

СЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А. С. Вавильченкова, Е. А. Васильева

Науч. рук. В. А. Боровая,

преподаватель

АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ПРЫГУНОВ С ШЕСТОМ

Актуальность. Прыжки с шестом относятся к сложнокоординационным видам лёгкой атлетики. По своей сути они являются легкоатлетическим упражнением только в разбеге и отталкивании, в опорной же части прыжка – это гимнастическое упражнение. Эта особенность прыжков с шестом должна учитываться при построении тренировочного процесса юных спортсменов.

Анализ бесед с тренерами прыгунов с шестом показал, что наиболее сложным в подготовке юных шестовиков является обучение движениям в полете. Основными средствами обучения полетных фаз является акробатическая подготовка.

Цель исследования: разработать комплекс однонаправленных акробатических упражнений способствующих формированию и совершенствованию техники прыжка с шестом у юных спортсменов на этапе начальной специализации.

Результаты исследования. В основу предлагаемой методики легли акробатические упражнения, связанные по своей биомеханической структуре с элементами опорной части прыжка с шестом: переворотом на плечи с протягиванием тела вдоль шеста; поворотом, отжиманием и переходом планки.

Был составлен комплекс из 16 упражнений, направленных на обучение и закрепление отдельных технических элементов основного соревновательного упражнения с одновременным улучшением физической подготовленности юных прыгунов с шестом. Разработанный комплекс предлагаем использовать один раз в неделю по круговой системе: 2–4 круга с интервалом отдыха 1 минута между упражнениями, 4 минуты после круга. Комплекс используется в подготовительном периоде в течение 4–6 недель.

Выводы. Эффективность начального обучения во многом определяется уровнем умения юных спортсменов свободно и уверенно владеть своим телом в пространстве. Разработанный комплекс однонаправленных акробатических упражнений:

- ✓ расширяет двигательные возможности прыгунов;
- ✓ положительно влияет на процесс обучения прыжку с шестом, формируя правильный двигательный стереотип прыжка;
- ✓ способствует планомерному росту технико-физической подготовленности;
- ✓ стабилизирует технику прыжка с шестом;
- ✓ оказывает развивающее действие на силовые и скоростно-силовые способности юных спортсменов в подготовительном периоде.

Ф. В. Волков

Науч. рук. С. А. Иванов,

ст. преподаватель

ОТНОШЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ К ПРОБЛЕМЕ ДОПИНГА

Проблема допинга в современном спорте очень актуальна на сегодняшний день, для того что бы узнать отношение спортсменов к проблеме допинга мною было проведено анкетирование 30 респондентов – это спортсмены различных квалификаций, из

них 19 юношей и 11 девушек по данным опроса все респонденты понимали, что такое допинг, и знали о проблеме допинга в современном спорте, так же респонденты знали, что потребление допинга отрицательно сказывается на здоровье человека.

Спортивная квалификация опрашиваемых: 2 мастера спорта международного класса, 8 мастеров спорта, 15 кандидатов в мастера спорта, 1 третий взрослый разряд, 4 перворазрядников. Была разработана анкета, которая включала 32 вопроса. Все вопросы анкеты были разделены на 2 группы:

1 ответственность за употребление допинга: 63 % респондентов отрицательно высказались по поводу наступления уголовной ответственности за распространение допинга, так же 90 % опрашиваемых считало что за употребление допинга не следует лишать человека свободы, были предложены другие виды наказания за употребление допинга а именно: 46 % респондентов высказались за временную дисквалификацию спортсмена, 16 % высказалось за временную дисквалификацию с лишением спортивного разряда, 16 % высказались за временную дисквалификацию с лишением спортивного звания, 16 % за временную дисквалификацию и лишение денежных средств предоставленных для подготовки спортсмена государством, и только 3 % высказалось за пожизненную дисквалификацию; 56% респондентов считает что равную ответственность за употребление допинга вместе со спортсменом должен нести тренер, 16 % считает ответственность должна нести федерация по виду спорта, и 26 % считают что ответственность вместе со спортсменом должен нести врач; за наказание тренера который принуждает спортсмена употреблять допинг высказалось 83 % респондентов; отрицательно высказалось 56 % респондентов на вопрос стоит ли наказывать спортсмена за употребление допинга если он не знал что он его употребляет.

2 борьба с допингом в современном спорте: 80 % процентов респондентов считает что нужно бороться с допингом в современном спорте, 86 % считает что допинг контроль в современном спорте нужно ужесточать, так же респонденты высказались о том как часто нужно проводить забор допинг проб у спортсменов: 30 % считает что нужно раз в месяц 26 % раз в квартал 30 % раз в полгода 13 % раз в год, так же респонденты высказались о хранении допинг проб в течении 10 лет 60 % опрошенных посчитало такие действия не оправданными 40 % респондентов считает нужным уменьшить хранение допинг проб.

В заключении следует сказать, что проведенное исследование отношение спортсменов к допингу показало, что практически все спортсмены обладают определенными знаниями о проблеме допинга в современном спорте и готовы к популяризации анти-допинговой пропаганды для будущих спортсменов страны.

С. В. Лашкевич

Науч. рук. М. В. Коняхин,

канд. пед. наук, доцент

ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗРАСТНОЙ ДИНАМИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ СИЛЬНЕЙШИХ СПОРТСМЕНОВ-СПРИНТЕРОВ

Спринтерский бег – один из основных видов легкой атлетики, являющийся самым древним видом соревнований различного уровня. Следует отметить, что рост спортивных результатов в спринте не отличается высокими темпами. За последние 83 года, когда началась фиксация результатов электронным секундомером мировой рекорд улучшился на 1,06 с.

Цель работы: изучить возрастную динамику спортивных результатов элиты мировой легкой атлетики в спринтерском беге.