

Разработанные автором рекомендации могут быть использованы для обеспечения профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата у женщин среднего возраста. Занятия пилатесом обеспечивают оздоровление и гармоничное развитие женского организма в целом.

1. Шепеленко, С.А. Влияние занятий по системе Й. Пилатеса на психофункциональное состояние женщин среднего возраста / С.А. Шепеленко, О.Н. Мезенцева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – Выпуск 11. – С. 98-102.

2. Теория и методика физической культуры (общие основы физического воспитания в различные возрастные периоды): курс лекций / сост. Н.В. Минина. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2022. – 58 с. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/32288> (дата обращения: 23.03.2023).

3. Элсуорт, А. Анатомия пилатеса / А. Элсуорт; [пер. с англ. С.Ю. Чигринец]. – М.: Издательство «Э», 2018. – 160 с.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА СПОСОБОМ «ФОСБЕРИ-ФЛОП»

*Тишутина А.А.,*

*магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель – Шацкий Г.Б., канд. пед. наук, доцент*

Основными направлениями совершенствования учебного процесса по спортивно-педагогическим дисциплинам в настоящее время являются:

- активизация познавательной деятельности студентов;
- оптимизация соотношения теоретического и практического профессиональных компонентов в подготовке;
- концентрированное обучение одному виду спорта;
- обучение студентов спортивной технике на основе выявления и реализации специфических координационных способностей;
- построение учебного процесса с учетом суточных и недельных физических нагрузок у студентов, а также их спортивной специализации;
- развитие и поддержание уровня развития двигательных качеств с преимущественным развитием различных форм выносливости.

Цель исследования – совершенствовать методику обучения студентов факультета физической культуры и спорта технике прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп» в условиях применения коллективного способа обучения.

**Материал и методы.** Исследование состояло из одного этапа и проводилось на базе факультета физической культуры и спорта ВГУ имени П.М. Машерова в 2021-2023 гг. В исследовании приняли участие 45 юношей и 27 девушек – студенты 1 курса дневной формы обучения. Исследование было организовано с учетом опыта других авторов [3]. Было проведено 8 занятий по изучению техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп». За период обучения каждый студент выполнил около 80 прыжков.

Длительность обучения определялась рабочей программой по легкой атлетике. Кроме того, известно, что для приобретения элементарной техники видов легкой атлетики требуется в среднем 5-8 занятий [2]. Также экспериментально доказано, что на этапе начального обучения качество выполнения упражнения практически стабилизируется после выполнения 80 попыток [1].

Для определения оптимальной высоты планки при обучении студентов факультета физической культуры и спорта технике прыжка в высоту изучалась динамика наклона туловища в момент постановки толчковой ноги на место отталкивания и в момент окончания отталкивания, скорость вылета ОЦТ тела, угол вылета ОЦТ тела, положение ОЦТ тела при переходе через планку при увеличении высоты планки с 1,10 до 1,70 м. Также анализировалось соотношение удачных и неудачных попыток при увеличении высоты планки.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, судейской документации, педагогические наблюдения, видеосъемка, качественный и количественный биомеханический анализ видеоматериалов, методы математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** Исследование структуры отталкивания в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп» показало следующее. У студентов факультета ФКиС при выполнении прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» величины информативных показателей зависят от высоты планки и составляют:

- наклон туловища в момент постановки толковой ноги на место отталкивания от  $10\pm 6$  до  $20\pm 6$  градусов;
- наклон туловища в момент окончания отталкивания от  $-5\pm 6$  до  $16\pm 4$  градуса;
- скорость вылета ОЦТ тела от  $3,4\pm 0,2$  до  $5,0\pm 0,2$  м/с;
- угол вылета ОЦТ тела от  $29\pm 3$  до  $46\pm 6$  градусов;
- превышение ОЦТ тела над планкой от  $17\pm 3$  до  $35\pm 4$  см.

**Закключение.** Оптимальная высота планки при обучении студентов факультета ФКиС технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» у юношей равна 125-135 см, у девушек – 115-120 см. При прыжках на меньших и больших высотах студенты демонстрируют технику, не соответствующую стандартной по таким характеристикам как угол наклона туловища в начале и в конце отталкивания, скорость и угол вылета ОЦТ тела.

1. Абулькишик Мухаммед Али Альяхмед Прогнозирование сроков и качества обучения на основе исследования их вероятностной взаимосвязи (на материале гимнастики) // Теория и практика физической культуры. – 1998. - № 6. - С. 19-20.

2. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. – Мн: Выш. Шк., 1986. – 312 с.

3. Шацкий, Г. Б. Динамика техники прыжка в высоту способом "перешагивание" у студентов факультета ФК и С при увеличении высоты планки / Г. Б. Шацкий // Наука – образованию, производству, экономике : материалы XXI(68) Регион. науч.-практ. конференции преподавателей, науч. сотрудников и аспирантов, Витебск, 11-12 февраля 2016 г. : в 2 т. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2016. – Т. 1. – С. 383-384. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/8122> (дата обращения: 20.03.2023).

## СООТНОШЕНИЕ СПРОСА И ПРЕДЛОЖЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ГОРОДЕ ВИТЕБСКЕ

*Трутченкова А.А.,*

*студентка 2 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель – Шпак В.Г., канд. пед. наук, доцент*

Развитие массового спорта в современном обществе — это актуальный вопрос чрезвычайной важности.

Это наиболее ярко выражается в детском спорте, поскольку спортивная деятельность учеников является внеучебной, не предусмотренной государственными планами и программами в качестве учебной дисциплины общеобразовательной школы и осуществляется через внеклассные и внешкольные формы работы, то есть сугубо на добровольных началах.

Если человек с детства не приобщается к систематической физической активности в свободное время, то с возрастом эта проблема только усугубляется. Складывается и прочно закрепляется в сознании и физическом состоянии организма стереотип малоактивного человека, который незримо, постоянно и «методично» осуществляет разрушительный процесс физического, психического и даже социального здоровья человека.

Физические упражнения действительно имеют особое значение для детей и молодежи, поскольку являются не столько незаменимым средством поддержания имеющегося здоровья, его укрепления и коррекции различных физических нарушений (ожирение, различные нарушения осанки, свода стопы и т.п.), сколько условием максимально возможного продления физически активной жизнедеятельности организма, нормализации и повышения качества жизни в целом [3].