

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ СКОРОСТНО-СИЛОВЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ И ДИНАМИЧЕСКИМИ ПАРАМЕТРАМИ ФАЗ ОПОРНОЙ ЧАСТИ ПРЫЖКА ВДЛИНУ С РАЗБЕГА У ШКОЛЬНИЦ 12–17 ЛЕТ

*Малкина А.А. (УО МГПУ им. И.П. Шамякина, г. Мозырь)
Научный руководитель – А.П. Чумак, ст. преподаватель*

Актуальность. В качестве функциональной модели мы избрали прыжок в длину с разбега, характеризующийся скоростно-силовой направленностью. Тем более, что в структуре скоростно-силовых проявлений этого вида легкоатлетического прыжка заметно выделяются скоростной, силовой и координационный компоненты двигательного действия. В прыжках в длину скорость и ритм разбега играют ведущую роль при их влиянии на спортивный результат. Многое также зависит от силы и быстроты мышц разгибателей и сгибателей опорной и маховой ног, от усилий, развиваемых при постановке ноги на планку, в фазе амортизации и в фазе вторичного нарастания усилий.

Методы и организация исследования. В качестве методики был использован вектординамографический метод (по И.П. Ратову, в модификации Е.А. Масловского, 1993) с оттапливанием от тензодинамографической мини-планки для прыжков в длину и регистрацией годографа усилий на экране осциллоскопа с масштабной разметкой усилий по вертикали и горизонтали (запись сохраняется для обработки и регистрации количественных данных, а затем по желанию экспериментатора стирается). Было использовано 5 тестов (бег на 60 м., прыжки в длину, вверх и тройной, а также прыжок в длину с разбега).

Выводы. Величина связи между скоростно-силовыми показателями и динамическими параметрами фаз опорной части прыжка играет доминирующее значение в физической подготовке школьниц 12–17 лет,

не занимающихся спортом, и положительно отражается на формировании рациональной структуры опорной части прыжка в длину с разбега.

Величина взаимосвязи результата бега на 60 м с динамическими параметрами фаз опорной части прыжка в длину с разбега у школьников трех возрастных групп (12–13, 14–15 и 16–17 лет) в основном (50%) отмечена средними (7 наименований) и высокими (2 наименования) связями.

Наивысшие корреляционные связи имеют место в возрасте 16–17 лет и преимущественно обеспечивают фазу нарастания усилий.

Усилия при постановке ноги (высокие и средние связи) обеспечиваются скоростью бега в возрасте 14–15 лет.