

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

---

**Кафедра теории и методики легкой атлетики**

**ТИХОНИН ВИТАЛИЙ ИВАНОВИЧ**

**ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ СПОРТСМЕНОВ В  
ПРЫЖКАХ В ВЫСОТУ**

**Учебное пособие**

**Волгоград – 2012**

**ББК 75.00**

**Т 463**

Рецензенты: доктор педагогических наук, профессор Кудинов А.А.;  
доктор педагогических наук, профессор Мандриков В.Б.

Допущено к изданию решением ученого совета ФГБОУ ВПО «ВГАФК»  
в качестве учебного пособия

**Тихонин В.И.**

**Т 463 Обучение двигательным действиям спортсменов в прыжках в высоту: Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2012 – 145 с.**

В настоящем издании представлена система формирования двигательного навыка у спортсменов на основе уровневого построения движений. Дана основа теории функциональных систем.

Учебное пособие предназначено для студентов вузов физической культуры специализации легкая атлетика, раздел «Избранный вид физкультурно-спортивной деятельности», для подготовки к методическим и семинарским занятиям по теме: «Основы обучения легкоатлетическим упражнениям».

**ББК 75.00**

© Тихонин В.И., 2011.

© ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», 2012.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	5
<b>ГЛАВА I. ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ СИСТЕМНОГО ПОДХОДА</b>	7
1.1. Динамическая устойчивость и биомеханическая целесообразность движений.....	7
1.2. Организация и управление формированием произвольных движений.....	10
1.3. Деятельность задающего и программирующего механизмов.....	16
1.4. Становление и совершенствование двигательного навыка...	23
<b>ГЛАВА II. СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ УПРАВЛЕНИИ ПРОИЗВОЛЬНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ ЧЕЛОВЕКА.....</b>	28
2.1. Проблема управления движениями человека.....	28
2.2. Природа навыка и тренировки.....	36
2.3. Образование двигательного навыка.....	40
2.4. Распад, восстановление и перенос двигательного навыка...	43
<b>ГЛАВА III. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ.....</b>	50
<b>ГЛАВА IV. ФОРМИРОВАНИЕ РИТМО-ТЕМПОВОЙ СТРУКТУРЫ РАЗБЕГА В ПРЫЖКАХ В ВЫСОТУ.....</b>	69
4.1. Влияние предварительной технической и специальной физической подготовленности на процесс формирования эффективного навыка прыжка в высоту.....	69
4.2. Влияние направленности средств специальной физической подготовки на процесс формирования и совершенствования технических действий в прыжках в высоту.....	73
4.3. Кинематические характеристики прыжка в высоту с разбега в различных условиях.....	75
4.3.1. Амплитудные характеристики прыжка в высоту.....	75

4.3.2. Динамика параметров шага разбега в прыжках в высоту...	81
4.3.3. Динамика горизонтальной, вертикальной и результатирующей скорости в шагах разбега.....	82
4.3.4. Динамика кинематических характеристик прыжка в высоту в различных условиях.....	89
4.4. Срочный и кумулятивный тренировочный эффект специальных упражнений, выполняемых в измененных условиях.....	95
4.5. Соответствие ритмо-темповых характеристики разбега при и выполнении прыжка в высоту и специальных упражнений.....	97
<b>ГЛАВА V. ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ РАЦИОНАЛЬНОЙ РИТМО-ТЕМПОВОЙ СТРУКТУРЫ РАЗБЕГА В ПРЫЖКАХ В ВЫСОТУ.....</b>	<b>109</b>
5.1. Методика формирования ритмо-темповой структуры разбега в прыжках в высоту.....	109
5.2. Динамика показателей физической подготовленности.....	112
5.3. Характеристика специальной силовой подготовленности прыгунов.....	118
5.4. Динамика показателей технической подготовленности.....	121
5.4.1. Теоретическое обеспечение технической подготовки прыгунов.....	121
5.4.2. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов.....	123
5.4.3. Динамика показателей технической подготовленности прыгунов в высоту.....	127
5.5. Характеристика специальной подготовленности прыгунов в высоту.....	133
5.6. Динамика кинематических характеристик прыжка на разных высотах.....	135