

шенных отмечена недостаточная двигательная активность. Как дополнительный вариант, у 10,26% были получены такие ответы, как работа на приусадебном участке, что не является оздоровительным средством физической культуры.

2. Полученные данные анкетного опроса свидетельствуют о том, что 49,31%, для своего оздоровления предпочитают использовать циклические средства физической культуры и прежде всего, такие как ходьба и бег, что составляет 35,04%.

3. Для привлечения к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям лиц среднего возраста необходимо разрабатывать инновационные, высокоэмоциональные формы таких занятий, где основными были бы циклические средства физической культуры и прежде всего ходьба и бег, как наиболее доступные и оздоровительные.

Список литературы

1. Кривцун, В.П. Содержание и методика занятий ходьбой, бегом, настольным теннисом и дартсом с оздоровительно-рекреативной направленностью / В.П. Кривцун, В.П. Якушев. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007. – С. 4–17.
2. Вернер, В.В. Бег ради здоровья/ В.В. Вернер, О.А. Устинов. – Омск: Кн. Изд-во, 1987. – 72 с.
3. Мильнер, Е.Г. Почему я выбрал бег / Е.Г. Мильнер //Физическая культура и спорт. – 2005. – №7. – С. 10–11.
4. Юшкевич, Т.П. Оздоровительный бег / Т.П. Юшкевич. – Мн.: Полымя, 1985. – 110 с.
5. Кривцун, В.П. Оздоровительные ходьба и бег как эффективные средства оздоровления /В.П. Кривцун, Д.Э. Шкирьянов. – Витебск: Издательство УО «ВГТУ», 2009. – 62 с.

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ СРЕДСТВА В ПОДГОТОВКЕ ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ НА ЭТАПЕ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

*Л.И. Марцинович, В.И. Тур
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Сегодня соревнования и подготовка к ним – важнейший раздел работы. Этап непосредственной подготовки к соревнованиям имеет важное значение в режиме годичного тренировочного цикла. От качественного проведения этапа зависит не только улучшение результата в прыжках в высоту, но и стабильность выступлений.

В настоящее время объемы тренировочных нагрузок достигли значительных величин и дальнейшее улучшение спортивных результатов за счет этого показателя представляется мало вероятным.

Огромное количество средств, которые уже «выработали» себя, решили определенные задачи на этапах становления спортивного мастерства «тащатся» в виде балласта до конца спортивной карьеры [1]. Залуженный тренер Республики Беларусь, старший преподаватель кафедры легкой атлетики и лыжного спорта Тур Владимир Иванович, который более чем за 40 лет работы на ФФКиС УО «ВГУ им. П.М. Машерова» подготовил из числа студентов факультета: мастера спорта Международного класса по прыжкам в высоту Гуделеву Г., 14 мастеров спорта, 15 кандидатов в мастера спорта, отмечает, что возникла необходимость радикального изменения самого качества учебно-тренировочного процесса.

Анализ научно-методической литературы (С.В. Войцеховский, В.М. Дьячков, М.М. Кутман и др.) и многолетний личный опыт Тура В.И. показали, что среди специалистов нет единого мнения относительно индивидуализации скоростно-силовой подготовки прыгунов. Поэтому поиск наиболее эффективной методики применения скоростно-силовых упражнений весьма актуален.

Цель нашего исследования – изучить эффективность применения скоростно-силовых упражнений, используемых прыгунами на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Цель исследования достигалась с помощью решения следующих задач:

1. Изучить и систематизировать упражнения скоростно-силового характера прыгунов в высоту по литературным источникам;

2. Индивидуально подобрать скоростно-силовые упражнения в зависимости от уровня физической подготовленности.

Материал и методы. Для реализации намеченной цели нами был осуществлен педагогический контроль в группе прыгунов в высоту 16-25 лет. В группе, состоявшей из студентов повышения спортивного мастерства (ПСМ) ФФКиС и спортсменов школы высшего спортивного мастерства (ШВСМ) г. Витебска, была оценена эффективность проведенных нами мероприятий по тренировочным планам – конспектам спортсменов.

Обобщение практического опыта проводилось по опросу ведущих тренеров г. Витебска, работающих с прыгунами в высоту: Заслуженным тренером РБ, к.п.н, Шуром М.М. и Заслуженным тренером РБ Туром В.И. Проанализированы планы подготовки 26 спортсменов, из них 3 – члены национальной сборной команды республики, 6 – входят в состав сборной области и города, остальные – студенты группы ПСМ факультета.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Изучение и анализ литературных источников;

2. Обобщение практического опыта: опрос тренеров и спортсменов; анализ рабочих планов, протоколов соревнований;

3. Педагогические наблюдения;

4. Педагогический контроль.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе, анализируя научно-методическую литературу, были выбраны и систематизированы упражнения скоростно-силового направления, применяемые прыгунами на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям и распределены в микроцикле продолжительностью 1-2 недели [3] На втором этапе был сделан акцент на упражнения индивидуального характера, с помощью которых повышался уровень скоростно-силовой подготовки прыгунов. Для этого десяти студентам группы ПСМ было предложено 15 упражнений скоростно-силовой направленности. Подобранные упражнения в течение всего этапа проверялись на эффективность. На этапе непосредственной подготовки к соревнованиям спортсмены должны показать результат на 95-100% от своего лучшего в прошлом соревновательном сезоне [2] Так, большинство спортсменов из исследуемой группы ПСМ уже на ранних соревнованиях показали высокие результаты. Например, на открытом турнире памяти Р.К. Булыгина, проведенном на ФФКиС 15.11.2011 г., Герасимова Алеся напрыгала 175 см, лучший – 180 см; Чернышев Артем – 205 см, лучший – 212 см, другие участники этой группы также приблизились к своим лучшим результатам.

По показателям уровня скоростно-силовой подготовленности в группе ПСМ

произошел достоверный прирост скоростно-силовых способностей. Исходя из специфических требований техники прыжка в высоту, тренировочный процесс должен акцентировать внимание на средства, которые направлены на повышение скоростно-силовых качеств. Анализируя научно-методическую литературу, многолетний практический опыт тренеров по прыжкам в высоту Витебской области, наши педагогические наблюдения и данные 15 упражнений, используемые прыгунами, установили, что наиболее эффективную связь с прыжком в высоту имеют следующие скоростно-силовые упражнения:

1. Выполнение соревновательного разбега на высокой скорости (с отягощением и без);
2. Преодоление высокого барьера с 5-7 беговых шагов разбега (с отягощением и без);
4. Доставание предмета рукой с 5-7 беговых шагов разбега по дуге (с отягощением и без);
5. Бег по дуге максимально быстро (с отягощением и без);
6. Прыжки в высоту с полного и укороченного разбега (с отягощением и без);
7. Выпрыгивание из полуприседа (до 150 % собственного веса);
8. Подскоки на стопе (80-100 % собственного веса);
9. Прыжковые многоскоки (до 20-25 % собственного веса);
10. Быстрые приседания (40-50 % собственного веса).

Заключение. Анализ тренировочных планов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям позволил установить, что наиболее эффективными скоростно-силовыми средствами являются упражнения прыжкового характера с отягощением, а также целостный прыжок в высоту. Учитывая индивидуальные особенности прыгунов в высоту, тренировочные занятия требуют творческого подхода, а предлагаемые схемы тренировочных этапов должны корректироваться по содержанию и дозировке.

Список литературы

1. Дьячков, В.М. Прыжок в высоту. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 98 с.
2. Озолин, Н.Г. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры / Н.Г. Озолин, В.И. Воронкин, Ю.Н. Приимков. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
3. Шур, М.М. Прыжок в высоту / Московский регион. Центр развития легкой атлетики ИА-АФ.- М.: Терра-Спорт; Олимпия Press. 2003. – 114 с.

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

О.П. Науменко

Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

На современном этапе жизни общества, особенно актуальными являются исследования связанные со здоровым и правильном образе жизни. Поэтому наиболее важным является изучение разнообразных методик и систем тренировок, а также способов повышения интереса к занятиям аэробикой, т.к. аэробика эффективное и доступное средство привлечения населения к здоровому образу жизни. Вместе с тем на фитнес – занятиях решаются сразу несколько задач, воспитательные, оздоровительные, и образовательные, при помощи различных методических приемов и средств.