

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ  
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2019

# ОСНОВИ МЕТОДИКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ СТРИБКІВ У ВИСОТУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Лисенко О. В., ст. викл., Лисак Д. О., студ.  
*Сумський державний університет*  
*darynalysak@gmail.com*

**Вступ.** Заняття стрибками удосконалюють уміння володіти власним тілом, концентрувати зусилля у короткий проміжок часу, а також розвивають рухові здібності, які необхідні і представникам інших видів спорту (волейболістам, штангістам, баскетболістам, тощо) [1]. Управління тренувальним процесом у стрибках у висоту неможливе без точного кількісного визначення всіх складових цього виду легкої атлетики [2]. З цієї причини набуває потреба активного пошуку ефективних засобів і методів підвищення показників стрибків у висоту студентами-спортсменами у процесі спортивного вдосконалення, що і визначає актуальність дослідження.

**Мета.** Обґрунтувати методику вдосконалення техніки стрибків у висоту, для студентів, які навчаються у закладі вищої освіти (ЗВО).

**Виклад матеріалу дослідження.** Найкращі результати навчання стрибкам проявляються тільки тоді, коли студент-спортсмен свідомо бажає засвоїти необхідні знання та навички. Діяльність викладача з фізичного виховання, тренера полягає в якісній організації та керування процесом удосконалення стрибкових вправа. Без свідомого, цілеспрямованого керівництва й активної участі студента не може бути позитивного результату. Готовність спортсмена до вдосконалення характеризується наступними показниками: належний рівень фізичної підготовки; 2) рухова, в тому числі координаційна готовність; 3) психологічна підготовка. Перший показник – це всі ті рухові навички, які студент набув ще до початку навчання стрибкам. Рівень фізичної підготовки визначається за допомогою спеціальних тестових вправ. Якщо

дане тестування виявило недостатній рівень розвитку рухових здібностей, то потрібно проводити додаткову фізичну підготовку, щоб довести її до належного рівня. Другий показник – указує на те, що рухова уява формується поступово з накопиченням рухового досвіду та відкладається у довготривалій пам'яті. Практика свідчить, що чим більший у студента запас рухових навичок, тим більшою є вірогідність, що вдосконалення нових рухів буде здійснюватися швидше, оскільки воно буде спиратися на вже навчену раніше рухову дію. Третій показник – визначається ступенем мотивації студента до спортивної діяльності та його переконаності у тому, що дана справа необхідна для нього як у руховій, так і в життєвій ситуації. Психологічна підготовка до засвоєння рухової дії визначається ступенем розвитку вольових якостей – наполегливості, сміливості, рішучості, тобто тих, що визначають активність студента-спортмена. Дані показники формуються, як правило, неодночасно. Таким чином в процесі вдосконалення рухових навичок необхідно цілеспрямовано впливати на них, ще до того, як буде розпочато вдосконалення нової рухової дії. Підвищення рівня ефективності тренувальних занять перш за все виконується не за рахунок збільшення їх часу, а за рахунок розвитку м'язової координації, встановлення чітких координаційних зв'язків під час виконання спеціальних та змагальних вправ і стрибків у зоні середньої, великої та максимальної інтенсивності. Послідовність вдосконалення студентами стрибкам у висоту передбачає обов'язкове відведення частини часу на засвоєння техніки стрибка у формі виконання спеціальних або змагальних вправ, або у формі основного стрибка, (наприклад, фосбері-флоп) та у формі виконання стрибків у висоту іншими способами (перекидним, переступанням). Порівняльний аналіз техніки рухів стрибунів у висоту (від I-го розряду до МСМК) свідчить, що зі зростанням спортивно-технічної майстерності стрибунів знижується варіативність показників, які характеризують технічну майстерність стрибунів. Для досягнення високих спортивних результатів у стрибках у висоту вагоме значення в

характеристиці техніки мають: оптимальна швидкість заключної частини розбігу; співвідношення довжини та темпу останніх кроків розбігу; динаміка темпу до моменту постановки поштовхової ноги на місце відштовхування. Всі ці показники інтегрально відображені у ритмічній структурі поєднання розбігу з відштовхуванням, лежать в основі моделей рухових дій, що забезпечують досягнення заданих спортивних результатів: у юнаків на рівні 195–205 см, 210–215 см, 225 і вище, у дівчат 165–170 см, 175–185 см, 185–195 см. Одним із ефективних підходів для студентів-стрибунів є здійснення навчально-тренувального процесу на основі спеціально розроблених програм, які допомагають прогнозувати і проектувати для кожного необхідний комплекс спеціальних вправ. В основі методики спортивного тренування лежить раціональне використання засобів загальної фізичної підготовки і нетрадиційних фізичних вправ, що дозволяють наближати показники рухових здібностей до модельних характеристик, для забезпечення спортивних результатів на рівні першого розряду і вище.

**Висновки.** Визначальною умовою успішного вдосконалення стрибків у висоту студентами-спортсменами є послідовне формування їх техніки, для раціонального освоєння обраного способу подолання планки. Дотримуючись послідовності вдосконалення стрибків у висоту надасть можливість виховати стрибунів у висоту високого рівня, а студенти в свою чергу матимуть змогу досягати високих особистих результатів.

### **Література**

1. Рибальченко Т. П. Визначення рівня підготовленості стрибунів у висоту різної кваліфікації. Журнал легкої атлетики. Харків. 2018. С. 31–35.
2. Цуканова Е. Г., Грайворонская К. А., Германов Г. Н. Выбор специальных упражнений при формировании скоростного типа отталкивания в прыжках в высоту у юных спортсменов 16–17 лет. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. № 5 (147). С. 192–196.