

Баклыкова Алёна Николаевна

студентка

Аханкин Василий Николаевич

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный
университет – МСХА им. К.А. Тимирязева»

г. Москва

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГИБКОСТИ СТУДЕНТОВ – ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ

Аннотация: в статье проведен обзор техники основных видов прыжка в длину, используемых в качестве контрольных нормативов для студентов; разработан комплекс упражнений на гибкость для улучшения результатов в прыжках. Авторами проведено исследование, подтвердившее эффективность данного комплекса.

Ключевые слова: прыжок в длину, гибкость, базовая физическая культура.

Актуальность исследования имеет место быть не только на занятиях по физической культуре в школах и высших учебных заведениях, но и на уровне мировых соревнований. Правильная физическая подготовка позволяет добиться более быстрого прироста спортивных результатов. Кроме того, развитие гибкости у прыгунов необходимо для снижения риска получения травм и эффекта перетренированности [3].

Объект исследования: студенты экономического профиля. Предмет: влияние гибкости на конечные результаты прыжков в длину у студентов.

Цель: разработать методику развития специальной гибкости у студентов для улучшения показателей активности в прыжке в длину. Задачи: изучить влияние гибкости на студентов для выполнения прыжков в длину; сформировать определённую методику проведения упражнений для физической подготовки студентов-прыгунов; зафиксировать результаты исследования.

Прыжок в длину является одним из самых распространённых видов физической активности. Он представляет собой двигательное действие, дисциплину, которое относится к горизонтальным прыжкам [2]. Прыжки в длину, делятся на два типа: с разбегом и с места [1].

Для выполнения упражнения нужно занять исходное положение у линии старта. Перед отталкиванием проводится небольшая «раскачка» телом, в основном движением рук: колени немного сгибаются, руки локтями отводятся сначала назад, а потом вперёд; такую «раскачку» делают 3 раза, для достижения нужной амплитуды прыжка. Во время прыжка стопы отталкиваются от поверхности и устремляются вперёд, колени необходимо поднять к груди, корпус остаётся выпрямленным; при этом при приземлении колени сгибаются, а руки выводятся вперёд [2].

При выполнении прыжка в длину с разбега необходимо учитывать определённые особенности. Он представляет собой сочетание скоростной подготовленности, координации движений, силы и гибкости. Во время разбега нужно набрать максимальную скорость, при этом в момент отталкивания её следует сохранять, поскольку отталкивание позволяет создать высокую траекторию полёта с минимальными потерями горизонтальной скорости. В полётной фазе важно сохранять равновесие, а при приземлении стопы выводить сначала вперёд, затем вверх.

Также стоит рассмотреть ещё один специфический вид прыжка – тройной с места. Подготовительный прыжок с места делается на одной ноге, с максимальным отталкиванием и подъемом вверх. Далее следует второй прыжок с раскрытием ног и максимальным отталкиванием от земли во время подъема. Третий прыжок происходит с набором максимальной скорости и подъемом ног до уровня таза, затем максимальным отталкиванием и полетом во время раскрытия ног [1].

Работа проведена на базе Российского государственного аграрного университета – МСХА им. К.А. Тимирязева. Данное исследование проходило на занятиях по базовой физической культуре в течение 2 месяцев в период с 05.09 по 28.10 в группе студенток экономического направления. В исследовании приняли

участие 16 человек. На первом этапе работы были выполнены контрольные тестирования прыжка в длину с места, тройного прыжка с места и прыжка в длину с разбега. На следующем этапе работы был составлен комплекс упражнений по развитию специальной гибкости для улучшения результатов в прыжках. Программа представлена в Таблице 1.

Таблица 1

Комплекс упражнений, для развития гибкости студентов-прыгунов

№	Упражнение	Описание	Методические указания
1	Складка на полу	Упражнение выполняется сидя, ноги вытянуты, носки на себя. Наклоняемся вперёд, не сгибая колени и спину, остаёмся в таком положении на 15 секунд	Держать спину прямо, мышцы ног напрячь
2	Натягивание стопы	Сидя на полу, натягиваем носки стоп сначала на себя, затем вытягиваем вперёд. Фиксируем положение на 3–5 секунд, на каждое положение по 5–7 раз	Ноги выпрямлены и напряжены
3	Махи ногами: вперёд-назад и в сторону	Выполняем махи ногами: сначала вперёд, потом в сторону, и наконец назад – по 10 раз с правой и с левой стороны	Мах выше, мышцы тазовой области расслаблены
4	«Стойка» на спине	Лечь на спину, ноги заводим за голову и ставим стопы на носки Тянуть пятки вперёд и назад, 15–20 раз	Колени не сгибать
5	Наклоны вперёд	Выполняем наклоны к каждой ноге и к центру, в конце необходимо прогнуться в спине 8 раз на каждое положение	Ноги прямые, спина прямая
6	Махи ногами с сокращённой стопой	Упор на ладони и колени Махи ногами назад, по 15 раз на каждую ногу	Стопы при махах сохранять в сокращённом виде

Данные упражнения направлены на развитие гибкости задней поверхности бедра и тазобедренной области. На протяжении 2 месяцев на занятиях по базовой

физической культуре, которые проходили 2 раза в неделю по 1,5 часа, студентки практиковали данный комплекс упражнений для получения эффективных результатов при выполнении прыжков. На заключительном этапе исследования были проведены контрольные измерения результатов прыжка в длину у испытуемых (Таблица 2).

Таблица 2

Результаты контрольных измерений прыжка в длину у студентов

№	Показатели	Начальный этап исследования	Заключительный этап исследования
1	Прыжок в длину	167–173 см	178–191 см
2	Тройной прыжок с места	435–468 см	478–492 см
3	Прыжок в длину с разбега	269–286 см	291–310 см

Результаты всех тестовый заданий повысились на 15–20 см. Если в среднем студентки прыгали около 170 см, то к концу эксперимента результаты уже достигали до 183 см.

Подводя итоги исследования, отметим, что разработанная нами программа развития гибкости подтвердила свою эффективности и рекомендована для применения на занятиях по базовой физической культуре у студентов вуза.

Список литературы

1. Кузманина А.И. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: ловкость и гибкость / А.И. Кузманина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37146194> (дата обращения: 22.03.2023).

2. Рысаков О.Г. Физическая и техническая подготовка студентов вуза в прыжках в длину в рамках комплекса ГТО / О.Г. Рысаков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48486287> (дата обращения: 22.03.2023).

3. Уразаев Д.А. Методика развития гибкости посредством физических упражнений / Д.А. Уразаев, О.В. Илюшин [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-razvitiya-gibkosti-posredstvom-fizicheskikh-uprazhneniy> (дата обращения: 22.03.2023).