

6. Лин, Д. Г. Демографические и социально-медицинские последствия Чернобыльской аварии на территории Беларуси / Д. Г. Лин, С. В. Севдалев, Н. А. Бабурова; под. науч. ред. Д.Г. Лина; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель, 2011. – 196 с.

7. Оптимизация психофизиологического состояния женщин среднего возраста в процессе занятий оздоровительным шейпингом / А. А. Скидан [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2 (120). – С. 164–169.

8. Федоскина, Е. М. Ценностные ориентации легкоатлетов-спринтеров и барьеристов высокой квалификации / Е. М. Федоскина, Е. П. Врублевский, О. М. Мирзоев // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 10. – С. 16.

Н. А. Гончар, Д. А. Ковалев

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПРЫЖКУ В ДЛИНУ

Прыжок в длину относится к виду лёгкой атлетики и заключается в преодолении максимально возможного горизонтального расстояния после отталкивания одной ногой, на основании официальных правил легкоатлетической ассоциации [4]. Существенными проблемами в практике прыжков в длину для обучающихся, являются в основном проблемы создания и передачи энергии в моменты выполнения действий набора скорости во время разбега, переводом кинетической энергии разбега в потенциальную энергию прыжка и контролем сегментов тела в момент полёта [3].

Техническое прыжок в длину подразделяется на четыре фазы движения, которые являются структурными компонентами набора энергии (скорости движения, импульсом отталкивания, полетом и приземлением. Существует три стиля, обычно используемых в прыжках в длину: прыжок способом согнув ноги, одинарный ножничный и двойной ножничный [5]. Во всех разновидностях прыжка выполняется одинаковая техника, за исключением реализации фазы полета. Все фазы движения подчинены компонентам структурно-фазовой модели выполнения прыжка [6].

Эффективность обучения двигательным действиям основывается на биомеханическом анализе выполняемого упражнения [9]. При этом следует учитывать влияние на выполнение результирующих движений предварительных действий, обеспечивающих накопление энергии, позволяющей реализовать накопленный скоростно-силовой потенциал кинетической энергии разбега в эффективность использования потенциальной энергии прыжка [2, 8].

Для повышения эффективности обучения следует использовать специальные средства подготовки, включающие и эффект соревновательной деятельности [1, 7].

В нашем исследовании мы обучали одиночному ножничному прыжку, характеризующемуся координацией рук и ног, заключающийся в активном движении свободной ноги, с положением согнутого колена, направленного вперед и вверх, в то время как толчковая нога удерживается в разгибании после отталкивания, а затем резко перемещается вперед для достижения маховой ноги непосредственно перед приземлением.

Целью нашего исследования является изучение элементов прыжка в длину посредством использования игровых упражнений.

Задачи обучения техническим действиям позволили нам подобрать игровые упражнения, способствующие обучению прыжку в длину. К ним относились:

- игровые упражнения на развитие быстроты, используемой в фазе разбега;
- игровые упражнения на точность постановки ноги при выполнении беговых движений с максимальной скоростью;
- игровые упражнения на координацию перемещающих движений толчковой ноги и маховой ноги;

– игровые упражнения на выполнение контролируемого и безопасного приземления.

Исследование проводилось в течение 10 недель. В каждой из недель на тренировочном занятии использовались игровые специальные упражнения в течении 15 минут.

В эксперименте приняли участие 16 юных спортсменов в возрасте 12-13 лет (7 мальчиков и 9 девочек).

По результатам десятимесячной экспериментальной работы выявлены значимые изменения в результатах скорости разбега и прыжка в длину (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты скорости разбега и прыжка в длину до начала и по окончании эксперимента

Контингент	Скорость разбега в мс			Прыжок в длину в см		
	До эксперимента $x \pm \delta$	После эксперимента $x \pm \delta$	t-критерий Стьюдента	До эксперимента $x \pm \delta$	После эксперимента $x \pm \delta$	t-критерий Стьюдента
девочки	5,08±0,34	5,35±0,27	0,62 P>0,05	283,3±14,7	325,4±11,3	2,27 P<0,05
мальчики	5,45±0,29	5,66±0,24	0,53 P>0,05	344,7±15,8	390,5±11,1	2,37 P<0,05

В результате проведённой экспериментальной работы не было выявлено достоверности различий в показателях скорости бега до и после эксперимента, вместе с тем, отмечается улучшение данного показателя у мальчиков на 3,9%, у девочек на 5,3%. По показателям результата в прыжке в длину выявлена достоверность различий и у мальчиков, и у девочек (2,37; P < 0,05 и 2,27; P < 0,05 соответственно)

Биомеханика движений в настоящее время претерпевает серьезную эволюцию, которая приведет к структурированному двигательному обучению, относящегося к пяти областям деятельности, и, следовательно, к способности соответствовать требованиям сбалансированности обучения. Повышение эффективности использования различных средств и методов при обучении двигательным действиям будет способствовать повышению спортивных результатов.

Список использованной литературы

1. Антуфьев, Д.А. Соревнуйся, учимся прыгать / Д. А. Антуфьев // Физическая культура в школе. – 2021. – № 1. – С. 54–57.

2. Бондаренко, К. К. Влияние физических нагрузок на биомеханику движений в волейболе / К. К. Бондаренко, В. А. Сычова // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики : сборник научных статей 2-ой Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева, Воронеж, 23–24 октября 2019 года. – Воронеж: ООО "Ритм", 2019. – С. 311–315.

3. Бондаренко, К.К. Структура тренировочных нагрузок 15-16 летних бегунов на короткие дистанции на основе учета их индивидуальных особенностей : специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Бондаренко Константин Константинович. – Москва, 1994. – 23 с.

4. Гончар, Н.А. Взаимосвязь пространственно-временных характеристик прыжка в длину в группах начальной подготовки / Н. А. Гончар // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых, Елец, 21 апреля 2023 года. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2023. – С. 63–66.

5. Масленников, А.В. Особенности начального обучения подростков-легкоатлетов (на примере прыжка в длину) / А. В. Масленников, Д. С. Зайко // Лёгкая атлетика : сборник научно-методических трудов / Под редакцией А. В. Масленникова; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург : Без издательства, 2022. – С. 75–79.

6. Никитина, А.А. Структурно-фазовая модель выполнения гимнастического элемента / А.А. Никитина, К.К. Бондаренко // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики : Материалы III Международной научно-методической конференции посвященной XXXII летним Олимпийским играм в г. Токио, Уфа, 30 марта 2020 года / Редколлегия: Н.А. Красулина [и др.]. – Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2020. – С. 131–135.

7. Пунтус, В. А. Влияние прыжков через скакалку на результат прыжка в длину с места / В. А. Пунтус, А. Е. Бондаренко, В. А. Пунтус // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : Материалы XII Международной научно-практической конференции, Гомель, 05–06 октября 2017 года / Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины». Том Часть I. – Гомель: Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, 2017. – С. 175–177.

8. Развитие скоростно-силовых способностей у прыгунов в длину в тренировочных группах ССШОР / М. П. Миронов, С. А. Галныкин, И. В. Ерастов, М. А. Галныкина // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса : сборник материалов V-ой Международной научно-практической конференции, Шуя, 22 марта 2023 года. – Шуя: Ивановский государственный университет, 2023. – С. 361–364.

9. Титова, Т. А. Биомеханический анализ выполнения гимнастического упражнения при обучении юных гимнасток / Т. А. Титова, К. К. Бондаренко // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики : Материалы III Международной научно-методической конференции посвященной XXXII летним Олимпийским играм в г. Токио, Уфа, 30 марта 2020 года / Редколлегия: Н.А. Красулина [и др.]. – Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2020. – С. 166–170.

В. А. Горовой¹, Л. А. Глебова²

¹г. Мозырь, Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина

²г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

РЕКРЕАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Рекреативная физическая культура (РФК) – эффективное средство активного досуга. Перспективность РФК подтверждена широко распространенным Международной Ассоциацией (ИРА) документом «Хартия досуга», который является важным инструментом для организации властями и общественностью свободного времени различных возрастно-половых групп населения.

Здоровый и образованный человек – главная ценность государства, главный инструмент реализации всех планов [3]. Одним из условий сохранения и укрепления здоровья нации является привлечение широких масс населения к активным занятиям в свободное время различными формами РФК.

РФК, в основе которой лежит двигательная активность с использованием физических упражнений, занятий спортом и туризмом, является одной из форм организации досуга и адаптации человека к различным жизненным условиям. Она направлена на активный отдых, восстановление психических и физических кондиций человека, сохранение и восстановление здоровья, формирование здорового образа жизни.