

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

техническую основу прыжка с шестом, во всех его фазах. Упражнения подбираются по степени подготовленности и физическим возможностям спортсмена. На занятиях они повторяются в определенной последовательности и зависят от сложности и степени физического воздействия. Но при их разучивании и выполнении во главу угла ставится техническое качество исполнения.

Нужно отметить, что помимо схожести гимнастических упражнений с движениями, выполняемыми прыгуном с шестом (в некоторых его фазах) есть и технические отличия (это трактуется техника самого прыжка).

Гимнастические упражнения могут выполняться:

1. В облегченных условиях, сгибая руки, ноги – этим облегчая их выполнение (когда уровень развития физических качеств у спортсмена недостаточен).

2. В усложненных условиях (с отягощением).

3. В нормальных условиях – с собственным весом.

4. В нормальных условиях с отягощением – вес отягощения увеличивается до такого предела, при котором не происходит нарушение технической основы движения.

Гимнастическая подготовка прыгунов с шестом состоит из 3-х частей: акробатика; упражнения на снарядах; развитие специальных физических качеств.

Весь комплекс гимнастической подготовки прыгунов с шестом можно условно разделить на 3 этапа.

1. Начальная подготовка. Здесь закладывается базовая основа (стойки, висы, упоры, махи, акробатика); происходит знакомство с техникой упражнений на снарядах; развиваются специальные физические качества сила, гибкость, координация движений. На этом этапе полезно включать в занятия игровые упражнения, упражнения в парах, эстафеты с элементами акробатики и силовой гимнастики, используя мячи, гантели, гимнастические палки и т. д.

2. Обучение базовым упражнениям. Характеризуется стабилизацией приобретенных навыков; разучиваются более сложные упражнения в акробатике и на снарядах; совершенствуются специальные физические качества. На этом этапе для спортсмена не должно быть мелочей, во главу угла ставится качество исполнения упражнений, на грамотной технической основе.

3. Совершенствование техники гимнастических упражнений. Особое внимание уделяется технике выполнения упражнений на снарядах и развитию специальных физических качеств. Весь комплекс акробатических упражнений по значимости переходит в разряд специальной разминки (на 40–50 минут).

Повышение силовых качеств спортсменов необходимо сочетать с решением технической подготовки в комплексе, а для этого надо искать новые, более рациональные методы развития как отдельных физических качеств, так и технической подготовленности в целом. Занятия гимнастикой проводятся не менее 1–2 раз в неделю, за исключением соревновательного периода подготовки. Проводить их лучше в специализированных залах с привлечением к работе тренера-специалиста.

Ж. Ю. Лисицкая, И. В. Лавренова

Науч. рук. А. В. Зацепин,

преподаватель

ИЗ ИСТОРИИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ГТО

«Готов к труду и обороне» (ГТО) – программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического