

Социальные мотивы (общение, поиск новых друзей, соответствие модным тенденциям) оказались менее значимыми. Большинство респондентов нейтрально или отрицательно относятся к социальной составляющей фитнеса. Результаты опроса показывают, что женщины не стремятся к активному поиску новых социальных связей в рамках фитнес-активности.

Самодисциплина и личностное развитие высоко ценятся среди опрошенных, тогда как соревновательные цели практически не являются мотиватором.

Заключение. Основу мотивации женщин к занятиям джампинг-фитнесом составляют стремление к улучшению внешнего вида, коррекции фигуры, а также поддержанию психоэмоционального баланса. Полученные данные могут быть использованы для оптимизации фитнес-программ, повышения их эффективности и привлекательности для целевой аудитории.

1. Трофимова, О.С. Методика комплексного применения аэробных программ на занятиях с женщинами 30–35 лет / О.С. Трофимова, Е.А. Мазуренко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2023. - № 6 (220). - С. 427–430.

СВЯЗЬ ВРЕМЕНИ ЭЛЕМЕНТА ТРОЙНОГО ПРЫЖКА С РЕЗУЛЬТАТОМ

Голякович А.А.,

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

Научный руководитель – Тишутин Н.А., преподаватель

Ключевые слова. Тройной прыжок, корреляция, шаг, прыжок, отталкивание, полет.
Keywords. Triple jump, correlation, step, jump, take-off, flight.

Тройной прыжок справедливо считается одной из наиболее сложно-координационных дисциплин в легкой атлетике, где конечный результат напрямую зависит от эффективного выполнения всех фаз прыжка. В современных условиях непрерывного роста спортивных достижений особую актуальность приобретает поиск ключевых элементов техники, в наибольшей степени обуславливающих спортивный результат [1]. Это позволяет оптимизировать тренировочный процесс, сосредотачивая внимание на отработке наиболее значимых компонентов упражнения.

Цель исследования: проанализировать взаимосвязь между временными характеристиками основных элементов тройного прыжка и его итоговым результатом.

Материал и методы. В качестве исходных данных для исследования были использованы видеозаписи финальных попыток в тройном прыжке среди мужчин в рамках Чемпионата мира по легкой атлетике 2022 года. Выборка состояла из 20 успешных (засчитанных) попыток, выполненных атлетами высшего уровня. Данный подход обеспечил репрезентативность данных и позволил анализировать технику в условиях максимальной соревновательной нагрузки.

Анализ видеозаписей проводился с применением специализированного программного обеспечения для биомеханического анализа «Kinovea». В рамках анализа для каждой из трех фаз прыжка – «скачки», «шага» и «прыжка» – с точностью до миллисекунды (мс) определялась ее выполнения. Процедура измерения временного параметра для каждой фазы была стандартизирована и заключалась в следующем: началом фазы считался кадр первого касания дорожки опорной ногой после фазы полета; окончанием фазы считался кадр полного отрыва этой же ноги от дорожки для перехода к следующей фазе полета. Время выполнения фазы рассчитывалось как временной интервал между этими двумя событиями.

Обработка данных и статистический анализ проводились с использованием программного пакета Microsoft Excel 2010. Для оценки силы и направленности взаимосвязи между временем выполнения каждой фазы прыжка и общим результатом был применен

непараметрический коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Интерпретация силы полученных корреляционных связей осуществлялась на основе шкалы Чеддока.

Результаты и их обсуждение. Проведя корреляционный анализ установлено: связь времени скачка с результатом оказалось равной 0,324, времени шага с результатом – 0,138, времени прыжка с результатом – 0,369. Наиболее высокий показатель корреляции (взаимосвязи) между результатом и временем прыжка, наименьший между результатом и временем шага (рисунок).



Рисунок – Сила и направленность корреляционных связей

Полученные данные согласуются с теорией тройного прыжка, где последняя фаза – прыжок – является ключевой для реализации накопленной скорости [2]. Более длительный контакт с опорой в этой фазе свидетельствует о потере горизонтальной скорости, что напрямую негативно сказывается на конечном результате. Слабая связь в фазе шага может объясняться ее ролью как связующего элемента, где техника сохранения ритма и равновесия может быть важнее минимального времени опоры.

Наиболее сильная из обнаруженных взаимосвязей наблюдается между временем выполнения фазы прыжка и результатом тройного прыжка. Все корреляции являются положительными, что означает повышение времени выполнения отдельных элементов прыжка приводит к возрастанию итогового результата тройного.

Заключение. Проведенное исследование выявило, что время выполнения фазы прыжка в тройном прыжке имеет наиболее сильную положительную связь с итоговым результатом, тогда время шага демонстрирует слабую зависимость. Полученные данные согласуются с теоретическими представлениями о ключевой роли заключительной фазы в реализации горизонтальной скорости. Полученные данные могут быть полезны для тренеров и спортсменов, которые должны целенаправленно сосредоточивать внимание на сокращении времени опоры в заключительной фазе прыжка для повышения эффективности техники и роста результатов.

1. Пивовар, И. Е. Основные особенности спортивного отбора в циклических видах спорта на примере спортивной ходьбы / И. Е. Пивовар // Общественные и гуманитарные науки. Военная подготовка : материалы 89-й научно-технической конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов (с международным участием), Минск, 3 – 18 февраля 2025 г. – Минск : БГТУ, 2025. – С. 539–543.

2. Мехрикадзе, В. В. Прыжки в длину с места (техника, обучение) : учебное пособие для студентов, обучающихся дисциплине: «Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта, легкая атлетика», Направление подготовки 49.03.04; «Теория и методика обучения базовым видам спорта, легкая атлетика», Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / В. В. Мехрикадзе, О. Б. Немцев, Б. В. Ермолаев, Э. П. Позубанов ; ФГБОУ ВО «МГАФК». – Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2024. – 162 с.