

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. |
|--|-------------|
| ВВЕДЕНИЕ | 5 |
| ГЛАВА I. ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ СИСТЕМНОГО ПОДХОДА | 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 |
| ГЛАВА II. СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ УПРАВЛЕНИИ ПРОИЗВОЛЬНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ ЧЕЛОВЕКА | 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 |
| ГЛАВА III. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ | 50 |
| ГЛАВА IV. ФОРМИРОВАНИЕ РИТМО-ТЕМПОВОЙ СТРУКТУРЫ РАЗБЕГА В ПРЫЖКАХ В ВЫСОТУ | 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 результирующей 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 |
| ГЛАВА V. ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ РАЦИОНАЛЬНОЙ РИТМО-ТЕМПОВОЙ СТРУКТУРЫ РАЗБЕГА В ПРЫЖКАХ В ВЫСОТУ..... | 109 |
| 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 |