

Каштанов В. Є., здобувач першого рівня вищої освіти

Науковий керівник: Рядова Л. О., к.фіз.вих.

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна*

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТРИБУНІВ У ДОВЖИНУ

Анотація. Розглянуто засоби та методи підвищення рівня швидкісно-силових здібностей у стрибунів в довжину. Виявлено, що безперервний розвиток зазначених здібностей та ефективна реалізація їх при вдосконаленні техніки стрибків сприятиме досягненню високих спортивних результатів.

Ключові слова: вправи, підготовка, спортсмен, стрибок у довжину, швидкісно-силові здібності.

Вступ. Впродовж річного циклу підготовки в стрибках у довжину здійснюється комплексне тренування із застосуванням широкого кола тренувальних засобів [1]. З метою досягнення високих змагальних результатів у фазі відштовхування стрибунам необхідно проявляти значні зусилля у короткий проміжок часу, тому розвиток швидкісно-силових здібностей у спеціальній фізичній підготовці є одним з пріоритетних напрямів у підготовці спортсменів.

Швидкісно-силова підготовка стрибунів у довжину в річному макроциклі повинна здійснюватися постійно і включати засоби та методи які б сприяли підвищенню прояву силових здібностей у короткий проміжок часу [3].

Все вище зазначене обумовлює актуальність досліджуваного питання.

Мета дослідження: визначити засоби та методи підвищення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей у стрибунів у довжину.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Швидкісно-силові здібності характеризуються неграничними напруженнями м'язів у вправах, що виконуються зі значною однак не граничною швидкістю.

У підготовчому періоді в процесі швидкісно-силової підготовки стрибунів, вирішується завдання зміцнення м'язового та зв'язкового апарату. Для цього використовується повторний метод. Основне місце посідають стрибкові та бігові вправи які виконуються на дистанціях від 20 до 40 м. Кількість повторень вправ і відштовхувань в одній серії повинні підбираються в залежності від поточного стану підготовленості спортсмена та його можливостей функціональних систем організму.

У цьому періоді річного макроциклу важливо якомога ширше використовувати арсенал стрибкових вправ – багатоскоків: виштовхування на кожен крок, стрибки боком, «кроки», «скоки», виштовхування через 1–3 бігові кроки, а також стрибки з місця [4].

З поміж засобів швидкісно-силової підготовки найбільшу перевагу слід надавати наступним вправам:

1. Стрибки з місця: одинарний поштовхом однієї або двох ніг у довжину і висоту; подвійний, потрійний, п'ятикратний, семикратний, десятикратний поштовхом двох ніг з ноги на ногу, на одній нозі, у варіанті «стрибок» – «стрибок» – «крок»; те ж саме, але на двох ногах; стрибки по похилій доріжці і по сходах вгору.

2. Багатоскоки на відрізках 10–30 м з попереднього підходу або невеликого розбігу: виштовхування на кожен крок; стрибки лівим і правим боком у високій стійці та глибокому присіді; стрибки з ноги на ногу; те ж, але високо тримаючись на стопі; стрибки на лівій і правій нозі; виштовхування у «кроці» через 1–5 бігових кроків; стрибки через бар'єри розташованих на відстані 3–5 бігових кроки один від одного; стрибки заданої довжини, за відмітками; стрибки з ноги на ногу і на одній нозі під невеликий ухил; імітаційні вправи з удосконалення техніки основних фаз стрибка.

3. Стрибки з попереднього розбігу (7 кроків): стрибки у довжину з поштовхової і махової ноги; те ж, але через низький бар'єр; «скок» у яму з піском; «скок» – «крок»; «крок» – «скок»; потрійний стрибок; «скок» – потрійний стрибок; п'ятикратний стрибок на лівій або правій нозі; те саме, але з ноги на ногу; семикратний («скок» – «скок» – «крок» – «скок» – «скок» – «крок» – «стрибок»); десятикратний з ноги на ногу.

4. Зістрибування з висоти 40–60 см: одинарний поштовхом двох і однією ногою; подвійний на двох і одній нозі поштовхом двох ніг; те ж, але поштовхом однієї ноги; те ж, але поштовхом однієї ноги з 2–3 бігових кроків розбігу; потрійний стрибок з місця поштовхом однією або двома ногами на одній або двох ногах; те саме з 2–5 бігових кроків [2].

Висновки. Під час розвитку швидкісно-силових здібностей перевагу слід надавати повторному методу. З поміж засобів швидкісно-силової підготовки перевагу слід надавати стрибковим вправам напрямок зусиль яких при відштовхуванні спрямований вперед-вгору.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі будуть спрямовані на пошуки шляхів підвищення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей стрибунів у довжину.

Список використаної літератури:

1. Бобровник В. І., Кшижинська І. І., Колот А. В., Жураковський В. І., Козлова О. К., Єременко О. А. Формування рухового потенціалу стрибунів у довжину на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки (11–16 років) : навч. посіб. / за ред. : В. І. Бобровник, І. І. Кшижинська. Київ : Нора-прінт, 2001. 36 с.
2. Кучеренко В. М., Єднак В. Д. Біг, стрибки, метання : навч. посіб. Тернопіль : ТДПУ, 2002. 100 с.
3. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол. : Воронін Д. М. та ін.; за заг. ред В. Конестяпіна, Я. Свища. Львів : ЛДУФК, 2016. 220 с.
4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підруч. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.