

ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЭЛИТНОЙ ГРУППЫ ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ И С ШЕСТОМ

Позюбанов Э.П., канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Руденик В.В., канд. пед. наук, доцент,

Гродненский государственный университет им. Я. Купалы,

Мастепанов В.Н.,

СДЮШОР «ПРОФСОЮЗОВ»,

Республика Беларусь

Введение. Во многих видах легкой атлетики успешность соревновательной деятельности регламентируется степенью реализации психофизических возможностей спортсмена, характеризующих уровень его подготовленности на данный момент. Как правило, в виде основного критерия эффективности в этом случае рассматривается спортивный результат, являющийся интегральным показателем качества функционирования специализированной системы движений в условиях воздействия разнообразных факторов внешней и внутренней среды. Основное внимание при этом подходе уделяется степени совершенства основного соревновательного упражнения с позиций рациональности организации его биомеханической структуры, эффективности владения спортсменом целесообразными двигательными координациями, вариативности двигательной структуры соревновательного навыка в сложных условиях спортивной борьбы [1].

Однако при подобной версии анализа условий достижения спортивного результата неисследованным остается процессуальный аспект рассматриваемого явления, отождествляемый через качество воспроизведения необходимого количества соревновательных попыток. Возможность неоднократной реализации своего двигательного потенциала, представляемая правилами соревнований, с одной стороны, дает спортсмену дополнительный шанс для достижения наиболее адекватного для данного этапа подготовленности технического результата. С другой же, возникает проблема рационального выстраивания регламентированных условий, позволяющих в максимальной степени использовать накопленный соревновательный потенциал [2, 3].

Рассматриваемые нами вертикальные легкоатлетические прыжки относятся к классу совместно-индивидуальных действий, в которых отсутствует физический контакт между соперниками. В них возможности тактического взаимовлияния соревнующихся ограничены системой психических воздействий, реализуемых через поведение спортсмена во время разминки и в ходе соревновательной борьбы [4]. Одним из наиболее значимых факторов успешности выступления прыгунов в высоту и с шестом является рациональная программа соревновательных повторений основного двигательного навыка, где в качестве основных критериев выступают уровень начальной высоты и последовательность преодоления промежуточных высот. Крупномасштабные соревнования в этих видах легкой атлетики имеют значительную продолжительность (до 2–3 часов у прыгунов в высоту и до 4 часов в прыжках с шестом) и характеризуются длительными перерывами между очередными попытками. Поэтому очень важно не только сохранить силы для полноценной борьбы на протяжении всего периода соревнований, но выстроить оптимальную систему подготовки к каждой последовательно преодолеваемой высоте. Правильно выбранная тактика дает возможность постепенно войти в соревновательный режим и способствует плавному изменению траектории прыжка по мере увеличения высоты планки.

Ответы на многие вопросы рационального построения тактических схем ведения соревновательной борьбы можно получить при рассмотрении особенностей соревновательной

деятельности спортсменов высшей квалификации, поскольку именно здесь достоверно проявляются многие специфические особенности функционирования специализированной системы движений в условиях длительного воздействия разнообразных сбивающих факторов.

Цель и задачи. Цель настоящего исследования состояла в совершенствовании соревновательной деятельности прыгунов в высоту и с шестом различной квалификации.

В процессе исследования решались следующие задачи:

1. Определить параметры основных характеристик соревновательной деятельности элитных прыгунов в высоту и с шестом.
2. Выявить особенности ведения соревновательной борьбы в прыжках в высоту и с шестом.
3. Выявить особенности ведения соревновательной борьбы в зависимости от половой принадлежности прыгунов в высоту и с шестом.

Для решения поставленных задач использовался анализ научно-методической литературы и ретроспективный анализ протоколов соревнований по прыжкам в высоту и с шестом в программе Олимпийских игр 1956–2004 гг. Всего в ходе исследований было проанализировано 442 случая выступлений элитных спортсменов на соревнованиях с максимальной степенью психологической напряженности. Рассматривались следующие характеристики соревновательной деятельности прыгунов: уровень начальной высоты, лучший результат соревнований, количество преодоленных высот, общее количество затраченных попыток, соотношение: начальная / конечная высота и некоторые другие показатели.

Результаты исследования. Первичный анализ информационного поля, характеризующего отдельные стороны соревновательной деятельности элитных прыгунов в высоту и с шестом, свидетельствует о наличии различных вариантов тактических схем, позволяющих конкретному спортсмену успешно решать поставленные перед ним задачи. Так величина размаха промежуточных высот в рассмотренных случаях составляет от 3–4 до 9–11 единиц, а количество затраченных на их преодоление попыток – от 3–5 до 12–15 повторений.

Статистический анализ основных показателей, характеризующих тактический аспект соревновательной деятельности исследуемого нами контингента прыгунов (таблицы 1–3), обнаружил тенденцию к минимизации психофизических затрат спортсменов на выполнение серии соревновательных упражнений. На это, в первую очередь, указывают незначительные различия средних величин таких характеристик, как «Количество высот» и «Количество попыток». В прыжках в высоту на преодоление одной промежуточной высоты затрачивалось в среднем 1,28 попыток, а в прыжках с шестом – 1,14. Это свидетельствует о том, что основной соревновательной установкой у спортсменов высшей квалификации является: «Преодолевать каждую промежуточную высоту с первой попытки». Владея навыками эффективной регуляции своего психофизического состояния, большинство прыгунов стабильно выполняют эту установку с начальной и до конечной высоты, несмотря на наличие значительного количества сбивающих факторов.

Таблица 1 – Характеристики соревновательной деятельности элитных прыгунов в высоту

Спортсмены	Начальная высота, см	Количество высот	Количество попыток	Конечная высота, см	Отношение начальной высоты к конечной, %
Мужчины n=156	209	4,2	5,8	221,4	93,0
Женщины n=144	174,4	4,8	5,7	187,3	93,1
Среднее		4,5	5,75		93,05

Таблица 2 – Характеристики соревновательной деятельности элитных прыгунов с шестом

Спортсмены	Начальная высота, см	Количество высот	Количество попыток	Конечная высота, см	Отношение начальной высоты к конечной, %
Мужчины n=118	503	3,9	4,7	529	95,1
Женщины n =24	414	4,5	4,9	442	93,6
Среднее		4,2	4,8		94,35

В целом анализ основных характеристик тактического выстраивания соревновательной деятельности прыгунов в высоту и с шестом высшей квалификации указывает на существование некоторых общих требований, определяющих оптимальную реализацию накопленного соревновательного потенциала спортсменов. Так, в обоих видах прыжков у мужчин и женщин мы наблюдаем практически равнозначные уровни начала соревновательных прыжков. Максимальный размах между верхним (95,1 %) и нижним (93,0 %) пределами составляет всего лишь 2,1 %.

Аналогичная ситуация наблюдается и при сравнении количественных показателей промежуточных высот и затраченных соревновательных попыток. Разница по видам прыжков в первом случае составляет 0,3 %, а во втором – 0,95 % (таблицы 1, 2). Следует заметить, что и ретроспективное сопоставление вышеуказанных характеристик (Олимпиады 1956, 1960 гг. и 2000, 2004 гг.) не выявило их значительных различий. Отсюда можно сделать заключение о том, что видовые и половые различия в вертикальных легкоатлетических прыжках не оказывают существенного влияния на рассматриваемые параметры соревновательной деятельности, которые, по всей видимости, в большей степени определяются индивидуальными особенностями спортсменов.

Одним из наиболее важных вопросов соревновательной деятельности прыгунов в высоту и с шестом является установка начальной высоты. Соотношение «начальная высота / конечная» играет важную роль в организации системы воспроизведения основного спортивного упражнения с целью достижения максимального технического результата. Планируемый на каждое соревнование размах высот определяет первичный уровень психофизической напряженности в начальной стадии соревнований, последовательность преодоления промежуточных высот, высоту подъема планки на каждой из них, что в конечном итоге и составляет тактическую основу поведения прыгуна во время состязания. Исследование динамики этого показателя на протяжении затронутого нами периода (1956–2004 гг.) показало, что здесь наметилась тенденция к его увеличению. Так если на Олимпийских играх в Мельбурне и Токио величина этого показателя составляла 90–92 %, то на играх в Афинах он вырос до 94–96 %. На практике это реализуется в повышении уровня начальной высоты, детерминированном изменением правил соревнований в этих видах легкой атлетики и оптимизацией двигательного режима прыгунов в течение хода состязаний.

Особенности и качество реализации соревновательного потенциала элитных прыгунов в различные моменты состязания определенным образом характеризуется распределением удачных прыжков на начальной и конечной высотах (таблица 3). Результаты исследований свидетельствуют о достаточно взвешенном подходе спортсменов высшей квалификации к выбору начальной высоты соревнований.

Сравнительный анализ показывает, что тактические решения прыгунов в высоту отличаются большей обоснованностью, поскольку процент ошибок у них на начальной высоте

чрезвычайно мал. У прыгунов же с шестом практически пятая часть удачных прыжков приходится на вторую и третью попытки. С одной стороны это можно аргументировать максимальной динамической сложностью этого соревновательного упражнения, а с другой – рекомендовать прыгунам с шестом понизить уровень начальных высот.

Таблица 3 – Качество исполнения соревновательного упражнения на начальной и конечной высотах у элитных прыгунов в высоту и с шестом

Вид	Удачные прыжки, %					
	начальная высота, попытки			конечная высота, попытки		
	1	2	3	1	2	3
Высота, женщины	98,5	1,5	–	46,5	32,0	21,5
Шест, мужчины	81,3	16,2	2,5	36,0	37,7	26,3

Данные, характеризующие соревновательную деятельность прыгунов на уровне конечного результата, у представителей обоих видов прыжков не имеют принципиальных отличий. Большая надежность первой попытки у прыгунов в высоту опять-таки определяется меньшей сложностью конструкции этого упражнения по сравнению с прыжком с шестом.

Таким образом, анализ соревновательной деятельности элитных прыгунов в высоту и с шестом продемонстрировал, что система воспроизведения двигательных действий в вертикальных прыжках в значительной мере обусловлена видовыми характеристиками этих упражнений и значительно варьирует только под влиянием индивидуальных особенностей спортсменов.

1. Дьячков, В.М. Прыжки в высоту с разбега / В. М. Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 1958 – 211 с.
2. Ивойлов, А.В. Соревнования и тренировка спортсмена / А.В. Ивойлов. – М.: Высшая школа, 1982. – 144 с.
3. Ганзлен, Р. Прыжок с шестом / Р. Ганзлен. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 88 с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

ЗНАЧЕНИЕ УЧИЛИЩ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ

*Приходько И.И., канд. пед. наук, профессор, Левадня С.А.,
Харьковская государственная академия физической культуры,
Украина*

Перспективы дальнейшего развития олимпийского спорта в значительной степени зависят от успешной организации системы подготовки спортивного резерва. Ее главная цель – формирование национальных сборных команд, способных достойно защищать честь страны на международной спортивной арене; вовлечение максимально возможного числа детей и подростков в систематические занятия спортом; выявление их склонностей и мастерства для дальнейших занятий спортом; воспитание устойчивого интереса к ним; отбор наиболее одаренных, имеющих перспективу достижения спортивных результатов на международном уровне.