

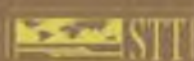
Министерство спорта Российской Федерации
Департамент по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области
Национальный исследовательский Томский государственный университет
Факультет физической культуры

**XVII Международная
научно-практическая конференция,
посвященная памяти В.С. Пирусского**

Физическая культура, здоровоохранение и образование



14 ноября 2023



Министерство спорта Российской Федерации
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту Томской
области
ФГАОУ ВО “Национальный исследовательский Томский государственный
университет”
Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

**Материалы XVII Международной научно-практической
конференции, посвященной памяти В.С. Пируского**
г. Томск, 14 ноября 2023 г.

Под редакцией профессора Е.Ю. Дьяковой

Scientific & Technical Translations



ИЗДАТЕЛЬСТВО

Томск — 2023

Ministry of Sports of the Russian Federation
Department for Youth Policy, Physical Culture, Sports of the Tomsk region
National Research Tomsk State University
Faculty of Physical Education

PHYSICAL CULTURE, HEALTH, AND EDUCATION

**Proceedings of the XVII International scientific-practical Conference
dedicated to the memory of V.S. Pirussky**
Tomsk, November 14, 2023

Edited by Professor E.Y. Dyakova

Scientific & Technical Translations

PUBLISHING
Tomsk – 2023

УДК 796; 797; 798; 799
ББК 75
Ф50

Физическая культура, здравоохранение и образование :
Ф 50 материалы XVII Международной научно-практической
конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского /
под ред. проф. Е.Ю. Дьяковой. — Томск : СТТ, 2023. —
410 с.

ISBN 978-5-93629-702-1

В сборнике представлены современные работы по проблемам сохранения здоровья, лечебной и адаптивной физической культуры, медико-биологическим аспектам физической культуры и тренировки, подготовке спортсменов различного уровня. Большое внимание уделено физическому воспитанию детей, подростков и студенческой молодежи.

Для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, тренеров, преподавателей и студентов факультетов и институтов физической культуры и спорта.

УДК 796; 797; 798; 799

Редакционная коллегия:

- Шилько В.Г.* — декан факультета физической культуры ФФК НИ ТГУ, д.п.н., профессор;
Каплевич Л.В. — зав. кафедрой спортивно-оздоровительного туризма, спортивной физиологии и медицины ФФК НИ ТГУ, д.м.н., профессор;
Загревская А.И. — зав. кафедрой гимнастики и спортивных игр ФФК НИ ТГУ, д.п.н., профессор;
Дьякова Е.Ю. — д.м.н., профессор ФФК НИ ТГУ;
Кабачкова А.В. — к.б.н., доцент ФФК НИ ТГУ.

Материалы опубликованы в авторской редакции с издательской корректурой.

ISBN 978-5-93629-702-1

© Авторы, 2023
© Оформление. СТТ™, 2023

ОЦЕНКА ИСХОДНОГО УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПРЫГУНЕЙ В ВЫСОТУ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Любенкова К.В., Радаева С.В.

Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск

Прыжки в высоту были и остаются одним из самых зрелищных видов в легкоатлетической программе. Победа в крупном турнире всегда оценивалась очень высоко, недаром многие называют прыжки в высоту самым зрелищным видом легкой атлетики. За время своего существования техника прыжка и методы тренировки претерпевали значительные изменения, а вместе с тем неуклонно росли и мировые рекорды. Прыжки в высоту относятся к скоростно-силовым видам спорта с высокой мощностью “взрывного” усилия в фазе отталкивания при сложной координации движений, фазе отталкивания при сложной координации движений.

Анализ научно-методической литературы показывает, что недостаточно глубоко изучены аспекты тренировочного процесса, направленного на развитие скоростно-силовых качеств у прыгунов в высоту особенно на этапе совершенствования спортивного мастерства. Для достижения высоких результатов в прыжках в высоту, одни специалисты считают, что необходимо уделять больше внимания развитию скоростных качеств, другие отдают предпочтение упражнениям силового характера. Остается непонятно, какие средства целесообразно использовать для решения этой задачи, так как единого мнения по этому вопросу нет. Также не до конца решен вопрос о преимуществах одних средств над другими. Для достижения хорошей техники и мощного отталкивания, большинство тренеров отдают предпочтение имитационным упражнениям, упражнениям на развитие прыгучести и развитие скоростно-силовых качеств. В связи с этим, тема развития скоростно-силовых качеств у прыгунов в высоту, является актуальной [2, 3].

Цель исследования: выявить исходный уровень проявления скоростно-силовых способностей в прыжках в высоту у девушек на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Методы и организация исследования

Исследование проводилось на базе специализированной детско-юношеской спортивной школы “Лидер” в г. Северск (май 2022 г. – август 2023 г.). В эксперимент было вовлечено 10 спорт-

сменок, занимающихся легкой атлетикой, а именно прыжками в высоту на этапе совершенствования спортивного мастерства. На констатирующем этапе педагогического эксперимента были организованы две группы: контрольная группа (КГ), которую составили 5 спортсменок и экспериментальная (ЭГ) группа – 5 спортсменок. Для определения исходного уровня проявления скоростно-силовых способностей в прыжках в высоту у девушек на этапе совершенствования спортивного мастерства мы использовали следующие контрольные упражнения, которые прописаны в федеральном стандарте по легкой атлетике (Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта “легкая атлетика”) [4]:

1. *“Прыжок в длину с разбега”*. Оборудование: сектор для прыжков в длину с песочной ямой, грабли, лопата, измерительная лента.

Описание: участнице необходимо выполнить прыжок в длину с разбега. Разбег состоит из 8 беговых шагов. Для выполнения данного контрольного теста дается 3 попытки.

Результат: засчитывается результат лучшего результата из трех возможных.

Замечания: попытка засчитывается только в том случае, если спортсменка попала точно на планку или оттолкнулась перед ней, а также, после приземления сделает шаг вперед, в другом случае, попытка не засчитывается. В контрольном упражнении “Прыжок в длину с разбега” высокий уровень развития скоростно-силовых способностей составляет – 5,00 м, средний – 4,50 м, низкий – 4,00 м.

2. *“Прыжок в длину с места”*. Оборудование: дорожка для прыжков в длину с места, сантиметровая лента.

Описание: участница принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Результат: участнице предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В контрольном упражнении “Прыжок в длину с места” высокий уровень развития скоростно-

Таблица 1. Нормы для оценки скоростно-силовых способностей

Контрольные упражнения	Уровни проявления скоростно-силовых способностей		
	Высокий	Средний	Низкий
1. Прыжок в длину с разбега, м	5,00	4,50	4,00
2. Прыжок в длину с места, см	183	162	148
3. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием и запрыгиванием на тумбу большего размера, количество повторений	15	11	7

силовых способностей составляет – 183 см, средний – 162 см, низкий – 148 см.

Замечания: попытка не засчитывается, если спортсменка заступила за линию отталкивания или коснулась ее, оттолкнулась с предварительного подскока; поочередно оттолкнулась ногами, делает шаг назад по направлению прыжка.

3. “Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием и запрыгиванием на тумбу большего размера”. Оборудование: тумба высотой 31 см, тумба высотой 61 см, секундомер.

Описание: участница встает на тумбу меньшего размера, в исходном положении: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. По сигналу “Готова”, спортсменка начинает выполнение упражнения: спрыгивание двумя ногами одновременно с тумбы малого размера, отталкивание и запрыгивание на тумбу большего размера.

Результат: засчитывается количество повторений упражнения за отведенное время 20 с. Спортсменке дается две попытки, засчитывается попытка с наибольшим повторением упражнения.

Замечания: засчитывается выполненное спрыгивание с последующим запрыгиванием, когда участница возвращается в исходное положение. Если равновесие теряется участником, он падает или выполняет спрыгивание с поочередным отталкиванием ног, необходимо быстро вернуться в исходное положение с минимальной затратой времени и закончить тест. В контрольном упражнении “Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием и запрыгиванием на тумбу большего размера”, количество повторений,

высокий уровень развития скоростно-силовых способностей составляет – 15 повторений, средний – 11 повторений, низкий – 7 повторений.

Уровни проявления скоростно-силовых способностей по каждому контрольному упражнению представлены в таблице 1 [4].

Результаты и их обсуждение

На констатирующем этапе педагогического эксперимента мы получили следующие результаты (табл. 2). В первом контрольном упражнении “Прыжок в длину с разбега” спортсменки КГ показали результат 4,55 см, а ЭК – 4,56 см, что соответствует среднему уровню проявления скоростно-силовых способностей.

Во втором контрольном упражнении “Прыжок в длину с места” так же можно отметить средний уровень проявления скоростно-силовых способностей, где спортсменки в КГ и ЭГ показали одинаковый средний результат – 163,6 см. В третьем контрольном упражнении “Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием и запрыгиванием на тумбу большего размера, количество повторений” в КГ средний результат составляет 11,6, а в ЭГ – 11,4, что также соответствует среднему уровню проявления скоростно-силовых способностей спортсменок.

Таблица 2. Показатели развития скоростно-силовых способностей в контрольной и экспериментальной группах до педагогического эксперимента

Прыжок в длину с разбега, м		Прыжок в длину с места, см		Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием и запрыгиванием на тумбу, число раз	
КГ	ЭК	КГ	ЭК	КГ	ЭК
4,50	4,62	162	162	11	11
4,55	4,53	164	165	12	12
4,59	4,55	165	163	12	11
4,60	4,50	164	166	11	11
4,52	4,60	163	162	12	12
Ср=4,55	Ср=4,56	Ср=163,6	Ср=163,6	Ср=11,6	Ср=11,4

Заключение

Результаты педагогического эксперимента на констатирующем этапе показали средний уровень проявления скоростно-силовых способностей участниц в контрольной и в экспериментальной группах во всех контрольных упражнениях.

По мнению многих авторов скоростно-силовые возможности прыгуньи в высоту, проявляются в умении задать высокий уровень скорости бега и умение держать заданную скорость до последних шагов разбега. Вопросы как подготовить спортсменов, которые занимаются прыжками в высоту, сегодня – самая важная задача в спортивных тренировках. И с какой рациональностью вопросы будут решаться в детстве, процесс первоначальной постановки технического мастерства, качества совершенствования специфических физических качеств, по большей части влияет на последующее совершенствование результатов в спорте.

Литература

1. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте : практ. руководство для тренера. – М. : Советский спорт, 2007. – 402 с.
2. Радаева С.В., Турнаева К.А., Иноземцева Т.А. Методические особенности скоростно-силовой подготовки легкоатлетов-спринтеров на этапе спортивного совершенствования // Физическая культура, здравоохранение и образование : материалы XI Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского. – Томск : STT, 2017. – С. 92–95.
3. Сосиновский В.С., Шилько В.Г., Заглевская А.И. Система олимпийского образования дошкольников, школьников и студентов : монография. – Томск : Изд-во Том. гос. ун-та, 2022. – 128 с.
4. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 996 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “легкая атлетика”. [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405865809> (дата обращения: 02.10.2023).