

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных дисциплин

«Совершенствование техники тройного прыжка у юниорок
с использованием отягощений»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса

Направление 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль Физическая культура

Института физической культуры и спорта

Колбасовой Анастасии Эдуардовны

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент _____

И.Ю. Водолагина

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент _____

В.Н. Мишагин

Саратов

2021 г.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы состоит в том, что результаты в тройном прыжке среди юниорок стремительно растут, судя по результатам прошедших российских соревнований, поэтому необходимо разработать комплекс упражнений для совершенствования техники тройного прыжка, чтобы в короткий промежуток времени овладеть большим объемом технической подготовки.

Объект исследования: тренировочный процесс юниорок 15-16 лет.

Предметом исследования будут являться средства совершенствования техники тройного прыжка у легкоатлеток подросткового возраста.

Цель исследования: определить эффективность комплекса упражнений с использованием различных отягощений.

Гипотеза: предполагается, комплекс упражнений с дополнительными отягощениями, разработанный на основе анализа научно-методической литературы, определения критериев, от которых будет зависеть результативность тройного прыжка, и выявления основных ошибок в технике позволит повысить физическую и техническую подготовленность спортсменок и улучшить спортивные результаты.

Задачи:

1. Провести анализ научно-методической литературы
2. Составить комплекс упражнений с отягощениями для совершенствования техники тройного прыжка и повышения физической подготовленности спортсменок.
3. Рассмотреть и изучить методику тренировочного процесса в тройном прыжке на различных этапах спортивной специализации у легкоатлеток подросткового возраста с добавлением различных отягощений.
4. Доказать эффективность составленного комплекса физических упражнений, направленный на повышение результативности и улучшения техники в тройном прыжке.

Методы исследования:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) беседа с тренерами по легкой атлетике;
- 3) обобщение всей полученной информации и построение тренировочного процесса;
- 4) педагогическое исследование.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы из 22 источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Педагогический эксперимент проводился на базе МКУ «СШОР __» г. Саратова с 5.10.2020 по 11.03.21г.

В исследовании принимали участие спортсменки 15-16 лет с примерно одинаковой физической подготовкой. Все юниорки на момент исследования прошли медицинский осмотр, заболеваний, осложнений и противопоказаний к занятию спортом выявлено не было. Тренировочный процесс проводился 4 раза в неделю по 1.5-2 часа.

В ходе технических тренировок осуществлялся наблюдение и контроль технической подготовленности группы.

Подбор параметров тройного прыжка основывался на расчетных показателях:

- фактическая длина тройного прыжка
- отдельная длина «скачка», «шага», «прыжка»
- скорость на полном участке разбега
- скорость на последнем участке разбега
- сила отталкивания от бруска
- потери горизонтальной скорости в каждом их трех отталкиваний тройного прыжка

На основе этих показателей была выявлена проблема. У спортсменок отставала силовая и скоростная подготовленность. Поэтому сформирована

тренировочная программа на основе специальных упражнений с различными отягощениями.

Главная цель исследования заключается в том, чтобы понять, как влияет новый комплекс упражнений с отягощением на скоростно-силовые показатели спортсменок и технику тройного прыжка в целом.

Так же перед началом эксперимента было проведено анкетирование среди юниорок. После проведения наблюдений за юниорками, которые участвовали в эксперименте, мы выявили, что большинство спортсменок (67%) тренируются в течение 110 минут, в 33% тренируются в течение 140 минут.

Рациональная продолжительность нагрузки невозможна без сочетания с отдыхом и восстановлением. Из полученных данных тренировочного графика видно, что большинство юниорок тренируется 5 раз в неделю (68%), 16% тренируется 4 раза в неделю, 16% тренируется 3 раза в неделю.

Техническая подготовка спортсмена, направлена на совершенствование элементов тройного прыжка и доведение их до совершенства. Технике тройного прыжка необходимо уделять большое внимание, так как очень сложен по выполнению. Из опрошенных мною спортсменок, я выяснила, что 50% включают техническую тренировку 2 раза в неделю, а остальные спортсменки проводят техническую тренировку 1 раз в неделю.

Также неотъемлемой частью тройного прыжка является скорость разбега. Был проведен опрос среди спортсменок, участвовавших в эксперименте. 83% считают, что скорость важна для хорошего результата, а 17% опрошенных утверждают обратное.

Также немаловажным является и длина разбега. Она определяется по числу беговых шагов. После опроса мы узнали, что 48% спортсменок используют 12 беговых шагов, 32% используют 14 беговых шагов и 1 спортсменка использует 16 беговых шагов.

Тройной прыжок определяется уровнем развития физических качеств. Среди опрошенных спортсменок 68% считают главным скоростно-силовые качества, 16% считают только силовые качества, а остальная часть опрошенных считают, что главным является скорость и ловкость.

Первое педагогическое тестирование проводилась за 1 день до включения новой программы в тренировочный процесс.

Перед проведением тестирования выполнено:

- разминочный бег (15 минут)
- ОРУ на месте
- специально-беговые упражнения
- ускорение

В ходе проведения предварительного тестирования был выявлен средний уровень общей физической подготовки, а также низкий уровень силовой подготовленности.

Основными факторами, обеспечивающие положительный результат в тройном прыжке, является сила отталкивания и скорость разбега.

В ходе оценки техники тройного прыжка присутствовали основные ошибки:

- Нестабильность беговых шагов
- Не точное попадание на планку отталкивания
- При отталкивании таз спортсменки опускается вниз
- Стопорящее отталкивание
- Постановка стопы с носка при отталкивании
- Излишний наклон туловища вперед
- Закрепощенный плечевой пояс
- Неправильная работа рук
- Во время приземления, спортсменки не успевают выбросить ноги вперед

Таблица 2. Ошибки, встречающиеся при выполнении тройного прыжка с разбега

Ошибки	Исправление ошибок
Заступ за планку отталкивания	Пробегание с попаданием на отметку отталкивания
Постановка стоп не параллельно друг другу	Выполнение прыжков с акцентом на постановку стопы
Сведение колен друг к другу в прыжке	Выполнение прыжков с акцентом на постановку колен
Не скоординированная работа рук и ног в фазе полета	Выполнение имитационных движений рук и ног на месте
Преждевременное опускание ног перед приземлением	Прыжки через небольшой барьер, расположенный на расстоянии половины длины полета
Несвоевременный наклон туловища вперед	Спрыгивание с не большой тумбы с акцентом на положение туловища
Приземление на носки	Подъем стоп на носки, имитационные движения с пятки на носок

С целью устранения всех недочетов, нами был разработан комплекс упражнений с дополнительным инвентарем для повышения силовой подготовленности и совершенствования техники тройного прыжка

В этом комплексе мы будем использовать: парашют, тележка с весом, манжеты, а так же другие утяжелители.

1. Бег с парашютом на короткий и средний спринт (30м, 50м, 100м, 120м)
2. Запрыгивание на тумбу с манжетами с двух ног
3. Запрыгивание на небольшую тумбу с манжетами на одной ноге
4. Многоскоки с тележкой (на тележке 2.5 кг)
5. Скачки на одной ноге с манжетами на ногах

6. Бег на короткий спринт с утяжелением (тележкой)
7. Выпады с жилетом
8. Поднимание бедра на месте с резиной
9. Связка скачок + шаг с резиной
10. Прыжки через барьеры на двух ногах с манжетами на руках

Выше перечисленные упражнения до моего комплекса спортсменки выполняли без дополнительного утяжеления.

По окончании эксперимента, группа спортсменок прошла итоговое тестирование, которое показало положительную динамику роста показателей спортсменок за счет нового комплекса упражнений. Тренировка с дополнительным отягощением привела к увеличению взрывной силы и общей силовой подготовленности, которая в свою очередь помогает ускорить спринтерские качества и результативность прыжков.

- Ошибки при нестабильности беговых шагов удалось снизить на 50%
- Стопорящее отталкивание удалось исправить 5 спортсменкам
- Излишний наклон туловища вперед удалось снизить до 40%
- Закрепощение плечевого пояса удалось снизить. Всего у одной занимающейся не получилось исправить данную ошибку.
- У 83% спортсменок удалось увеличить скорость разбега в тройном прыжке
- Удалось исправить приземление спортсменок на более успешное, что позволяет увеличить результат тройного прыжка.

Так же большое значение имеет продолжительность тренировочного занятия, так как слишком маленькая длительность тренировочного процесса не приведет к положительным результатам, в это же время слишком продолжительная тренировка может привести к перетренированности или возникновению травм.

Основные задачи технической подготовки, которые мы смогли выполнить во время эксперимента:

1. Совершенствование техники выполнения правильного приземления

2. Совершенствование техники разбега
3. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием
4. Совершенствование техники выполнения каждого прыжка
5. Совершенствование техники выполнения тройного прыжка в целом

Тренировка, включающая различные отягощения, привела к положительным результатам, увеличению силовых способностей и взрывной силы. Так же улучшились показатели в технических прыжках.

Необходимо помнить, что существуют основные факторы определяющие результативность прыжков:

1. Горизонтальная скорость разбега
2. Величина мышечных усилий в момент перевода горизонтальной скорости в вертикальную
3. Угла постановки толчковой ноги
4. Успешное приземление

В ходе эксперимента было установлено, что при проведение контрольного тестирования показатели выросли, но не у всех с одинаковой интенсивностью. Это зависит от индивидуальных особенностей и физических данных каждой спортсменки.

Для качественной подготовки спортсменок рекомендую чередовать тренировки, то есть использовать беговые, прыжковые, силовые и технические комплексы.

Следовательно, мы можем предполагать, что разработанный мной комплекс упражнений с различными отягощениями положительно влияет на спортсменок. Мне удалось исправить основные ошибки в технике тройного прыжка и улучшить скоростно-силовые качества. Поэтому этот комплекс является достаточно эффективным и может применяться на практике.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты исследования доказали, что комплекс упражнений с отягощением положительно влияет на совершенствование технических элементов тройного прыжка, а так же рост физических показателей, но не на всех одинаково.

Таким образом, было выявлено, что при построении тренировочного процесса необходимо учитывать следующие критерии: длину разбега (количество беговых шагов), скорость спортсмена и правильное выполнение технических элементов тройного прыжка (скачок, шаг, прыжок)

Анализ литературы и данные педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

1. У спортсмена должны быть хорошо развиты скоростно-силовые качества, так как тройной прыжок это совокупность силовой и скоростной направленности
2. Был разработан комплекс с различными видами отягощений, направленный на повышение силовой подготовленности и совершенствование технике тройного прыжка
3. Доказана эффективность данного комплекса физических упражнений, которая наглядно показала увеличение результатов, а значит и уровень физической подготовки.

Самое главное, мы не должны забывать, что физическая нагрузка должна подбираться индивидуально, в связи с особенностями организма, силовыми способностями и возраста спортсмена.

Практическая значимость бакалаврской работы заключается в том, что данная работа может быть использована студентами и преподавателями физической культуры для совершенствования технике тройного прыжка с разбега, а также тренерами-преподавателями в качестве методического пособия для подготовки прыгунов легкоатлетов.