

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 417 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Петровой Ирины Александровны

Научный руководитель
старший преподаватель

И.А. Глазырина

подпись, дата

Зав. кафедрой
кандидат педагогических наук, доцент

В.Н. Мишагин

подпись, дата

Саратов 2019

Бег, прыжки и метания как средства физического воспитания сформировались в Древней Греции, где они входили в программу древних Олимпийских игр.

Прыжок в длину с разбега как спортивное упражнение имеет более чем столетнюю историю и в настоящее время пользуется большой популярностью среди любителей спорта во всем мире. За время своего существования техника прыжка и методы тренировки претерпевали значительные изменения, а вместе с тем неуклонно росли и мировые рекорды.

Легкоатлетические прыжки, равно как бег и метания, являются наиболее древними и естественными физическими упражнениями. Характерной особенностью любого вида прыжка является наличие преодолеваемого пространства. Стремительность и точность движений, высокие полетные фазы и далекое выбрасывание ног - отличительные черты сильнейших прыгунов. Феноменальные достижения Галины Чистяковой заставляют по-новому подойти к подготовке высококвалифицированных прыгуний. Стало ясно, что достигнуть и превзойти эти результаты могут только по-настоящему одаренные спортсмены, обладающие незаурядными физическими данными, высокими моральными и волевыми качествами, большим трудолюбием и целеустремленностью. Поэтому, в условиях быстрого роста спортивных результатов и возрастающей конкуренции между сильнейшими спортсменами мира, большое значение приобретает совершенствование методов тренировки.

Решающим фактором достижения высоких результатов в прыжках в длину является техническое совершенство спортсмена, достигнутое на основе высокого уровня специальной прыжковой, скоростно-силовой подготовленности и реактивной способности двигательного аппарата. Достижение прыгунами высокого уровня прыгучести, специальной скоростно-силовой подготовленности предполагают поиск эффективных тренировочных программ, методов педагогического контроля, планирования (Е.П. Врублевский, И.А. Тер-Ованесян, В.М. Дьячков, В.А. Креер, В.Б. Попов,

В. В. Кузнецов и др.).

Актуальность данной теме придает также то обстоятельство, что за последние годы в России в прыжках в длину и у женщин, и у мужчин не наблюдается роста спортивных результатов, что, очевидно, требует новых теоретических и методических подходов к оптимизации тренировочного процесса в данном виде спорта.

Таким образом, в настоящее время сложилась **проблема**, суть которой заключается в том, как, какими средствами и методами развивать прыгучесть и скоростно-силовые качества у легкоатлетов, занимающихся прыжками в длину с разбега для улучшения их спортивных результатов.

Все это в совокупности и обусловило актуальность выбора темы исследования: «Развитие скоростно-силовых способностей у легкоатлетов старшего школьного возраста, специализирующихся в прыжках в длину с разбега».

Объект исследования: физическая подготовка прыгуний в длину с разбега старшего школьного возраста.

Предмет исследования: методика развития скоростно-силовых способностей у легкоатлетов старшего школьного возраста, специализирующихся в прыжках в длину с разбега.

Целью исследования являлось повышение эффективности скоростно-силовой подготовки у легкоатлетов старшего школьного возраста, специализирующихся в прыжках в длину с разбега.

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что применение утяжелителей и резиновых петель в упражнениях скоростно-силового характера с весом собственного тела у легкоатлетов, специализирующихся в прыжках в длину с разбега будет способствовать развитию прыгучести и позволит улучшить спортивный результат.

Для достижения цели перед исследованием были поставлены следующие **задачи**:

1. Провести анализ специальной литературы по вопросам развития

скоростно-силовых способностей у легкоатлетов, специализирующихся в прыжках в длину.

2. Разработать методику развития скоростно-силовых способностей у легкоатлетов старшего школьного возраста, специализирующихся в прыжках в длину с разбега.

3. Экспериментально проверить эффективность применения разработанной методики для легкоатлетов старшего школьного возраста.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**: анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; тестирование двигательной подготовленности юных легкоатлетов; педагогический эксперимент по разработанной методике. Результаты эксперимента обрабатывали методами математической статистики.

По окончании формирующего эксперимента было проведено итоговое тестирование. Доказательство успешного применения предлагаемой методики можно проследить в результатах сравнительного пророста показателей итогового обследования занимающихся экспериментальной групп, которые приведены в таблице 2.1.

Таблица 2.1.

Результаты тестирования занимающихся экспериментальной группы до и после эксперимента

Статистические показатели	Прыжок в длину с места, (см)		Прыжок тройным с места, (см)		Прыжок вверх по Абалакову, (см)		Прыжок в длину с разбега, (см)	
	До	после	до	После	До	после	до	после
X	282,7	288,9	764,4	776,8	23,8	27,8	569,1	581,1
δ	8,07	5,61	10,53	7,02	3,16	3,16	10,53	9,12
m	3,10	2,16	3,98	2,65	1,19	1,19	3,98	3,45
t	2,4\4		2,6		2,4		2,3	
P	P<0,05		P<0,05		P<0,05		P<0,05	

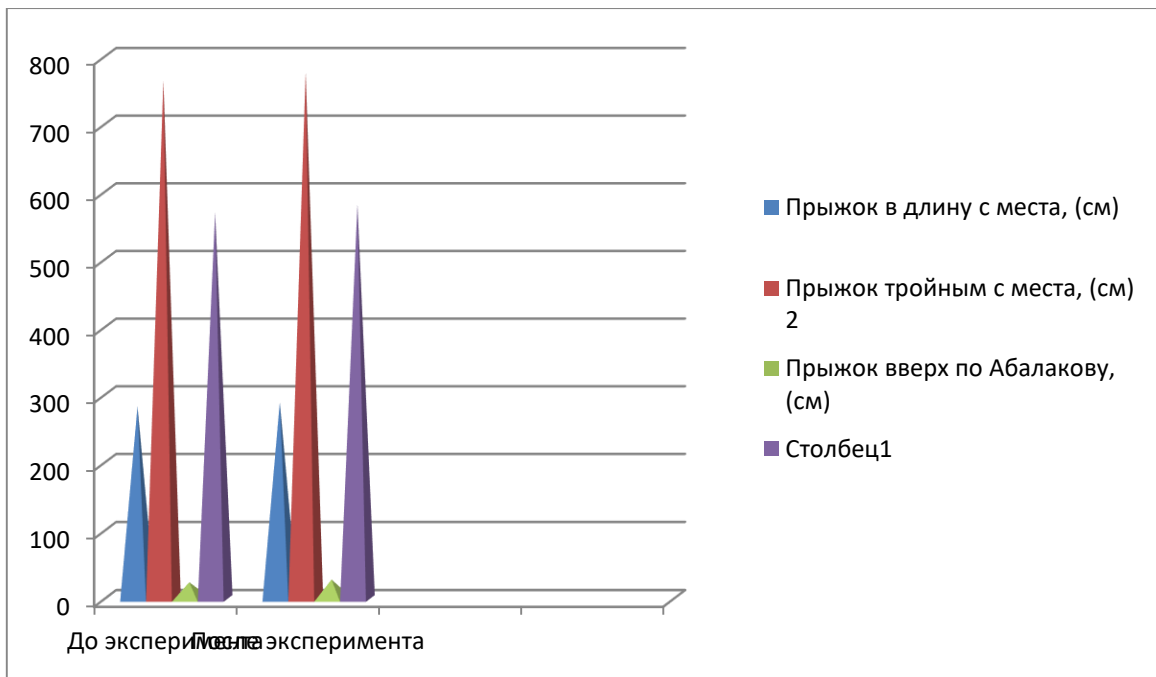


Диаграмма 1. Изменения показателей тестирования экспериментальной группы.

Как видно из таблицы 2.1. во всех показателях тестирования наблюдаются положительные изменения. Так, результат в прыжке в длину с места улучшился на 6 см. Результат в прыжке тройным с места вырос на 12 см, а прыжок вверх по Абалакову увеличился на 4 см. В прыжке в длину с разбега результат улучшился на 12 см. Все изменения являются достоверными на 5% -ном уровне значимости ($P < 0,05$).

Таким образом, система применения утяжелителей в подготовительном периоде тренировки легкоатлетов старшего школьного возраста, занимающихся прыжками в длину с разбега, доказала свою эффективность. Применение упражнений с утяжелителями показало, то что для того что бы прыгать необходимо прокачать стопу, т.к если мышцы стопы будут слабыми, то и толчка не будет. А как мы знаем, что прыжок с разбега рождается на земле, дальность полета будет зависеть не только от скорости разбега, но и от фазы отталкивания. Об этом красноречиво свидетельствуют достоверные различия, произошедшие в ходе эксперимента ($P < 0,05$).

ВЫВОДЫ

В результате теоретического и практического анализа установлено, что скоростно-силовые способности - это физическое качество, которое включает два важных компонента - силу и быстроту. Скоростно-силовые возможности влияют на формирование способности к высокой степени концентраций усилий в разных фазах бега на скорость, в прыжках и метаниях, в спортивных и подвижных играх, в единоборствах и т.п. Основным условием развития скоростно-силовых способностей при любой квалификации спортсмена является осуществлением на всех этапах тренировок разносторонней строго регламентированной физической подготовки спортсмена. В скоростно-силовых упражнениях главными характеристиками являются прилагаемые усилия, скорость движения и развиваемая мышечная мощность.

В основу методики развития скоростно-силовых способностей легкоатлетов, специализирующихся в прыжках в длину с разбега, было положено применение утяжелителей и резиновых петель в упражнениях скоростно-силового характера, выполняемых традиционно с весом собственного тела.

Проведенный нами педагогический эксперимент позволяет говорить об эффективности разработанной методики развития скоростно-силовых способностей у легкоатлетов старшего школьного возраста, специализирующихся в прыжках в длину. В результате эксперимента у легкоатлетов достоверно улучшились результаты по всем контрольным упражнениям: в прыжке в длину с места, в тройном прыжке с места, в прыжке вверх по Абалакову и, что самое важное, в соревновательном упражнении - прыжке в длину с разбега ($p < 0,05$).