

РИТМО-ТЕМПОВІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ
РЕКОРДСМЕНКИ СВІТУ СЕРЕД ЮНІОРІВ ЯРОСЛАВИ МАГУЧІХВолодимир КОНЕСТЯПІН¹, Ольга ПАВЛОСЬ¹, Олена ХАНІКЯНЦЬ¹,
Ярослав СВИЩ¹, Руслан ПАВЛОСЬ²¹Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського²Національний університет «Львівська політехніка», Львів, Україна

Вступ. Ярослава Магучіх українська стрибунка у висоту, яка підкорює світову легку атлетику. Вона гучно заявила про себе у 15 років, ставши переможницею чемпіонату світу серед юнаків (2017) та Європейського юнацького олімпійського фестивалю (2017), а згодом чемпіонату Європи серед юнаків (2018), чемпіонату Європи серед юніорів (2019), срібною призеркою чемпіонату світу (2019), встановивши юніорський рекорд 2,04 м. Ярослава розпочала 2020 рік із встановлення двох рекордів світу серед юніорів у приміщенні. Стрімкий злет юної українки до світової еліти стрибунів у висоту потребує вивчення характеристик її технічної майстерності.

Завдання – дослідити ритмо-темпові характеристики стрибка у висоту Ярослави Магучіх та порівняти їх з даними наукової і методичної літератури.

Методика. Педагогічне спостереження проведено 18 січня 2020 року на всеукраїнських змаганнях зі стрибків у висоту «Меморіал Олексія Дем'янюка» у м. Львові за допомогою відеознімання (відеокамера Sony DCR-XR 150E). Відео проаналізовано за допомогою програми Tracker – 4.87.

Результати. Визначено тривалість опори та польоту кожного кроку розбігу ($t_{o_{1-9}}$, $t_{n_{1-9}}$, с) та розраховано темп кроків ($T_{k_{1-9}}$, $\text{крок} \cdot \text{с}^{-1}$), контрастність зростання темпу (K_T , $\text{крок} \cdot \text{с}^{-1}$), темпову інтенсивність (T_i , $\text{крок} \cdot \text{с}^{-1}$), темпову мобілізацію (M_T , відносні одиниці).

Обговорення і висновки. Ярослава Магучіх починає розбіг з місця, тому t_{o_1} (0,28 с) перевищує t_{n_1} (0,24 с). Тривалість опорних періодів наступних кроків розбігу скорочується до 0,12 с, а тривалість польотних періодів до 0,08 с. Такий внутрі кроковий ритм визначає динаміку темпу кроків розбігу (рис. 1).

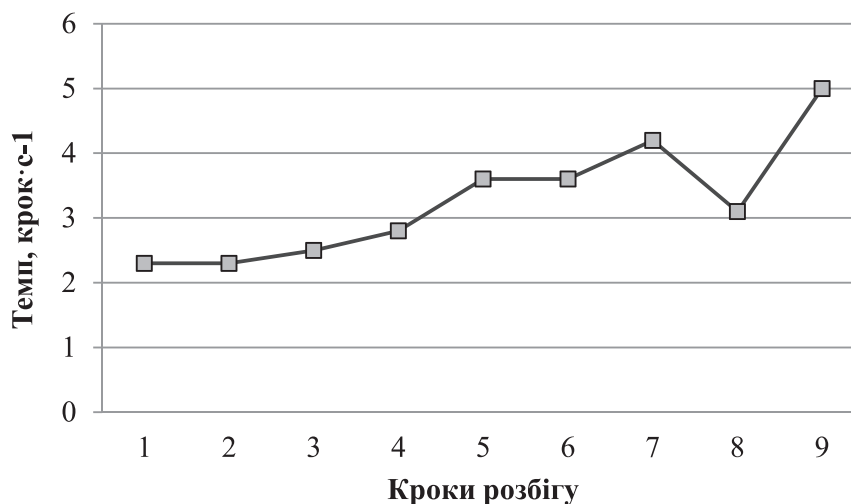


Рис. 1. Динаміка темпу кроків розбігу стрибка у висоту Ярослави Магучіх (2,01 м, вдала спроба)

Провідні стрибунки у висоту світу використовують два варіанти побудови ритмо-темпової структури розбігу. Перший – трикрокова ритмо-темпова структура характеризується поступо-

вим зростанням темпу чотирьох останніх кроків розбігу. Другий – двокрокова ритмо-темпова структура характеризується різким зростанням темпу останнього кроку розбігу [1, 3, 4]. На думку провідних фахівців, другий варіант вважається менше ефективним [1, 3].

Кількісні значення таких показників, як контрастність зростання темпу ($1,4 \text{ крок} \cdot \text{с}^{-1}$), темпова інтенсивність ($4,0 \text{ крок} \cdot \text{с}^{-1}$), темпова мобілізація (5,6 від. од.), свідчать про високій рівень технічної майстерності Ярослави Магучіх [1, 2, 3, 4].

Ключові слова: стрибок у висоту, Ярослава Магучіх.

Список використаних джерел

1. Учебник тренера по легкой атлетике / [под ред. Л. С. Хоменкова]. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 479 с.
2. Легкая атлетика : учебник / [С. Ю. Аврутин и др.]; под общ. ред. В. И. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота. – Киев : Логос, 2017. – 758 с.
3. Стрижак А. Критерии технического мастерства прыгунов в высоту / Стрижак А. // Легкая атлетика. – 2017. – № 3/4. – С. 8–9.
4. Ханікянц О. Ритмо-темпові характеристики розбігу провідних стрибунів у висоту світу / Олена Ханікянц, Володимир Конестяпін // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 1. – С. 300–305.