

УДК 378.172

Ярошевич Ирина Наумовна,
доцент кафедры общеобразовательных дисциплин,
ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет»,
e-mail: sport@angtu.ru

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДИКИ ПРЫЖКОВОЙ РАБОТЫ

Yaroshevich I.N.

IMPROVING PHYSICAL QUALITIES USING THE JUMPING TECHNIQUE

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы совершенствования физических качеств с использованием методики прыжковой работы, которая применяется на учебно-тренировочных занятиях со студентами с использованием скоростных качеств и функциональных проб в спринтерской специализации.

Ключевые слова: совершенствование физических качеств, функциональные пробы, скоростные качества, прыжковая работа, учебно-тренировочные занятия, спринтерская специализация.

Abstract. The article discusses the improvement of physical qualities using the method of jumping, which is used in training sessions with students using speed qualities and functional tests in sprinting.

Keywords: improvement of physical qualities, functional tests, speed qualities, jumping work, training sessions, sprinting specialization.

Физическая культура и спорт представляют собой универсальный и высокоэффективный механизм для целостного развития личности. Они являются неотъемлемым элементом концепции здорового образа жизни, обеспечивая синхронное развитие физических кондиций, физических качеств с использованием различных методик и функциональных резервов тела.

Грамотный выбор средств и методов учебно-тренировочных занятий, основанный на фундаментальных принципах (систематичность, прогрессия, индивидуализация), позволяет не только достигать спортивных вершин, но и существенно укреплять здоровье, повышать резистентность к заболеваниям и стрессовым факторам, а в конечном итоге – продлевать период активного долголетия и улучшать общее качество жизни. Следовательно, инвестиции времени и усилий в собственную физическую форму являются одной из самых ценных и окупаемых инвестиций в благополучное будущее.

Студенческий спорт в вузах стал областью исследования возможностей человеческого организма, полигоном для апробации новейших методик и технологий. В то же время разработка актуальных медико-биологических проблем физической культуры и спорта в современных условиях требует использования новых подходов и практиче-

ских решений.

В наши дни, как никогда, физическое воспитание в вузе – неотъемлемая часть учебно-тренировочного и воспитательного процесса, приоритет необходимости формирования здорового образа жизни, особенно в студенческие годы. Прежде чем приступить к обучению студентов методике прыжковой работы, надо вначале пройти спринтерскую специализацию, а после – прыжковую подготовку.

Совершенствование у студентов физических качеств остается актуальным направлением. Под влиянием развития скоростных качеств на учебно-тренировочных занятиях у студентов координация улучшается, однако при утомлении или переутомлении нервной системы наблюдается расстройство координации (динамическая атаксия) и нарушение равновесия (статическая атаксия) [1].

На учебно-тренировочных занятиях со студентами мы изучаем координационные функции нервной системы с помощью различных функциональных проб.

Со студентами группы спортивного совершенствования по легкой атлетике в количестве 11 человек при подготовке скоростных и прыжковых качеств по спринтерской специализации была оценена статическая координация с использованием функциональной пробы Ромберга [1].

Для студентов–спортсменов мы использовали усложненную пробу Ромберга, которая заключается в следующем: испытуемый стоит на месте так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, в остальном – руки вытянуты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты.

Получены следующие результаты: время устойчивости в позе Ромберга у 5 студентов от 1 мин. 36 сек. до 1 мин 48 сек., у остальных – среднее время от 1 мин 12 сек. до 1 мин 16 сек.

Далее мы усложнили позу устойчивости: испытуемый стоит на одной ноге, а стопа другой прикладывается к коленной чашке опорной ноги. Результат показан от 10 сек. до 17 сек.

Покачивание, а тем более быстрая потеря равновесия, указывает на нарушение координации. Дрожание пальцев рук и век также свидетельствует об этом, хотя и в значительно меньшей степени. Координационную пробу мы применяем в процессе учебно-тренировочного занятия со студентами, совершенствующимися скоростные и прыжковые качества по спринтерской подготовке.

Уменьшение времени выполнения пробы Ромберга наблюдалось у студентов при утомлении, при перенапряжениях, в основном после физической нагрузки в беге от 400 до 800 м.

Для эксперимента динамической координации мы использовали простую пробу пальценосовую. После выполнения студентом скоростного бега на 100 м. и 200 м., испытуемый выполнял при закрытых глазах следующий тест: распрямленная рука поднимается до уровня плеча и должна дотронуться указательным пальцем до кончика своего носа. Если студент промахивается или происходит дрожание кисти его руки, то это указывает на нарушение координации.

У хорошо подготовленных студентов, занимающихся в группе спортивного совершенствования скоростных и прыжковых качеств по спринтерской специализации, при проведении функциональных проб, была отмечена меньшая степень утомления показателей координации, сердечно-сосудистой системы, дыхания и др. Мышечные нагрузки приводят к преобладанию у спортсменов хорошей нервной системы и координации. Описанная проба Ромберга в учебно-тренировочном процессе позволяет дозиро-

вать нагрузку на занятиях и видеть переутомление, особенно в динамической координации.

Учебно-тренировочные занятия для совершенствования физических качеств при использовании методики прыжковой работы у нас начинаются с изучения динамики и пояснения по технике прыжков в длину с разбега.

После приступаем к показу техники прыжка в длину в целом и выполняем пробные попытки, где обращаем внимание на положение тела прыгуна в основных фазах прыжка, акцентируя внимание на отдельные фазы движения. На учебно-тренировочных занятиях больше используем имитацию постановки ноги и отталкивания в сочетании с работой рук. Следим за полным выпрямлением толчковой ноги, одновременным выполнением маха и отталкивания, упражнения выполняем поочередно, фронтально.

На занятиях больше внимания уделяем физическому упражнению – имитации отталкивания с одного шага, где надо активно проталкиваться вперед, выполнять постановку толчковой ноги и следить за отталкиванием [1].

Типичные ошибки студентов, выполняющих эти упражнения: упражнение начинается с отталкивания, которое заканчивается неполным выпрямлением опорной ноги, а также постановки ноги на место отталкивания расслабленными мышцами, особенно стопы. Причинами ошибок могут быть малая активность в отталкивании и недостаточный уровень развития физических качеств техники прыжковой работы. Для исправления этих ошибок нами применяются физические упражнения с использованием препятствий и упражнения для развития силовых и скоростных качеств.

При выполнении поточных прыжков в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через три беговых шага с приземлением на маховую ногу, мы обращаем внимание на полное выпрямление толчковой ноги с вертикальным положением туловища и при этом увеличиваем скорость передвижения.

Студенты, выполняя это упражнение, допускают ошибки – несоблюдение положения шага в полете и быстрое выведение толчковой ноги вперед. Для исправления этой ошибки мы используем упражнение – прыжки на месте вверх, не сгибая ноги в суставах. Также даем упражнение – прыжок в

шаге с короткого разбега.

При обучении технике движения в полете используем прыжок с места с двух ног через препятствия с подтягиванием коленей к груди. В поточных сериях высоту препятствия постепенно увеличиваем. Для правильности этого упражнения мы даем методику занятий на развитие силовых качеств, в особенности упражнения со штангой, гриф весом 18 кг.

В целом обучение технике прыжковой работы зависит от бега на короткие дистанции – 20 метров сходу с отталкиванием и работой рук. После достижения точности попадания на планку постепенно увеличиваем длину разбега. Для совершенствования этого упражнения требуется выполнять разбег с каждым новым вариантом набора скорости, а также с сокращением последнего шага и увеличением длины предпоследнего шага.

Последний этап методики прыжковой работы заключается в совершенствовании техники прыжков в длину, прыжки выпол-

няются со среднего и полного разбега.

Ошибками могут являться: разбег на сильно согнутых ногах, нарушение беговых шагов в конце разбега и несоответствие длины разбега и скоростных возможностей занимающихся.

Исправление ошибок требует создание правильного представления о характере скоростного бега в прыжках в длину и определение уровня скоростных качеств.

Для совершенствования физических качеств с использованием методики прыжковой работы на учебно-тренировочных занятиях, в первую очередь, нужно научить студентов физическим скоростным качествам, а затем – прыжковым.

Для совершенствования техники прыжков в длину решаются в первую очередь задачи для повышения скорости разбега, достижения стабильности разбега на последних шагах и выполнения совершенствования ритма разбега.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Ярошевич И.Н.**, Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания в ВУЗе: Методическое пособие:

Ангарская государственная техническая академия. - Ангарск: АГТА, 2002.– 84 с.