

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 1
ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ ИМЕНИ ЕЛЕНЫ ЕЛЕСИНОЙ»
ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
(МБУ ДО СШОР №1 по л/а г. Челябинска)
пр. Ленина, д.84, г. Челябинск, 454080 Тел/факс (351) 218-41-28
E-mail: sport-school@mail.ru <http://elesina.lsport.net>
ОКПО 53859194, ОГРН 1027403869723, ИНН/КПП 7453067630 / 745301001

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ РАЗЛИЧНОЙ СПОРТИВНОЙ
КВАЛИФИКАЦИИ**

Анищенков Ю.В.

Челябинск 2024

Цель исследования – выявить особенности развития физических способностей у прыгунов в высоту различной спортивной квалификации. Методика и организация исследования. По разработанным специалистами методикам определялись показатели специальной физической подготовленности 63 прыгунов в высоту (спортивной квалификации от первого разряда до МСМК). Результаты исследования и их обсуждение. Определены индивидуальные и среднеарифметические показатели физической подготовленности прыгунов в высоту различной спортивной квалификации, рассчитывались коэффициенты вариации и асимметрии, определялась достоверность различий между среднегрупповыми показателями, характеризовалась взаимосвязь результатов физической подготовленности. Выводы. Результаты нашего исследования свидетельствуют о важности индивидуализации специальной физической подготовки прыгунов в высоту и по мере роста их спортивного мастерства заметно снижается значимость показателей физической подготовленности и повышается важность технической подготовленности.

Ключевые слова: прыгуны в высоту, специальная физическая подготовленность, тесты, взаимосвязь показателей, спортивный результат.

ВВЕДЕНИЕ

В прыжках в высоту высока значимость специальной физической подготовленности [2, 4, 5, 7], однако отсутствует однозначное мнение специалистов о векторе направленности этого процесса по мере повышения спортивного мастерства [1, 3, 6]. Разрешение этой проблемы является актуальным в процессе подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Цель исследования – выявить особенности развития физических способностей у прыгунов в высоту различной квалификации.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

По разработанным специалистами методикам определялись по данным тестирования и анкетирования показатели специальной физической подготовленности 63 прыгунов в высоту (спортивной квалификации от первого разряда до МСМК).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Спортсмены первого спортивного разряда прыгали в длину с места в среднем на 309,6 см, тройным с места – на 923,3 см, пробегали 30 м с низкого старта за 4,28 с, прыгали вверх с места – на 75,6 см, приседали со штангой весом 124,6 кг. Коэффициенты вариации этих показателей варьировали в диапазоне от 2,5% (прыжок вверх с места) до 6,2% (приседание со штангой). Тройной прыжок с места ($A = -1,15$), приседания со штангой ($A = 0,78$) распределялись асимметрично.

Спортсмены, выполнившие нормативы КМС и МС, имели средний показатель прыжка в длину с места – 312,2 см, тройного прыжка с места – 938,0 см, бега на 30 м – 4,11 с, прыжка вверх с места – 79,5 см, приседания со штангой – 141,2 кг Коэффициенты вариации данным показателей находились в диапазоне от 3,7% до 7,9%. Результаты бега на 30 м с низкого старта ($A = -2,35$) и приседания со штангой ($A = 0,67$) имели асимметричное распределение.

Мастера спорта России международного класса прыгали в длину с места в среднем на 316,4 см, тройным с места – на 981,9 см, пробегали 30 м с низкого старта – за 3,96 с, прыгали вверх с места – на 82,8 см, приседали со штангой весом 146,3 кг. Коэффициенты вариации данных показателей изменялись в диапазоне от 3,5% до 8,1%. Таким образом, с ростом спортивного мастерства повышались не только результаты прыжка в высоту, но и показатели специальной физической подготовленности.

Сравнение результатов специальной физической подготовленности спортсменов первого спортивного разряда и мастеров спорта России показывает преимущество занимающихся более высокой спортивной квалификации по результатам прыжка в высоту (14,1%, $p < 0,001$), бега на 30 м (4,1%, $p < 0,05$), приседания со штангой (13,3%, $p < 0,01$). Со- поставление показателей подготовленности МС и МСМК показывает преимущество более квалифицированных спортсменов по показателям прыжка в высоту (9,8%, $p < 0,001$), тройного прыжка с места (4,7%, $p < 0,05$), бега на 30 м (3,8%, $p < 0,01$), приседания со штангой (3,6%, $p < 0,05$).

Результаты нашего исследования свидетельствуют о важности индивидуализации физической подготовки прыгунов в высоту различной спортивной квалификации. У перворазрядников показатели прыжка в длину с места варьируют от 288 см (Б-в А.) до 340 см (А-в А.), тройного прыжка с места – от 863 см (С-в Е.) до 960 см (К-в Д.), бега на 30 м – от 4,0 с (Б-в А.) до 4,4 с (Ж-ч В.), прыжка вверх с места – от 68 см (М-н Р.) до 86 см (К-в Д.), приседания со штангой – от 100 кг (М-н Р.) до 160 кг (К-в Д.).

У спортсменов КМС и МС результаты прыжка в длину с места изменялись от 287 см (Р-в М.) до 337 см (Г-в Ф.), бега на 30 м – от 3,8 с (А-в В.) до 4,1 с (Б-о С.), прыжка вверх с места – от 67 см (З-в А.) до 90 см (А-в В., С-н Л.), приседания со штангой – от 120 кг (К-в В.) до 170 кг (Г-в Ф.), тройного прыжка с места – от 870 см (В-й М.) до 1005 см (И-в Е.).

У МСМК результаты прыжка в длину с места от 300 см (Т-н А.) до 337 см (Ч-в Ф.), тройного прыжка с места – от 910 см (У-в И.) до 1035 см (С-в А.), бега на 30 м – от 3,8 с (С-в А.) до 4,2 с (Ш-в А.), прыжка вверх с места – от 72 см (Т-н А.) до 86 см (Ч-в Ф.), приседания со штангой – от 130 кг (Д-к А.) до 170 кг (Ч-в Ф.).

ВЫВОДЫ

Результаты нашего исследования свидетельствуют о важности индивидуализации специальной физической подготовки прыгунов в высоту, а по мере роста их спортивного мастерства заметно снижается значимость показателей специальной физической подготовленности и повышается важность технической подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. – Москва : Спорт, 2016. – 232 с.
2. Зайко, Д.С. Специальная физическая подготовка прыгунов в высоту с учётом индивидуальных особенностей / Д.С. Зайко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 12 (34) – С. 51–54.
3. Карпов, В.Ю. Детско-юношеский спорт в развитии физической культуры учащейся молодежи / В.Ю. Карпов, В.А. Голов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. – № 3. – С. 9–11.
4. Система подготовки спортивного резерва / под ред. В.Г. Никитушкина. – Москва : МГФСО, 1994. – 320 с.
5. Карпов, В.Ю. Исследование динамики показателей физической подготовленности мальчиков 12-13 лет в рамках школьной программы / В.Ю. Карпов, М.В. Еремин, А.Д. Калинин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9 (127). – С. 109–113.
6. Кудинова, В.А. Мониторинг развития видов спорта в России / В.А. Кудинова, В.Ю. Карпов // Теория и практика физической культуры – 2019. – № 5. – С. 42–43.
7. Управление специальной физической подготовкой спортсменов – прыгунов в высоту на основе информативных показателей / В.С. Быков, А.Е. Черепов, Е.М. Янчик, В.Ю. Целищев // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 6. – С. 66–69.