

А

СРЕДСТВА СТАНОВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ПРЫЖКАХ В ВЫСОТУ

*Шерстобитова Алена Сергеевна,
студентка 2 курса, «бакалавр физической культуры»,
ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный
педагогический университет», г. Оренбург*

*Зиамбетов Влад Юсупович
доцент, кандидат педагогических наук,
ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный
педагогический университет», доцент кафедры ТИПФВ, г. Оренбург*

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. К основным фазам прыжка в высоту относят: разбег, отталкивание, полет и приземление. Поставленные перед разбегом задачи решаются посредством следующих компонентов: перехода от бега по прямой к бегу по дуге; управления вращением тела относительно продольной оси; изменения ориентации тела в сагиттальной плоскости на последних 3-4 шагах разбега; передвижения без значительных вертикальных колебаний ОЦМ тела спортсмена; перехода от бега по дуге к движению по прямой.

Высказываются мнения (М.М. Шур, М.А. Румянцева, П.Н. Гойхман, М.Ю. Щенникова) о необходимости применения специфических для прыжков в высоту средств тренировки в условиях действия центробежной силы, они не находят отражения в практике подготовке прыгунов и методических материалах, что требует дальнейших исследований [1, с.96].

Деление на общую и специальную физическую подготовку носит достаточно условный характер. В настоящее время говорится о функциональной специализации организма в процессе тренировки (И.П. Ратов, В.В. Кузнецов, Г.А. Геращенко). В тренировке прыгунов в высоту часть задач ОФП решается за счет средств, применяемых на этапах СФП и ТФП (техничко-физической подготовки), часть задач СФП можно решить