

УДК 796.925

**КОРРЕКТИРОВКА ОТТАЛКИВАНИЯ В ПРЫЖКАХ НА ЛЫЖАХ С
ТРАМПЛИНА ЗА СЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДБОРА
УПРАЖНЕНИЙ**

Ибрагимов Д.А. студент 3 курса 319 группы

Научный руководитель: ст. преподаватель Озеркин А.Е.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,
Санкт-Петербург»

Прыгунов на лыжах с трамплина отличает хороший уровень деятельности вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов. Успешное решение проблемы развития координационных способностей будет зависеть главным образом от рационального подбора средств и методов физического воспитания, тренировочных нагрузок, соответствующих возрасту и уровню подготовленности спортсменов. Все спортсмены уникальны по своей структуре, антропометрия тела спортсмена в свою очередь влияет на техническое исполнение прыжка: агрессивность отталкивания (угол тела при разгибании ног), положения полета и приземления [1,3].

Цель данной работы является – совершенствование отталкивания прыгунов на лыжах с трамплина за счет индивидуального подбора упражнений, направленных на развитие координационных способностей.

Научная новизна. В представленной статье впервые предлагается прием коррективы отталкивания прыгунов на лыжах с трамплина за счет индивидуального подбора упражнений для развития и совершенствования координационных способностей учитывающих антропометрические данные.

Практическая значимость. Данный комплекс упражнений не только будет способствовать координационным способностям но и поможет добиться наилучшего освоения и необходимой коррективы сложнокординационного движения «отталкивания» в прыжках на лыжах с трамплина.

На основе анализа литературы и результатов антропометрических данных мы разбили упражнения на группы: В подборе упражнений мы исходили из того, что упражнения должны быть минимально стандартизированными, новыми для спортсменов, с меняющейся структурой движения и достаточно трудные для исполнения [2]. Последовательность упражнений должна быть такой, чтобы избежать однонаправленности и похожих ритмических рисунков. В начале эксперимента и по окончании

эксперимента мы провели педагогическое тестирование по 5-ти контрольным упражнениям. Исходные и конечные данные представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 - Показатели координационных способностей юных прыгунов до эксперимента (Т-критерий Уайта при T=78)

Тестовые показатели	$\bar{x} \pm m$		Разница		T _p	P
	Контроль. группа	Эксперимент. группа	ед.	%		
«3 кувырка и стойка», время, с	3±0,1	2,6±0,2	0,4	13	84	>0,05
«Повороты на гимнастической скамейке», кол-во, раз	6,7±0,7	6,4±0,5	0,3	4,5	102,5	>0,05
«Ловля мяча», кол-во, раз	6,2±0,4	5,6±0,5	0,6	9,6	93,5	>0,05
«Горизонтальное равновесие», время с	7,1±0,4	6,9±0,3	0,2	2,8	98,5	>0,05
«Челночный бег», время, с	18,8±0,3	18,3±0,4	0,5	2,7	90	>0,05

Анализируя результаты педагогического тестирования до эксперимента, представленные в таблице 1, мы видим, что в процентной разности экспериментальная группа по показателям координационных способностей была слабее (за исключением челночного бега), но различия незначительны, о чем свидетельствует недостоверность разностей между выборочными показателями.

Таблица 2 - Показатели координационных способностей юных прыгунов после эксперимента (Т-критерий Уайта, при T=78)

Тестовые показатели	$\bar{x} \pm m$		Разница		T _p	P
	Контрольная группа	Эксперимент. группа	ед.	%		
«3 кувырка и стойка», время, с	3,4±0,2	3,6±0,3	0,2	5,5	101,5	>0,05
«Повороты на гимнастической скамейке», кол-во, раз	8,3±0,3	8,7±0,5	0,4	4,6	98,5	>0,05

«Ловля мяча», кол-во, раз	6,9±0,6	7,4±0,4	0,5	6,7	76,5	<0,05
«Горизонтальное равновесие», время с	8±0,3	9±0,5	1	11	76,5	<0,05
«Челночный бег», время, с	18,1±0,3	16,8±0,4	1,3	7	74	<0,05

Анализируя таблицу 2, мы видим, что в трех из пяти тестов различия между контрольной и экспериментальной группами достоверные, а в двух других достоверных различий обнаружено не было. Это говорит о том, что обе методики в равной мере оказали воздействие на координационные способности спортсменов, однако комплекс упражнений с учетом антропометрических данных, предложенный нами, оказался эффективнее.

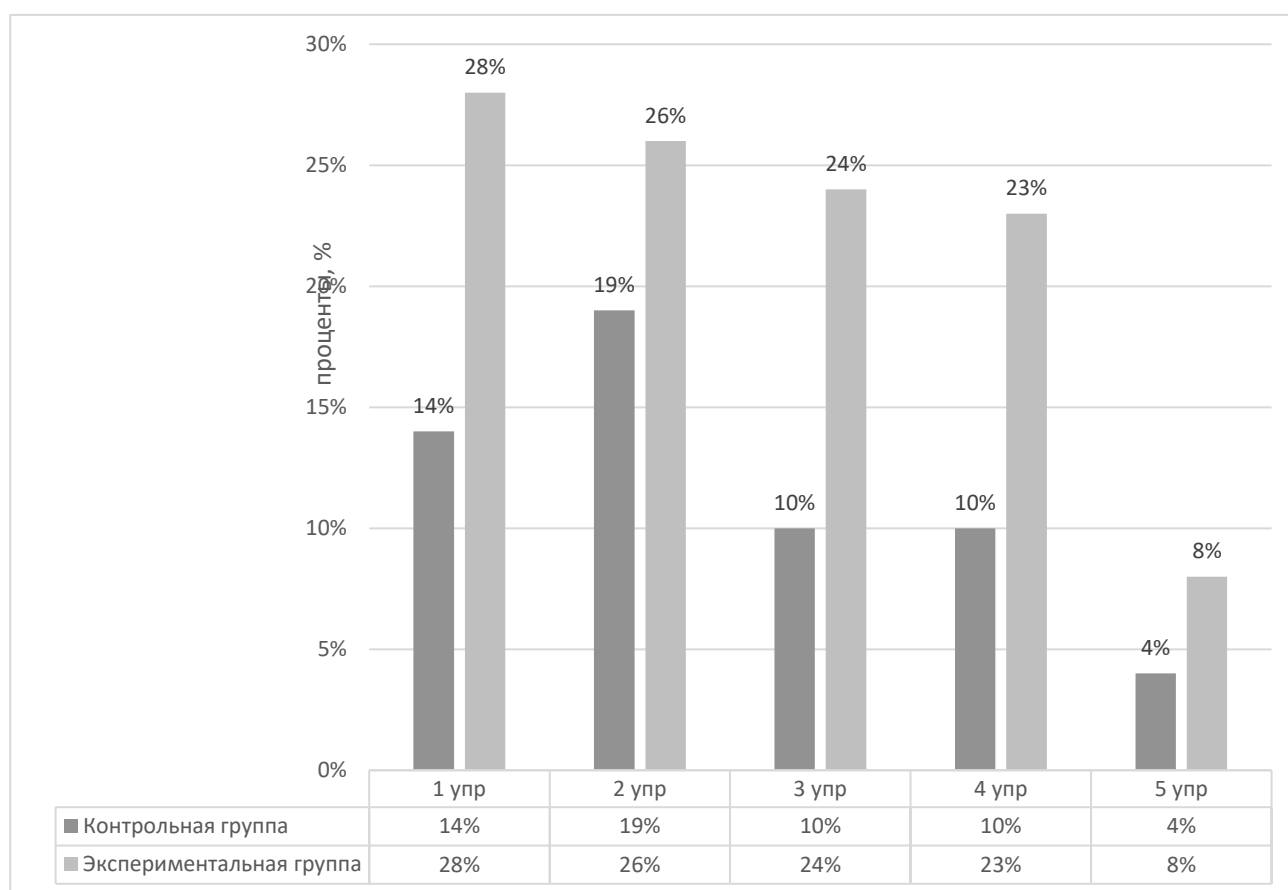


Рисунок 1 - Динамика прироста координационных способностей в контрольной и экспериментальной группах после проведения эксперимента

Выводы

Сравнение результатов тестирования в начале и в конце эксперимента свидетельствует о том, что спортсмены экспериментальной группы улучшили

свои результаты в среднем на 21,8%, а спортсмены контрольной группы в среднем на 11,3%.

Использование комплекса упражнений на совершенствование координационных способностей с учетом антропометрических данных спортсменов в тренировочном процессе дал более эффективный прирост показателей координационных способностей.

Корректировка отталкивания у прыгунов на лыжах с трамплина стала возможна за счет прирост показателей координационных способностей и возможности выполнить более координационно тяжелое движение.

Список литературы:

1. Арансон М. В., Кряжев В. Д. Проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации в прыжках на лыжах с трамплина (по материалам зарубежных исследований) //Вестник спортивной науки. – 2023. – №. 2. – С. 4-8.
2. Дьяченко Н. А., Талибов А. Х., Озеркин А. Е., Кузнецов А. И. Оценка отдельных параметров имитационных упражнений с использованием программируемых тренажерных устройств / // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 4(230). – С. 117-121.
3. Попова А. И. и др. Системный подход к развитию координационных способностей прыгунов на лыжах с трамплина высокой квалификации //Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2025. – Т. 20. – №. 4. – С. 76-85.