

ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО «ПРЫГУЧЕСТЬ» У СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

Валерий Анатольевич Лопатин

Сибирский государственный университет геосистем и технологий, 630108, Россия, г. Новосибирск, ул. Плахотного, 10, старший преподаватель кафедры физической культуры, тел. (383) 361-01-80, e-mail: lopatina_ov66@mail.ru

В статье рассмотрено физическое качество «прыгучесть» у студентов нефизкультурного вуза. Даны взаимодополняющие характеристики «прыгучести», описанные в разные годы учёными и исследованы литературные источники учёных по данной тематике. Проведено исследование с использованием пробы по Абалакову для измерения прыгучести у студентов на элективных занятиях по физической культуре и дан сравнительный анализ результатов тестирования. Выявлено спортивное направление, давшее самый высокий показатель прыгучести, как важной составляющей гармонии в двигательных действиях человека. Рекомендованы занятия в спортивных секциях вуза.

Ключевые слова: прыгучесть, элективные занятия, физическая культура, гармония, двигательная активность

STUDENTS' PHYSICAL QUALITY "JUMPING" IN NON-PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITIES

Valery A. Lopatin

Siberian State University of Geosystems and Technologies, 10, Plakhotnogo St., Novosibirsk, 630108, Russia, Senior Lecturer, Department of Physical Education, phone: (383)361-01-80, e-mail: lopatina_ov66@mail.ru

Students' physical quality "jumping" in non-physical education university is discussed in the article. Complementary characteristics of "jumping ability" described by scientists in different years are given and literary sources of scientists on this problem are analyzed. The article provides the results of practical research based on the Abalakov's test for measuring jumping ability among students at elective physical culture lessons and a comparative analysis of the test results is presented. Sport that shows the highest jumping ability as an important component of harmony in human motor actions is revealed. Activities at University sports clubs are recommended.

Keywords: jumping ability, elective classes, physical culture, harmony, physical activity

Введение

Преподавание физической культуры в высшем учебном заведении являет собой заключительную стадию в формировании навыков [3, с. 72]. Одним из качеств, тренируемых на элективных занятиях, является прыгучесть. Прыгучесть чрезвычайно важна в двигательной деятельности, т.к. в ней интегрированы координационно-двигательные качества. Без прыгучести нет лёгкой, упругой походки и пластики движений, а значит, нет гармонии – как совершенного управления своим телом.

Как известно, проявление прыгучести характеризует физиологическое состояние организма. Её показатели отражают уровень функционирования дыхательной, сердечнососудистой и других систем организма человека. Высокий уровень развития скоростно-силовых качеств, в том числе прыгучести в юношеском возрасте обеспечивает более эффективное совершенствование других двигательных способностей, способствует улучшению пластических и трофических функций организма, нормализует деятельность систем кровообращения и дыхания, улучшает функционирование центральной нервной системы [1, с. 46].

В начале двадцатого столетия учёными Б.А. Котовым и А. Любимовым качество «прыгучесть» было отнесено к природному дару. Постепенно смысловое наполнение менялось, расширялось, и в наши дни прыгучесть можно охарактеризовать как результат совокупности силы скелетных мышц и скорости их сокращения при выполнении прыжка. Это может быть врождённое, генетическое качество. Благодаря учебно-тренировочному процессу, в определённом комплексе двигательных упражнений оно может поддерживаться и развиваться. Тренировка прыгучести актуальна для всякого человека, она воспитывает ловкость и смелость, умение ориентироваться в пространстве и владеть своим телом, имеет прикладное значение в повседневной жизни и профессиональной деятельности выпускника университета.

В.С. Клименко считается одним из первых авторов, характеризующих понятие «прыгучесть». Он считал, что прыгучесть - это приложение силы при координировании всех усилий в момент отталкивания. Позже свои дополнения в данное определение внесли Л.С. Хоменков, Р.В. Жордочко, В.Д. Полищук, Г.И. Коваленко, Ю.В. Верхошанский и др. Они добавили понимание того, что «прыгучесть» - это комплексное качество, которое зависит от ритмики движений, от подготовительных действий, от наличия взрывной силы, от лабильности нервной системы. И в конечном итоге, от проявления концентрации волевых усилий для мгновенной сократимости мышечных волокон при их максимальном напряжении.

Необходимо отметить, что студенты, обучающиеся в СГУГиТ, могут заниматься физическими упражнениями по одному из предложенных университетом спортивных направлений. Основой инновации является выбор студентом вида спорта по желанию и обучение этому виду спорта [2, с. 256]. Студентам предложены футбол, волейбол, баскетбол, лёгкая атлетика и занятия общефизической подготовкой в тренажёрном зале. Существуют явные различия в содержании и двигательном рисунке в представленных видах спорта, однако большинство из них требуют проявления «прыгучести».

Методы и материалы

В нашем эксперименте приняло участие 60 студентов из различных элективных групп СГУГиТ. Для оценки показателей развития прыгучести применялся тест по Абалакову (прыжок с места вертикально вверх) при котором исследуемый

встаёт к стене боком, пятки на полу, одна рука вытянута вверх, фиксируется эта высота и высота прыжка из полу приседа вверх, разница между величинами и есть величина прыгучести. Каждому из испытуемых предлагалось выполнить три прыжка. В процессе прыжка выполняется работа в чрезвычайно короткий промежуток времени с тем, чтобы сообщить телу наибольшую вертикальную скорость взлёта. Лучший результат был зафиксирован в протокол для дальнейшей обработки.

Тестирование–исследование проводилось в начале подготовительной части академического занятия после беговой разминки и комплекса общеразвивающих и прыжковых упражнений. Проведённое тестирование продемонстрировало следующие результаты (таблица).

Показатели тестирования по Абалакову (прыгучести) по спортивным направлениям (СГУГиТ)

Спортивное направление	Волейбол h (см)	Баскетбол h (см)	ОФП (тренажёр- ный зал) h (см)	Лёгкая атлетика h(см)
Юноши максимальный результат	56	55	57	55
Юноши минимальный результат	23	41	32	35
Юноши среднее арифметическое	37,1	48,5	45	44,5
Девушки максимальный результат	41	35	43	34
Девушки минимальный результат	22	28	23	25
Девушки среднее арифметическое	30	31,5	27.2	32,1

В учебниках по физической культуре в таблице с нормативами по пробе Абалакова даны цифры приемлемые для возрастной группы 18 – 23 года. Девушки в этом возрасте должны иметь результат отскока 33 сантиметра, юноши – 40 сантиметров. Сравнивая результаты учебника и исследования, видно, что только вся группа юношей–баскетболистов дотянули до сорокасантиметровой отметки. Девушки всех спортивных направлений по своему минимальному показателю не достигли обозначенных 33 сантиметров. Большая часть из числа обучающихся 37,5 % волейболистов и 43, 8 % волейболисток, 100 % баскетболистов и 50 % баскетболисток, 83 % юношей и 7,1 % девушек, занимающихся ОФП, 60 % легкоатлетов и 50 % легкоатлеток показали результаты равные или превосходящие норматив в таблице журнала. Лучший результат у юношей – 57 сантиметров, 43 сантиметра у девушек, оба представителя группы ОФП. Лучший коллективный показатель у юношей из баскетбольной секции, а у девушек из секции лёгкая атлетика.

Результаты

Анализ результатов прыжкового теста по Абалакову показал, что высокий уровень прыгучести продемонстрировали студенты, занимающиеся баскетболом. Выше среднего показателя прыгучесть у легкоатлетов, средний результат – у секции ОФП, низкий – у волейболистов.

Для прогрессирования прыгучести желательно включать в программу физкультурно-спортивной деятельности в избранном виде дополнительно игру в баскетбол или специальные игровые упражнения, обеспечивающие комплексное (интегральное) воздействие на организм занимающихся, а также использовать средства в процессе учебно-спортивной подготовки таким образом, чтобы обеспечивалось концентрированное развитие прыгучести.

Безусловно, подвижные и спортивные игры способствуют повышению уровня прыгучести. Развитие и совершенствование физических качеств, одним из которых является прыгучесть, формируется на занятиях по физической культуре в СГУГиТ в игровых видах спорта, например, рывок за мячом, удар головой по мячу в футболе в створ ворот или для передачи мяча партнёру; атака кольца в прыжке в баскетболе, подача мяча в прыжке в волейболе, нанесение нападающего удара и прыжок для блокирования атаки соперника.

Обсуждение

В лёгкой атлетике несколько дисциплин требуют проявления быстрой и взрывной силы – прыгучести, в горизонтальных и вертикальных прыжках с разбега, в барьерном беге и стипль-чезе. Поэтому наши занятия в тренажёрном зале на тренажёрах и с отягощениями тренируют качество «сила», что в свою очередь влияет на рост прыгучести, как скоростно-силового двигательного действия. Такой необходимый двигательный навык, как прыгучесть, как правило, развивается в практической деятельности и проявляется в зависимости от используемых компонентов в процессе учебного процесса по выбранному виду спорта. Каждый преподаватель использует специфические упражнения скоростно-силовой направленности для подготовки обучающихся в конкретном виде спорта. Эффективность возрастает при комплексном сочетании средств и методов воспитания быстроты и силы.

Следует отметить, что прыгучесть оказывает влияние на все мышечные группы, осуществляет общее специальное тренирующее воздействие. В настоящее время польза от применения специальных прыжковых упражнений в подготовке обучающихся, выбравших по своему желанию вид спорта вряд ли вызывает у кого-либо сомнения. Естественно, что каждый преподаватель использует разумную методику применения специальных упражнений на элективных занятиях. На занятиях, по различным видам спорта, для развития прыгучести и прыжковой силы взрывного характера выполняются упражнения с отягощением или сопротивлением партнёра, преодолением веса собственного тела с максимальной скоростью. Это могут быть разнообразные скачки, прыжки, выпрыгивания, спрыгивания с отскоком и многоскоки с максимальным усилием.

Заключение

Таким образом, занятия на элективных дисциплинах способствуют поддержанию и развитию качества «прыгучесть». Юношам и девушкам, обучающимся в вузе, важно ежедневно включать в свой режим дня занятия физической

культурой, а также занятия в спортивных секциях для повышения показателей «прыгучести» и гармонизации физического развития.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ибрагимов А. А. Развитие прыгучести у школьников младших классов «Ударным методом» / А. А. Ибрагимов // Известия ДГПУ Естественные и точные науки. – Махачкала, 2014. – № 3 (28) С. 45–48.

2. Лопатина О. В., Лопатин В. А. Инновации в организации учебного процесса дисциплины "физическая культура" в вузе // Актуальные вопросы образования. – 2015. – № 1. – С. 255-258.

3. Лопатин В. А., Лопатина О. В., Шукшина И. В. Формирование здоровьесберегающих компетенций на занятиях по физической культуре // Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта : сборник материалов региональной научно-практической конференции с международным участием, Новосибирск, 02 декабря 2016 года. – Новосибирск: НГПУ, 2017. – С. 72-74.

© В. А. Лопатин, 2021