

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных дисциплин

«МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЮНИОРОК В ТРОЙНОМ ПРЫЖКЕ С
РАЗБЕГА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ С НАПРАВЛЕННЫМ
РАЗВИТИЕМ БЫСТРОТЫ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы

направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Никитиной Яны Владиславовны

Научный руководитель

ассистент

_____ И.А. Глазырина
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2017

Актуальность выбранной темы в том, что с каждым соревновательным сезоном становится меньше хороших результатов в тройном прыжке. Тем самым появляется необходимость в создании новых улучшенных методик и развития уровня подготовки для улучшения результата.

Исходя из этого, **целью** моей работы является изучить влияние специального комплекса упражнений, направленного на совершенствование быстроты у девушек - прыгуний, на уровень их подготовленности.

Объектом исследования стал процесс подготовки спортсменок - прыгуний юниорского возраста (18-20 лет).

Предмет исследования - методика тренировки тройного прыжка в подготовительном периоде с направленным развитием быстроты.

Гипотезой стало предположение, что введение дополнительной тренировки для развития быстроты на втором этапе подготовительного периода позволит повысить специальную физическую подготовленность прыгуний в тройном прыжке с разбега, и создать предпосылки для повышения спортивной результативности.

Задачи исследования.

1. Проанализировать научно - методическую литературу по проблеме подготовки в тройном прыжке с разбега.
2. Разработать систему и содержание тренировочного процесса в подготовительном периоде для девушек юниорского возраста.
3. Экспериментально проверить эффективность предложенной методики тренировки прыгуний в тройном прыжке с использованием комплекса упражнений для развития быстроты.

Методы исследования:

- 1) анализ научно - методической литературы по проблеме исследования;
- 2) метод планирования тренировочного процесса;
- 3) педагогическое тестирование;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) методы математической статистики.

Опытно - экспериментально базой исследования являлось Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №6» г. Саратова и Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Детско-юношеская спортивная школа г. Энгельса Саратовской области».

В опытно - экспериментальной работе приняли участие 10 спортсменок юниорского возраста (18- 20 лет), специализирующихся в тройном прыжке с разбега. Исследование проводилось в течение двух недель и включало 3 этапа:

На первом этапе осуществлялось изучение, анализ и обобщение педагогической, психологической и методической литературы по исследуемой проблеме, была сформулирована тема, определены предмет, цель, рабочая гипотеза и задачи исследования.

На втором этапе был проведен анализ результатов спортсменок с целью установления уровня их подготовленности.

На третьем этапе подводились итоги эксперимента, систематизация и обобщение результатов, оформлялись выводы исследования.

Практическая значимость заключается в том, что результаты данной работы могут быть использованы в практической деятельности тренера при

подготовке прыгунов в тройном прыжке на любых этапах образовательного процесса, а так же при работе спортивной секции в общеобразовательной школе.

В первой главе рассказывается о теоретико-методологических основах подготовки девушек юниорского возраста в тройном прыжке.

В первом параграфе говорится о том, какие анатомо-физиологические особенности развития девушек юниорского возраста, т.к. высокая эффективность системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физических особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков.

Во втором параграфе следует описание самой техники тройного прыжка с разбега, описывается рациональное выполнение всех фаз прыжка по отдельности и в совокупности, применение разных методов исследования техники, описание исследований применяемых знаменитыми тренерами и в прошлом, спортсменами, которые создавали собственные методики, направленные на развитие быстроты.

В третьем параграфе говорится о планировании подготовки прыгуна в тройном прыжке с разбега, т.к. одним из главных вопросов успешного управления тренировочным процессом, путей повышения эффективности подготовки спортсменов является поиск рациональных форм планирования тренировочных нагрузок в структурах годичной и многолетней подготовки легкоатлетов. Следует помнить об ориентировочном характере недельных объемов тренировочных средств, особенно при переходе от одного периода к другому. Рекомендуемые соотношения основных средств специальной подготовки должны меняться в связи с необходимостью решения индивидуальных задач в ходе тренировочного процесса. С учетом специфики местных условий могут иметь место некоторые отклонения в периодизации, расстановке акцентов и длительности этапов в круглогодичной тренировке.

Однако общая схема построения, последовательность в постановке и решении основных задач по этапам должны быть постоянными.

В четвертом параграфе описываются особенности развития физических качеств у прыгунов в тройном прыжке.

Каждый человек с рождения наделен индивидуальными физическими способностями, к тем или иным физическим действиям. Они заложены наследственными программами человека. Развить физические качества легче у тех, кто имеет к этим качествам способность. Эти качества и есть возможность человека овладения определенными движениями, имеющие различные стороны двигательных возможностей. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и скоростно- силовые качества относятся к основным физическим качествам, в которых сочетается различное исполнение двигательных задач. Легкоатлетические прыжки относятся к скоростно-силовым видам спорта, уровень результатов в которых зависит от степени развития таких физических качеств как быстрота, сила и скоростно-силовых качеств. Главное значение для развития быстроты и повышения скорости движений- это правильное определение дозировки упражнений для развития скорости. Те из них, которые выполняются с максимальной интенсивностью, являются сильно действующим средством, которое вызывает быстрое утомление. Это же относится и к тренировочным средствам, направленным на повышение скорости самих движений.

Анализируя исследования, в которых обозначены взаимосвязи физических качеств и двигательных навыков, можно сделать такой вывод: отличная подготовка в значительной мере будет зависеть от правильного соотношения уровней развития физических качеств и степени формирования двигательного навыка; формированию двигательного навыка должна предшествовать тренировка, которая будет направлена на развитие физических качеств, занимающих важное место для формирования двигательных навыков в своем избранном виде.

Вторая глава включает в себя методику подготовки прыгуний юниорского возраста (до 20 лет) в подготовительном периоде с направленным развитием быстроты, где описывается организация и содержание эксперимента.

В исследовании принимали участие десять спортсменок в возрасте от восемнадцати до двадцати лет, занимающиеся тройным прыжком с разбега и имеющие результаты на уровне первого и второго спортивных разрядов.

Эксперимент проводился в течении двухнедельного цикла III этапа подготовительного периода на базе МКУДО «Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва №6» г. Саратова, на стадионе «Волга» группу составляли пять спортсменок, воспитанниц ЗТР тренера-преподавателя по легкой атлетике Хозяшевой С.А.

В контрольную группу вошли воспитанницы МАОУ дополнительного образования детей «Детско-юношеская школа г. Энгельса Саратовской области».

В эксперименте участвовали воспитанницы спортивных школ имеющие примерно одинаковые антропометрические данные и стаж тренировочных занятий.

Это подтверждается контрольными замерами скорости бега по разбегу и длиной самого прыжка. Средний результат в тройном прыжке с полного разбега у экспериментальной группы был 11м 14см, он колебался от 10м 82см до 11м 44см. С неполного разбега (шести беговых шагов) средний результат группы был 10м 50см. Колебания составляли от 10м 20см до 10м 90см. (см. табл.2.1.)

Показатели роста и веса испытуемых колебались в следующих пределах: рост от 167 до 178 см., вес колебался от 55 до 65 кг.

Исследования проводились во втором подготовительном периоде (весеннем), в течение двух недель. Основными задачами подготовки прыгунов в этом периоде являются: повышение уровня общефизической и специальной подготовки; воспитание морально-волевых качеств; формирование и совершенствование техники тройного прыжка; разбега, правильной постановки стопы во время отталкивания; приземления.

Основой планирования подготовки прыгуний тройным является недельный цикл. В основном он включает в себя 12 тренировочных занятий. В зависимости от поставленной задачи каждого периода планируется направленность занятий. В нашем случае это были:

три тренировочных занятия, направленные на повышение скорости по разбегу без приземления;

три тренировочных занятия в секторе для прыжков в длину, с приземлением в яму с песком;

два тренировочных занятия, направлены на развитие силовых качеств прыгуний тройного прыжка;

два - три тренировочных занятия, направленные на техническое совершенствование связок в сочетании «скачок + «шаг», «шаг» + «прыжок», «шаг» + «шаг» + «прыжок» с коротких разбегов.

Одна - две тренировки, направленные на восстановление, в которые входят кроссовая подготовка и стрейчинг.

Тренировочные занятия в специальном подготовительном периоде могут проводиться два раза в день и иметь продолжительность полтора – два часа. На тренировках особое внимание уделяется как разминке, так и заминке. Важное значение для эксперимента имеет состояние мышц.

Основная задача эксперимента – поднятие темпа бега на последних шагах разбега прыгуний, т.к. от быстроты набегания на планку зависит длина скачка в прыжке тройным.

Так как на третьем этапе подготовительного периода (апрель – май) происходит становление разбега и техники тройного прыжка, большое значение имеет развитие быстроты на последних шагах разбега.

Таким образом, в течение двухнедельного периода обращалось внимание испытуемых на выполнение упражнений, направленные на ускорение последних шагов разбега. Развитие и поддержание наивысшей скорости перед отталкиванием обеспечивается высоким темпом бега. Излишняя подготовка к постановке ноги на планку может привести к снижению ритма разбега, что влечёт за собой снижение скорости бега и, как правило, ухудшение результата. Поэтому применялись такие упражнения как прыжки с короткого разбега, где акцент ставился на активность набегания на последних шагах разбега. Для ритма бега, активности, стремительности и темпа движений чувство согласованности в работе рук и ног особенно полезно, поэтому разминке применялись упражнения на быстроту работы рук, (чем чаще работают руки, тем активней двигаются ноги). Были использованы такие средства на развитие быстроты, как бег с блоком. Это упражнение было заимствовано у тренеров, занимающихся подготовкой спринтеров. При выполнении этого упражнения ставилась задача – справиться с возрастающей скоростью разбега, для того чтобы в дальнейшем перенести ее в свой «боевой разбег». При пробеганиях полного разбега со «скачком» акцент ставился на увеличение длины последних шагов без снижения темпа. Быстрый бег со старта, где все внимание было направлено на активное начало движения. Так же присутствовали упражнения, направленные, непосредственно, на развитие быстрой силовой способности организма, такие как присед и полуприсед с отягощениями и метание ядра. В эксперименте применялись беговые упражнения, подчеркивающие главные

детали техники бега, с тем чтобы в дальнейшем перенести их в разбег. Но ни одна тренировка не может пройти без использования упражнений, направленных на гибкость. Помимо упражнений, использованных в самой разминке, мы решили добавить, специально выделенное время для растяжки мышц и развития подвижности суставов, не только во избежание травм на тренировке, но и для того, чтобы повысить амплитуду движений во время разбега и прыжка.

Таким образом, данной схемой тренировок, мы решили добиться желаемого улучшения в результатах.

Проведя анализ полученных результатов, было замечено некоторое улучшение показателей у спортсменок.

Длина тройного прыжка с неполного разбега в контрольной группе составляла от 10м.32см. до 10м.98см. Средний показатель по группе составил 10м54см. В экспериментальной группе соответственно от 10м. 41см. до 10м. 94см., со средним результатом 10м.60см.

С полного разбега - от 10м.80см. до 11м.69см., средний показатель по контрольной группе составил 11м.12см, и от 10м.93см до 11м.45см. в экспериментальной группе, со средним результатом 11м. 18см.

Таким образом, мы наблюдаем, что в тройном прыжке с неполного разбега результат в контрольной группе в среднем улучшился на 7см; в тройном прыжке с полного разбега результат в среднем улучшился на 3 см.

Результаты в экспериментальной группе изменились следующим образом: в тройном прыжке с неполного разбега результаты в среднем улучшились на 12см; с полного разбега результаты улучшились на 4 см.

Следует отметить, что в экспериментальной группе результаты улучшились у всех участниц испытаний, тогда как в контрольной группе в прыжке с полного разбега только у четырех девушек результаты стали лучше.

На основании проведенной работы и разработки специальной методики, где наше внимание было акцентировано на развитии быстроты, мы можем сделать вывод, что подобная методика проведения тренировки может способствовать более углубленному развитию данного качества. На тренировках были использованы многие упражнения, направленные на развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств, быстроты и параллельно с этим других качеств. Этот процесс цикличен и поэтому не следует прерывать его, так как для его развития нужно приложить немало усилий и преодолевать постоянные морально-волевые трудности.

Частота, скорость реакции и быстрота движений в значительной мере зависят от техники выполнения скоростного разбега и умения более рационально его выполнить. Поэтому мы использовали технические и скоростно-силовые упражнения в правильном сочетании, чтобы добиться желаемого результата. Но быстрые движения могут выполняться, исключительно, с возникновением большой мышечной силы и роль ее в таком качестве как быстрота огромна. Поэтому, в дополнение к основным упражнениям, нами были использованы некоторые тренировочные средства для развития, так называемой «взрывной силы».

Так же применялись упражнения на развитие гибкости, так как она тоже не маловажна для прыгуна. За счет хорошей растяжки мышц и подвижности суставов значительно увеличивается амплитуда движений в процессе разбега и непосредственно самого прыжка, в результате этого происходит увеличение скорости, длины шагов, скачка и тем самым улучшение результата.

Все перечисленные тренировочные средства, напрямую связанные с развитием быстроты, должны совершенствоваться в процессе тренировочных занятий.

Предложенная система тренировок позволила в среднем повысить результаты спортивных достижений группы в тройном прыжке с 6 шагов разбега, увеличив длину прыжка при помощи быстрого разбега. Длина тройного прыжка увеличилась в среднем на 6,5см.

На основании проведенного исследования, мы можем сделать следующие выводы.

Первоочередной задачей каждого тренировочного занятия легкоатлета является техническое совершенствование. Это утверждение тем более справедливо для технически сложных видов, где достижение высоких спортивных результатов неразрывно связано с уровнем технического совершенства. При этом следует учитывать, что неизменное улучшение физической подготовленности, развитие необходимых качеств, ставят все новые и новые задачи совершенствования.

В тройном прыжке с разбега одним из ведущих качеств является быстрота. Ее развитие должно постоянно иметь место в многолетнем планировании подготовки прыгунов высокого класса. Но если развитие физических качеств идет в отрыве от технического совершенствования, то, как правило, наступает такой момент, когда результаты спортсмена не только перестают расти, но и наоборот ухудшаются, несмотря на улучшение технических возможностей.

Нами изначально была поставлена задача, улучшить результаты экспериментальной группы, за счет предложенных им упражнений на развитие быстроты. На тренировочных занятиях была использована специальная методика, разработанная для повышения уровня физической подготовки спортсменок.

Результаты, полученные в ходе проведенного экспериментального исследования, использование специально подобранных упражнений на уровень развития быстроты у девушек, занимающихся тройным прыжком с

разбега, позволили констатировать, что применение дополнительных комплексов упражнений позволяет существенно повысить уровень быстроты и скоростно-силовых качеств на этапе подготовки. Применяя специально направленные тренировки, мы имеем возможность в большей степени контролировать тренировочный процесс, а так же с большей точностью определять индивидуальную нагрузку спортсмена и корректировать развитие быстроты.

Данная методика тренировки прыгунов в тройном прыжке является эффективным средством в повышении спортивных результатов и мастерства спортсменов.

Это открывает перед нами перспективы дальнейших исследований по поиску новых средств, методов, приемов развития быстроты.