

УДК 796.011.3

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ПРЫГУЧЕСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА СРЕДСТВАМИ ЯКУТСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРЫЖКОВ

Сидоренко Александр Сергеевич, кандидат педагогических наук, доцент
Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения

Аннотация. Включение соревновательных форм в учебный процесс студентов вуза по дисциплине «Физическая культура» повышает эмоциональную составляющую занятий и способствует выполнению занимающимися двигательных заданий с предельными усилиями на более качественном уровне, что позволяет эффективнее развивать их физические возможности. В занятия со студентами ГУАП по направлению «спортивные игры» с целью повышения силовых и скоростно-силовых качеств было включено систематическое выполнение на результат 3-х якутских прыжков. Результаты работы по окончании учебного семестра показали, что данная методика позволила добиться у занимающихся более существенного повышения прыгучести, что зафиксировано результатами выполнения прыжка в длину с места и теста Абалакова.

Ключевые слова: физическая культура в вузе, физические качества, якутские прыжки.

IMPROVING THE QUALITY OF JUMPING ABILITY OF UNIVERSITY STUDENTS BY MEANS OF YAKUT NATIONAL JUMPS

Sidorenko Alexander Sergeevich, candidate of pedagogical sciences, associate Professor
Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation

Abstract. The inclusion of competition elements in the educational process of university students in the discipline "Physical Culture" increases the emotional component of trainings and contributes to the performance of motor tasks by students with the utmost effort at a higher quality level, which allows them to develop their physical capabilities more effectively. The performance of 3 Yakut jumps for the result was included in training process of SUAI students playing sport games in order to improve their strength and speed-strength qualities. The results of the work at the end of the academic term showed that this technique allowed students to achieve a more significant increase in jumping ability, which was recorded by the results of the long jump from the spot and the Abalakov test

Keywords: physical culture for students, physical qualities, Yakut jumps.

ВВЕДЕНИЕ

Игровая и соревновательная формы являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса в разных видах спорта, позволяя одновременно решать задачи развития основных физических качеств и повышения интереса занимающихся. При правильной организации соревнования, включая метод максимальных усилий на фоне положительного эмоционального фона, многие двигательные действия вовлечённых в неё участников будут более эффективны, чем при выполнении стандартных индивидуальных заданий [2]. Поэтому преподаватели и тренеры стараются включать в свои тренировочные занятия элементы соревнования, адаптируя их к особенностям и возможностям своего вида спорта. Это особенно актуально во многих игровых видах спорта, где спортсмены со значительно меньшим желанием выполняют общефизическую подготовку по сравнению с игровыми заданиями.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель нашей работы заключалась в оценке эффективности включения элементов соревнования в учебный процесс студентов ГУАП, специализирующихся в спортивных играх, с точки зрения повышения качества прыгучести занимающихся, т.к. умение выполнять активные отталкивания от поверхности и совершать высокие прыжки вверх в

спортивных играх является основным качеством, определяющим физическую подготовленность игроков.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие студенты учебных групп 3 курса Института технологий предпринимательства и права ГУАП в возрастном диапазоне 20-23 года, занимающиеся физической культурой по направлению «спортивные игры». Испытуемые были разделены на 2 группы: экспериментальную (14 человек) и контрольную (23 человека) – таким образом, чтобы средние результаты входящих тестов (прыжок в длину с места, тест Абалакова) не отличались друг от друга.

Повышение силовых способностей стопы и нижних конечностей, а также качества прыгучести студентов контрольной группы происходило с использованием комплекса обычных прыжковых упражнений, в то время как студенты экспериментальной группы в течение учебного семестра (февраль-май 2023) 2 раза в неделю выполняли прыжковые задания на результат с максимальным усилием. Основным видом таких заданий являлись якутские национальные прыжки – официально признанный вид спорта ГК РФ по физической культуре и спорту. Использовались три варианта заданий: «Кылыы» – 11 безостановочных прыжков с места на одной ноге с приземлением на обе ноги, «ЫстаНа» – 11 попеременных прыжков с места с ноги на ногу с приземлением на обе ноги и «Куобах» – 11 безостановочных прыжков одновременно, отталкиваясь двумя ногами с места с приземлением на обе ноги [1]. 11 безостановочных прыжков требуют от прыгуна высокой стабильности выполнения, связанного с координацией движений и скоростью преодоления расстояния [3]. Перечисленные упражнения выполнялись в начале основной части занятия, каждый студент обычно выполнял одно из перечисленных выше двигательных заданий 3-5 раз с максимальным усилием.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты контрольного тестирования студентов обеих групп в начале и конце исследования в прыжках в длину с места представлены на рисунке 1, а теста Абалакова, оценивающего прыжки в высоту с места на рисунке 2.

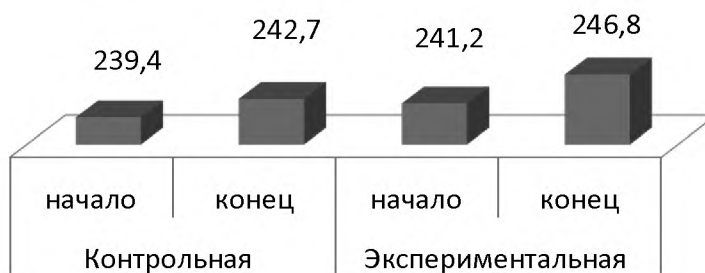


Рисунок 1. Прирост результатов студентов в конце эксперимента в прыжках в длину с места.

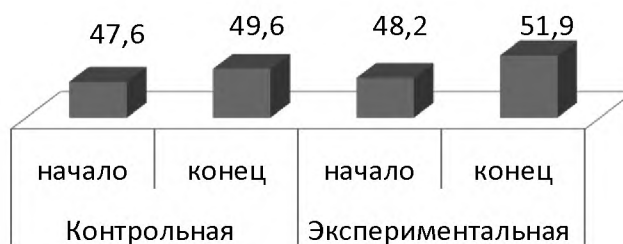


Рисунок 2. Прирост результатов студентов в конце эксперимента в прыжках в высоту с места (тест Абалакова).

Сравнительный анализ показателей прыгучести по обоим контрольным тестам в конце эксперимента фиксирует более существенный прирост у студентов экспериментальной группы: в прыжке в длину с места – 4,6 см против 3,3 см, в тесте Абалакова – 3,7 см против 2 см. Эти данные свидетельствуют об эффективности методики автора, несмотря на отсутствие статистически значимой разницы ($P > 0,05$) в исследуемых показателях между группами вследствие короткого этапа проведения эксперимента. За период проведения эксперимента средние результаты занимающихся экспериментальной группы по всем трем видам представленных якутских прыжков также увеличились (в среднем на 0,37 м), что свидетельствует о более качественном укреплении силы мышц и повышении динамических свойств работы мышц при отталкивании.

ВЫВОДЫ

Проведенное исследование эмпирически подтвердило наши предположения относительно эффективности включения элементов соревнования в учебный процесс студентов вуза в период выполнения ими однообразной работы над улучшением своих физических качеств. За счет выполнения работы с предельными усилиями на повышенном эмоциональном фоне удалось достигнуть, как непосредственно эффекта лучшего прироста требуемых результатов качества прыгучести, так и повышения мотивации занимающихся к учебному процессу в целом. Считаем приобретенный опыт полезным с точки зрения повышения уровня общей физической подготовленности занимающихся, а включение элементов национальных видов спорта народов России в учебный процесс студентов вуза необходимым в целях культурного развития и патриотического воспитания молодежи.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Борисов В. М., Борохин М. И. Повышение физической подготовленности студентов средствами якутских национальных прыжков // Кочневские чтения – 2020 : сборник материалов V-ой Всероссийской научно-практической конференции. Москва, 2020. С. 28–32.
2. Сентизова М. И., Саввинова Е. И., Сентизова Н. Р., Хоютанов М. М. Роль национальных видов спорта для повышения интереса учащихся к занятиям физической культурой // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). С. 317–320.
3. Собакин П. И. Влияние тренировочной программы на акцентированное развитие скоростно-силовых способностей спортсменов, занимающихся якутскими прыжками // Теория и практика физической культуры. 2017. № 3. С. 30–32.

REFERENCES

1. Borisov V. M., Borokhin M. I. (2020), "Increasing the physical fitness of students using Yakut national jumps", *Kochnev Readings – 2020*, collection of materials of the V-th All-Russian Scientific and Practical Conference, pp. 28–32.
2. Sentizova M. I., Savvinova E. I., Sentizova N. R., Khoyutanov M. M. (2019), "The role of national sports in increasing students' interest in physical education", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (176), pp. 317–320.

3. Sobakin P.I. (2017), "The influence of the training program on the accentuated development of speed-strength abilities of athletes involved in Yakut jumps", *Theory and practice of physical culture*, No 3, pp. 30–32.

Контактная информация: thesis@internet.ru

Поступила в редакцию 17.12.2023.

Принята к публикации 26.12.2023.

УДК 796.42

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВОЗРАСТНЫХ И РОСТО-ВЕСОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МАРАФОНЦЕВ И ХОДОКОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ ВЫСОКОГО КЛАССА

Сидоренко Александр Сергеевич, кандидат педагогических наук, доцент

Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения

Аннотация. В статье приведены результаты сравнительного анализа антропометрических данных ведущих ходоков на длинные дистанции и бегунов-марафонцев планеты с учетом их одинаково больших энергозатрат и разной техники передвижения, проведенного с целью более эффективного отбора юных легкоатлетов на этапе выбора специализации. Сравнение проводилось за весь период проведения соревнований по легкой атлетике на Олимпийских играх с 1896 по 2021 гг. Исследование выявило значительные большие росто-весовые показатели ходоков на 50 км по сравнению с бегунами на 42,195 км при одинаковых возрастных показателях и величинах ИМТ и общую тенденцию к снижению весовых показателей и ИМТ за последние 50 лет.

Ключевые слова: марафонский бег, спортивная ходьба, Олимпийские игры, мужчины, возраст, росто-весовые показатели, ИМТ.

COMPARATIVE ANALYSIS OF AGE AND HEIGHT-WEIGHT DATA OF HIGH-QUALIFIED MARATHON RUNNERS AND WALKERS FOR LONG DISTANCES

Sidorenko Alexander Sergeevich, candidate of pedagogical sciences, associate Professor

Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation

Abstract. The author of this work compared the anthropometric data of the leading long-distance walkers and marathon runners of the world, taking into account their similar high energy consumption and different movement techniques, with the aim of more effective selection of athletes at the stage of choosing a specialization. The comparison was carried out for the entire period of athletics competitions at the Olympic Games from 1896 to 2021. The study revealed significantly greater growth and weight indicators of 50 km walkers compared to 42.6195 km runners at the same age and BMI values and a general downward trend in weight indicators and BMI over the past 50 years.

Keywords: marathon run, race walking, Olympic Games, men, age and height-weight data, BMI.

ВВЕДЕНИЕ. Марафонские дистанции в ходьбе на 50 км и беге на 42,195 км требуют от легкоатлетов, прежде всего, проявления качества выносливости, оптимального функционирования кислородо-транспортной системы, большего объема лёгких и преобладающей доли «медленных» мышечных волокон. При этом техника обоих видов разительно отличается и включает в себя разный алгоритм работы мышечно-связочного аппарата и основных систем организма. В этой связи интересно сравнить антропометрические данные легкоатлетов, учитывая, что они, согласно исследованиям многих ученых, оказывают большое влияние на успешность спортсмена в том или ином виде легкой атлетики [1, 4, 5, 6]. Данная работа должна помочь тренерам ДЮСШ при определении будущей специализации юных легкоатлетов, прогнозировании их дальнейших перспектив и планировании длительных тренировочных циклов.