

**ВЕЛИЧИНА КОРРЕЛЯЦИОННОЙ СВЯЗИ МЕЖДУ СКОРОСТНО-СИЛОВЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ И ДИНАМИЧЕСКИМИ ПАРАМЕТРАМИ ФАЗ ОПОРНОЙ ЧАСТИ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С РАЗБЕГА ШКОЛЬНИЦ 11-18 ЛЕТ, НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ**

*С.В. Глинская, 3 курс*

*Научный руководитель – Е.А. Масловский, д.пед.н., профессор  
Полесский государственный университет*

**Актуальность исследования.** Проблема изучения взаимосвязи развития физических качеств и формирования двигательных навыков в видах спортивной деятельности на данный момент является слабо разра-

ботанной и требующей своего решения в онтогенезе. Особенно это касается сенситивных периодов развития физических качеств и формирования двигательных навыков и их сопряженного формирования. В качестве функциональной модели мы избрали прыжок в длину с разбега, характеризующегося скоростно-силовой направленностью. Тем более, что в структуре скоростно-силовых проявлений этого вида легкоатлетического прыжка заметно выделяется скоростной, силовой и координационный компоненты двигательного действия. В прыжках в длину скорость и ритм разбега играют ведущую роль при их влиянии на спортивный результат. В то же время, многое 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. Поэтому, важно знать стимулирующие возможности для рационального развития взрывной силы, динамических усилий и оптимизации длительности фаз разнонаправленными средствами скоростно-силовых упражнений (в длину, вверх, с акцентом на быстроту, мощность, силу или силовую выносливость). Величина взаимосвязи между показателями, с одной стороны, скоростно-силовых качеств а, с другой стороны, динамическими параметрами фаз опорной части прыжка в онтогенезе и будет в целом характеризовать динамику взаимосвязи между физической и технической подготовленностью школьников, а также указывать на периоды, требующих систематизированного использования целенаправленных балансирующих процессов.

**Методы и организация исследования.** В качестве основной методики был использован вектор динамографический метод (по И.П.Ратову, в модификации Е.А.Масловского, 1993) с отталкиванием 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). Одновременно измеряется и результат прыжка. На обработку и регистрацию данных одного прыжка в длину (со срочной информацией) требуется 2-2,5 минуты. Для исследования были привлечены девушки 12-17 лет не занимающиеся спортом (12-13, 14-15 и 16-17 лет по 50 человек в каждой возрастной группе), учащиеся общеобразовательных школ гг.Ивацевичи, Столина и Пинска. При оценке скоростно-силовых способностей девушек 12-17 лет было использовано 5 тестов (бег на 60 м., прыжки в длину, вверх и тройной с места, а также прыжок в длину с разбега).

**Результаты исследований.** Величина взаимосвязи результата бега на 60 м. с динамическими параметрами фаз опорной части прыжка в длину с разбега у школьниц 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. На начальном этапе (12-13 лет) компонент скорости бега не играет столь существенного значения. Величина взаимосвязи результатов в прыжковых тестах (вверх и в длину с места) с величинами усилий в фазах прыжка значительно выше, чем с результатом в беге на 60 м. Эта закономерность отмечена для более старших возрастов (14-15 и, особенно, 16-17 лет. Примечательно, что эти прыжковые упражнения обеспечивают также и фазу амортизации. Несколько повышается их влияние на проявляемые усилия и на раннем этапе онтогенеза (12-13 лет). Все же наиболее эффективно формируются усилия с помощью тройного прыжка с места. При этом, базовая основа взаимосвязи формируется несколько раньше – в 14-15-летнем возрасте. Поэтому тройной прыжок с места следует признать наиболее универсальным средством развития динамических усилий практически во всех фазах прыжка. Сам прыжок в длину с разбега однозначно обеспечивает успешную реализацию скоростно-силовых качеств в динамической структуре прыжка. И характеризуется преимущественно высокими и средними связями на всех этапах спортивного совершенствования. Наибольшие возможности создаются в период 14-17 лет.

**Выводы.** Величина корреляционной связи между скоростно-силовыми показателями и динамическими параметрами фаз опорной части прыжка в длину с разбега у школьниц 11-18 лет, не занимающихся спортом, играет доминирующее значение в физической подготовке школьниц, не занимающихся спортом и положительно отражается на формировании рациональной структуры опорной части прыжка в длину с разбега. Тем не менее, следует признать наибольшую эффективность использования тройного прыжка с места и, особенно, прыжка в длину с разбега в повышении величины взаимосвязи между физическими качествами и двигательными навыками, характеризующимися высоким корреляционными связями.