

– отсутствие возможности включения в группы высшего спортивного мастерства спортсменов, осуществляющих подготовку молодых лошадей 3–8 лет в соответствии с переводными нормативами, соответствующими возрасту лошадей.

1. Петухова, Н. А. Повышение эффективности соревновательной деятельности в конном троеборье / Н. А. Петухова, А. Н. Селищева, Н. О. Юранова // Междунар. науч.-практ. конф. государств-участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 27–28 мая 2010 г. – Минск: БГУФК, 2010. – С. 122–126.

2. Программа развития конного спорта в Республике Беларусь в олимпийском цикле 2017–2020 годов / Программа утверждена на открытом заседании Президиума БФКС от 29.01.2017 г.

## **ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ БАЗОВОЙ ЧАСТИ РАЗБЕГА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ**

*Позюбанов Э.П., Миневич М.А., Хмельницкая Л.Ш.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
(Минск, Республика Беларусь)

Формирование рациональных координаций базовой части разбега в прыжке в высоту основывается на оптимальной ритмо-темповой структуре беговых движений [1]. В целостной системе соревновательного упражнения двигательная задача последних состоит в организации внешних и внутренних движущих сил, ответственных за построение отталкивания, важнейшего элемента техники прыжка в высоту [2]. В этой связи координационная и динамическая подготовка толчка в этом виде легкоатлетических упражнений во многом определяется характером изменения двигательной активности в шагах разбега, проявляющейся в динамике его кинематических характеристик [3]. Основная задача настоящего исследования состояла в изучении особенностей построения последних шести шагов разбега у высококвалифицированных прыгунов в высоту.

Анализ полученных результатов показал, что во всех без исключения соревновательных попытках наблюдается тенденция сокращения времени выполнения шести последних беговых шагов. Ведущим фактором при этом выступает значительное уменьшение времени полетных фаз, составляющее в сравнении «шестой – второй» шаг более 200 %, в то время как продолжительность опорного взаимодействия варьирует в пределах 10–15 %. В этой связи наблюдается последовательное снижение коэффициента беговой активности, отражающего отношение фазы полета к фазе опоры. Управление процессом изменения длины беговых шагов реализуется несколько проще, чем опорных контактов,

однако здесь весьма важно соблюдать оптимальные пропорции этих преобразований. Чрезмерное нарушение оптимальных пространственных параметров может отрицательно сказаться на конструкции элементов динамической осанки прыгуна и вызовет нарушение рабочих углов двигательного аппарата спортсмена. Следует заметить, характер изменения времени выполнения последних беговых шагов достаточно стабилен и, возможно, отражает индивидуальный рисунок или модель построения рассматриваемого процесса.

У ряда прыгунов обнаружилась тенденция к сокращению времени отталкивания в удачных попытках по мере увеличения преодолеваемой высоты. Подобное явление свидетельствует о положительных качественных изменениях в биодинамической системе реализации наиболее ответственного и сложного элемента рассматриваемого спортивного упражнения. Прыгун начинает полноценно использовать внешние и внутренние реактивные силы, а также накопленную в процессе амортизации энергию упругой деформации своего двигательного аппарата.

Рациональный характер скоростно-силовых упражнений зависит не столько от уровня развития двигательных качеств спортсмена, сколько от содержания его двигательной установки. Отсюда вытекает важный вывод для всех скоростно-силовых упражнений: ключ к эффективному проявлению взрывных усилий – в двигательной установке не на силу, а на скорость. Активное изменение установки спортсмена может рассматриваться как комплексный прием управления особенностями двигательной структуры формируемого навыка.

1. Дьячков, В. М. Прыжок «фосбери-флоп» / В. М. Дьячков, А. П. Стрижак. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 63 с.

2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 215 с.

3. Тихонин, В. И. Формирование рациональной ритмо-темповой структуры разбега в прыжках высоту: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. И. Тихонин. – Волгоград, 2003. – 25 с.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ЭЛЕКТРОННОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА**

***Полищук И.В.***

Белорусский государственный университет физической культуры  
(Минск, Республика Беларусь)

Любое учебное занятие со студентами БГУФК отражает профессиональную культуру самого процесса обучения – дидактическую культуру. Дидактическая культура будущего учителя физической культуры основана на профес-