

С. Ф. Иволга
Науч. рук. М. В. Коняхин,
канд. пед. наук, доцент

ЭВОЛЮЦИЯ СПОРТИВНОГО СНАРЯДА В ПРЫЖКАХ С ШЕСТОМ И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ТЕХНИКУ И РЕЗУЛЬТАТ

Рост мировых рекордов в прыжках с шестом напрямую связан с совершенствованием спортивного снаряда – шеста. Историю развития прыжка с шестом, этого сложного и необычайного зрелищного вида легкой атлетики, можно разделить на несколько этапов.

I этап – конец XIX века. Первые соревнования в прыжке с шестом были проведены в Англии в 1866 году. Использовались шесты из твердых пород дерева (бук, кедр, красная сосна), порой с трехгранным металлическим наконечником. Вес такого шеста равнялся примерно 6–8 кг. Для техники прыжка с шестом были характерны медленный разбег, отсутствие сближения рук, преодоление планки в положении сидя или боком. Результаты были не высоки – 3–3,50 м.

II этап – 20 годы прошлого столетия в практику вошли шесты из бамбука. Увеличилась высота хвата, а это требовало, в свою очередь, увеличения скорости разбега, что возможно только при меньшем весе шеста и большей его прочности. Появился новый стиль, перехода через планку называемый «отлет дугой». Прыгуны начали сводить руки во входе, что позволило более широко выполнять маховые движения на шесте и получать дополнительную подъемную силу для взлета над планкой. Так сложились основы современной техники прыжков.

III этап – применение металлических шестов. С 1945–1960 года в практику прыжков с шестом вошли металлические шесты (стальные и дюралюминиевые). Однако, они ничего не дали спортсменам для улучшения результатов.

IV этап – появление фибергласовых шестов. На Олимпийских играх в Риме (1960) были представлены первые образцы пластиковых шестов, которые произвели революцию в этой дисциплине: а) существенно возросла роль скорости бега с шестом; б) изменилась ритмическая структура прыжка в целом; в) повышение эластических свойств снаряда позволило прыгунам более эффективно использовать в прыжке кинетическую энергию разбега и отталкивания, увеличить на 80–90 см. высоту захвата за шест; г) особого внимания требовало место приземления, на которое взамен деревянных опилок и стружек стали укладывать мягкую поролоновую подушку. Это позволило выдающемуся спортсмену современности Сергею Бубке поднять в 1994 году рекорд мира и Европы на 6 м 14 см. Мировое достижение в залах установлено этим прыгуном в 1993 году в Донецке 6 м 15 см.

В многообразии факторов, определяющих достижение высоких результатов в прыжках с шестом, решающая роль принадлежит технической и физической подготовке спортсмена.

И. О. Крахмалов, Е. В. Курзова
Науч. рук. В. А. Боровая,
преподаватель

ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРЫГУНОВ С ШЕСТОМ

Гимнастическая подготовка шестовиков строится таким образом, чтобы из всего многообразия гимнастических упражнений они наиболее ярко и точно выражали