

ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ

Шерстобитова Алена Сергеевна, Зиамбетов Влад Юсупович
ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный педагогический университет»

Институт физической культуры и спорта, г. Оренбург, Россия

Аннотация: в статье рассмотрены частные методические аспекты физической подготовки прыгунов в высоту, особенности тренировочного процесса в решении задач повышения функционального состояния прыгунов в высоту, приводятся конкретные специальные упражнения, оптимизирующие специальную физическую подготовку легкоатлетов данной специализации.

The summary: in article private methodical aspects of physical preparation of jumpers in height, features of training process in the decision of problems of increase of a functional condition of jumpers in height are considered, the concrete special exercises optimizing special physical preparation of athletes of given specialization are resulted.

В последние годы в прыжках в высоту наблюдается тенденция к увеличению скорости разбега и уменьшению времени отталкивания.

В настоящее время в теории и методике подготовки прыгунов в высоту вопрос приоритета повышения скорости или развития прыгучести остается спорным. Технике выполнения отталкивания посвящено множество работ (А.П. Стрижак, В.М. Дьячков, П.Н. Гойхман, В.А. Дмитриев, и др.), в то время как совершенствование техники разбега и повышение его скорости является менее изученным. По-мнению ряда авторов (А.С. Шафран, М.М. Шур, Б.Н. Купоросов), увеличение скорости разбега и сокращение времени отталкивания позволит без увеличения силового компонента повысить мощность отталкивания [5].

Прыжок в высоту - сложное упражнение, состоящее из ряда взаимосвязанных частей, причем каждая предыдущая готовит условия для эффективного выполнения последующей. Другими словами, все они связаны определенными целевыми установками.

К основным фазам прыжка в высоту относят: разбег, отталкивание, полет и приземление. Кратко объясним содержание каждой фазы, тем самым, указав специфику не только прыжка в высоту, но и предпосылки процесса специальной физической подготовки.

Разбег. Разбегаясь, спортсмен запасает кинетическую энергию и приводит тело в положение, удобное для использования части этой энергии на движение вверх. Именно поэтому прыжки в высоту с разбега оказываются эффективнее прыжков с места.