

Ахметов Р. Ф. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» при помощи специализированного тренажера «облегчающего лидирования» // «Современный олимпийский спорт и спорт для всех»: материалы VII Международного научного конгресса / Государственный комитет российской федерации по физической культуре, спорту и туризму; Олимпийский комитет России; Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Москва, 2003. – Т. 2. – С. 233–234.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА
В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ФОСБЕРИ-ФЛОП»
ПРИ ПОМОЩИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ТРЕНАЖЕРА
«ОБЛЕГЧАЮЩЕГО ЛИДИРОВАНИЯ»**

Р. Ф. Ахметов

***Житомирский государственный педагогический университет
имени Ивана Франко, Украина***

Известно, что в прыжках в высоту достижение хорошего спортивного результата требует от прыгуна высокой скорости разбега, которая способствует повышению мощности толчка и начальной скорости вылета. Таким образом, высокая скорость и ритмо-темповая структура разбега являются тем фундаментом, на котором строится успешное выполнение прыжков в целом [1].

Одним из методов, позволяющих усовершенствовать технику разбега при прыжке в высоту, является метод «облегчающего лидирования», применяемый в различных видах легкой атлетики [2].

В наших экспериментах тяговые усилия по методу облегчающего лидирования создавались с использованием стационарного стенда, состоящего из монорельса, размещенного над дорожкой разбега, перемещающейся по монорельсу каретки с устройствами «подвески» спортсмена и моторной группы, управляющей движением каретки. Конструкция монорельса позволяла

выполнять разбег по дуге, что является характерной особенностью современной техники прыжка в высоту.

Основными преимуществами тренажера облегчающего лидирования было то, что подвесная система, обеспечивающая равномерное приложение тягового усилия к телу спортсмена, не препятствовала движению прыгуна с повышенной скоростью, а наличие устройства плавной регулировки скорости применения транспортного средства позволяло согласовать движение транспортного средства со скоростью разбега спортсмена.

Облегченные условия выхода на более высокую скорость разбега, обеспечиваемые приложением тяговых усилий к области таза спортсмена и направленные вверх–вперед, способствовали изменению биомеханических характеристик прыжка. Общая тенденция изменений кинематических характеристик во время разбега имеет ту же тенденцию, что и в обычных условиях, однако изменение их носит более плавный характер и с более высокими показателями параметров скорости, темпа разбега и более заметно уменьшение времени опоры.

В лабораторном эксперименте приняли участие спортсмены различной квалификации (от I разряда до мастеров спорта международного класса). Измерения проводились при выполнении прыжков на высотах от 190 см до 224 см в обычных условиях, в искусственных условиях, а также после четырехнедельного применения тренажера в тренировке прыгунов.

Как свидетельствуют результаты экспериментов, скорость разбега в искусственных условиях возрастает, особенно к концу разбега (от 6,7 м/с до 7,7 м/с), а после четырехнедельной тренировки в условиях тренажера – остается выше по сравнению с исходными данными (на 0,4 м/с на последнем шаге).

Значительно возрос темп выполнения шагов (на 0,18 отн. ед. на предпоследнем шаге и 0,14 отн. ед. – на последнем). После четырехнедельной работы в условиях тренажера эти значения оставались выше исходных.

Литература

1. *Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.*
2. *Ратов И. П. Использование технических средств и методических приемов «искусственной управляющей среды» в подготовке спортсменов // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С. 323–337.*