

## АНАЛІЗ ТА ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ СТРИБУНІВ У ВИСОТУ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Олена ХАНІКЯНЦ, Володимир КОНЕСТЯПІН

*Львівський державний університет фізичної культури,  
м. Львів, Україна, e-mail: tmfv@ldufk.edu.ua*

**Вступ.** Відомо, що ефективною буде цілеспрямована корекція показників техніки з урахуванням їх оптимального співвідношення для кожної кваліфікаційної групи. Це вимагає наявності показників, що об'єктивно інформуватимуть про ефективність техніки спортсмена на певний момент. Порівняння реальних показників техніки стрибунів із модельними характеристиками стрибунів вищої кваліфікації дасть змогу тренерові виявити особливості технічної підготовленості, визначити основні та додаткові засоби тренування, здійснювати планування та корекцію тренувального процесу [1, 2, 3].

**Мета роботи** – здійснити порівняльний аналіз техніки стрибунів у висоту різної кваліфікації.

**Методи:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, проведене упродовж 2016–2017 рр. на чемпіонатах України та Львівської області (проаналізовано показники техніки виконання стрибків у висоту спортсменів кваліфікації МСМК (2 особи) та КМС (5 осіб) за допомогою спеціалізованої програми відеоаналізу – Dartfish Connect версії 4.5.2.0).

### **Результати:**

• згинання ніг у колінному суглобі під час виконання перших кроків розбігу, положення тулуба, плечового пояса в процесі розбігу у фазах відштовхування, польоту й постановки ноги у спортсменів КМС відповідає техніці спортсменів МСМК. Постановка поштовхової ноги під час проходження дуги у спортсменів МСМК виконується відносно на пряму ногу, натомість у спортсменів КМС колінний суглоб занадто зігнутий, а також здійснюється передчасний мах руками, що призводить до зменшення швидкості розбігу;

- при підготовці до відштовхування в усіх стрибунів сильно зігнута махова нога, що свідчить про недостатній розвиток сили м'язів стегна й гомілки та призводить до недостатнього кута вильоту. У спортсменів КМС постановка поштовхової ноги відбувається перекатом з п'яти на передню частину стопи, тоді як у стрибунів у висоту МСМК постановка ноги – зверху, на всю стопу;
- під час виконання відштовхування у спортсменів КМС та одного зі спортсменів МСМК таз із запізненням виходить на поштовхову ногу (так званий «провалений таз»). Через це спортсмени змушені прикладати більше зусиль під час виконання відштовхування, що, як правило, призводить до втрати швидкості. Систематичне виконання відштовхування таким чином може призвести до травмування колінного суглоба, пошкодження зв'язок тощо;
- у спортсменів КМС мах коліном виконується дещо в середину, що призводить до швидшого повороту спиною до планки, «звалення плечей», зменшення кута вильоту, що негативно відображається на результаті основної змагальної вправи;
- у спортсменів МСМК, під час переходу через планку, руки перебувають за планкою, а це, як мінімум, 6 додаткових кг маси тіла, які допомагають технічно правильно подолати значні висоти;
- аналіз ритмо-темпових характеристик розбігу стрибунів у висоту, які брали участь у дослідженні, підтвердив дані попередніх досліджень про те, що темп кроків з підвищенням кваліфікації спортсмена зростає, а тривалість відштовхування – зменшується.

**Висновки.** У всіх стрибунів у висоту, які брали участь у дослідженні, було виявлено окремі хиби в технічній підготовленості. У спортсменів КМС техніка стрибка у висоту в багатьох аспектах відповідає техніці спортсменів МСМК. Отже, для підвищення результату у змагальній вправі цим стрибунам необхідно підвищити рівень фізичної підготовленості.

**Ключові слова:** стрибуни у висоту, техніка стрибка, кваліфікація.

#### **Список використаних джерел**

1. Конестяпін В. Г. Ритмо-темпові характеристики розбігу провідних стрибунів у висоту світу / В. Г. Конестяпін, О. В. Ханікянц // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 1. – С. 300–306.
2. Кутек Т. Управління тренувальним процесом на основі аналізу взаємозв'язку спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих спортсменів / Кутек Тамара, Ахметов Рустам // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Житомир, 2016. – Вип. 2. – С. 159–164.
3. Ханікянц О. Модельні показники фізичної і технічної підготовленості стрибунів у висоту / Ханікянц Олена // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 3. – С. 134–138.