів у висоту повторне виконання стрибка з скороченого та повного (в період безпосередньої підготовки до змагань) розбігу.

Фахівці також вважають доцільним для формування раціональної техніки використовувати певні вправи. До них відносяться різноманітні стрибки (через бар'єри, з висотою на ногу, на одній нозі, із діставанням високо підвішених предметів та ін.), стрибкування на підвищення та зістрибування, спринтерський біг, імітаційні вправи і т.д. Ці засоби, або їх частинув тій чи іншій мірі використовують тренери, формуючи оптимальну техніку у своїх учнів [1,8,9].

Здавалося б, що маючи такий арсенал засобів технічної підготовки, неважко опанувати раціональною технікою стрибка у висоту. Залишається найголовніше: вибрати конкретному стрибуну необхідні тренувальні засоби та запропонувати їх у оптимальній послідовності та з необхідною інтенсивністю. Це досить складне завдання. Як це керуються тренери при визначенні засобів тренування та їх інтенсивності у тренувальних заняттях, спрямованих на формування техніки стрибка у висоту? У кожного тренера є свої певні критерії такі як методична література, і різноманітні засоби термінового контролю, і візуальні спостереження за змінами у техніці, і власний досвід, і тренерська інтуїція, і рекомендації колег, і ін.

Можливість варіативного сполучення різних методик дуже велика, що може викликати серед молодих тренерів невпевненість у власних силах і призвести до системного експериментування з технічною підготовкою учнів.

Особливо часто, на наш погляд, такі труднощі відчувають тренери 14-15-річних стрибунів. Адже саме в цьому віці розпочинається спеціалізований тренувальний процес і помилки в техніці стрибка, завчені в цьому періоді, дуже важко коректуються у майбутньому [2,5,7].

Висновок. На сьогодні склалася ситуація, коли відчувається нестача науково обґрунтованих та конкретних методичних рекомендацій щодо формування та удосконалення техніки стрибунів. Ми впевнені, що необхідні нові дослідження, спрямовані на розв'язання окремих питань технічної підготовки 14-15 річних стрибунів у висоту.

Література

- Білик Р.Ф. Сучасна система підготовки стрибунів у висоту високого класу: Методичний посібник. – Житомир: Полісся, 2002. – 168 с.
- Білик Р.Ф., Білик Д.Д. Законы движения в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 167 с.
- Білик Р.Ф., Стрижак А.П. Прыжок "фосбери-флоп". – Москва: Физкультура и спорт, 1975. – 62 с.
- Білик Р.Ф., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 169 с.
- Білик Р.Ф., Паньшева В.Н. Прыжки в высоту. – Легкая атлетика: Учебник для институтов физкультуры /Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Сидоренко. – М.: Физкультура и спорт, 1989. С. 391-418
- Білик Р.Ф., Стрижак А.П., Александров О.И., Сидоренко С.П., Петров В.А. Легкоатлетические прыжки. – К.: Здоров'я, 1989. – 164 с.

7. Платонов В.Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте* – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 329-388.
8. Попов В.Б. *Как развить прыгучесть // Легкая атлетика.* – 2000. – №8. – С. 30-31.
9. Попов В.Б. *Прыжки: Книга тренера по легкой атлетике* / Под ред. Л.С.Хоменкова. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – С. 229-319.

PROBLEMS OF TECHNICAL PREPARING OF YOUNG HIGH JUMPERS

Vadim Chumachenko

Nikolaev State university

In article are considered the questions of technical preparing of high jumpers. Apart fits the question about technique's shaping of young jumpers 14-15 years problem. The literature reweave has been done. The author bases the necessary of further scientific studies.

ЕКСПРЕС-КОНТРОЛЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ МЕХАНІЗОВАНИХ ПІДРОЗДІЛІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК

Сергій ГЛАЗУНОВ

Національна академія оборони України

Вступ. Комплектування Збройних Сил на контрактній основі припускає чіткі критерії відповідності військовослужбовців необхідному рівню боєздатності. Однією зі складових частин боєздатності є фізична готовність [В.А. Шейченко, 1996]. Її визначення здійснюється за допомогою системи контролю. У перелік основних завдань, що вирішує система контролю, входять: визначення фізичної придатності осіб до оволодіння військовим фахом, а також установлення ступеня відповідності фізичної підготовленості вимогам професійної діяльності. Контроль фізичної підготовленості відповідно до НФП-97 дозволяє лише побічно вирішити ці завдання [О.І. Величко, 1999; В.П. Леонтьєв, 2000; Ю.А. Бородин; 2002, С.І. Глазунов, 2002]. Для їх якісного розв'язання потрібні: раціональна спеціалізація тестів і встановлення конкретних нормативів, які визначаються на основі вивчення об'єктивних вимог бою. У цілому система контролю в професійній армії повинна забезпечувати швидке та якісне визначення фізичної готовності військовослужбовців.

Мета. Розробити комплексну вправу для експрес-контролю спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців МПСВ.

Організація дослідження: Розробка вправи для експрес-контролю спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців МПСВ здійснювалася в декілька етапів.

На першому етапі на основі вивчення взаємозв'язку показників фізичної підготовленості та показників успішності виконання бойових прийомів і дій буд