

Е. Г. Моисеенко
Науч. рук. **В. А. Боровая**,
ст. преподаватель

ДИНАМИКА ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ С ШЕСТОМ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Спортивная техника в любом виде спорта рассматривается в теснейшей взаимосвязи с уровнем развития физических качеств, с уровнем тренированности. Прыжок с шестом значительно отличается от других видов прыжков тем, что совершается при помощи подвижной опоры-шеста.

Цель исследования. Определить зависимость техники прыжка с шестом от уровня развития физических качеств.

Для реализации поставленной цели нами был организован педагогический эксперимент в течение года. Эксперимент проводился в ГОЦОРе по легкой атлетике под руководством тренера Марченкова А.Н.. Изучались показатели уровня развития силы (сгибание и разгибание рук в упоре лежа), быстроты (бег 10 м), ловкости (бег «змейкой» 10 м), выносливости (пятиминутный бег) и гибкости (наклон вперед). В качестве показателей физической подготовленности мы использовали тестовые задания, которые позволили определить уровень развития физических качеств на определенных этапах подготовки. Использование видеосъемки позволило нам изучить биомеханические параметры техники каждого спортсмена. В исследовании приняло участие 10 спортсменов группы начальной подготовки.

На сегодняшний день результаты исследования показали, что за период эксперимента уровень таких физических качеств, как ловкость, сила, быстрота повысились на 20, 35, 50 % соответственно, а уровень развития выносливости и гибкости повысился незначительно: 10 и 8 % соответственно.

И в технической подготовке наблюдается динамика: длина разбега увеличилась на 5–10 м, высота хвата составила: у мальчиков 400–420 см (до эксперимента – 350–380 см), у девочек – 340–360 см (до эксперимента 300–320 см), результаты в прыжках с шестом у 8 из 10 спортсменов повысились на 20–60 см.

Литература

- 1 Левинштейн, С. В. Подготовка прыгунов с шестом в детской спортшколе / С. В. Левинштейн // Физкультура в школе. – 1959. – № 9. – С. 88–93.
- 2 Ганнис, Г. Е. Подготовка прыгунов с шестом / Г. Е. Ганнис // Легкая атлетика. – 1956. – № 7. – С. 10–14.

В. В. Фомичёва
Науч. рук. **А. В. Зацепин**,
преподаватель

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ГОМЕЛЬСКОГО РЕГИОНА

Одной из основных задач системы образования, в настоящее время, является приведение процесса обучения в школе в соответствии с состоянием здоровья учащихся. Можно предположить, что проживание детей школьного возраста в специфических экологических условиях своеобразно влияет на их физическое состояние в частности физическую подготовленность.