

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«Особенности обучения прыжкам в длину с разбега школьников 13-14
лет на уроках физической культуры»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»
студента 4 курса Института физической культуры и спорта
Ребровой Алины Владимировна

Научный руководитель

кан. пед. наук, доцент

подпись, дата

Д.В. Николаев

Зав. кафедрой

кан. мед. наук, доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2021

Основными понятиями, выстраивающимися вокруг темы нашего исследования, являются «прыжок», «прыжок в длину с разбега», «техника прыжка в длину с разбега», ошибки при выполнении прыжка в длину методика обучения прыжка в длину с разбега.

Главную роль в прыжках в длину играет быстрый и стабильный разбег, умение точно попадать на брусок и с силой отталкиваться, сохранять равновесие в полете и рационально приземляться. Результат в прыжках в длину зависит преимущественно от той горизонтальной скорости, которая достигнута в разбеге и вертикальной скорости, приобретенной при отталкивании.

Актуальность проблемы состоит в том, чтобы улучшить разработку более эффективных методик обучения данному двигательному действию обучающихся среднего школьного возраста

Объектом исследования: процесс обучения школьников 13-14 лет прыжкам в длину с разбега в рамках школьной секции

Предметом исследования: методика совершенствования техники прыжков в длину с разбега обучающихся среднего школьного возраста 13-14 лет

Цель исследования: изучить особенности прыжка в длину с разбега

Гипотеза: предполагается, что используемая нами методика обучения прыжка в длину повысит эффективность выполнения данного двигательного действия и позволит повысить физическую подготовленность обучающихся среднего школьного возраста 13-14 лет

Задачи:

1. Провести анализ научно-методической литературы
2. Выявить особенности техники обучения прыжкам в длину с разбега детей и подростков
3. Изучить особенности обучения прыжкам в длину с разбега детей и подростков

4. Доказать эффективность обучения прыжкам в длину с разбега детей и подростков

Методы исследования:

- 1) Анализ научно-методической литературы
- 2) Беседа с преподавателями по физической культуре
- 3) Обобщение всей полученной информации и построение учебного процесса
- 4) Педагогическое исследование

Педагогический эксперимент проводился на базе МОУ «СОШ №6» в г. Маркса с 05.04.2021 по 02.05.2021г. В исследовании принимали участие обучающиеся 8 класса.

Наше исследование проходило в 2 этапа.

На первом этапе определялись основные задачи, которые были перед нами поставлены:

- выбор темы исследования, формулировка гипотезы, определение цели и постановка задач будущего исследования;
- определение места и сроков исследования;
- изучение и анализ научно-методической литературы по проблеме исследования (анализ изученной литературы описывается нами в первой главе);

На втором этапе проводился педагогический эксперимент. Исследование проводилось с целью повышения техники прыжка в длину с

разбега детей 13-14 лет. Так же мы было проведено спортивное тестирование для оценки уровня физической подготовки.

Проводились следующие тесты:

Бег на 30м, прыжок с места, многоскоки на двух ногах (лягушка) 5 прыжков, прыжок в длину с разбега

Результаты тестирования вы можете увидеть на слайде.

Так же было проведено тестирование на знание теоретических основ прыжка в длину с разбега.

После проведения двух тестов мы разделили класс на две группы: контрольную и экспериментальную по 11 человек в каждой группе. На этом этапе мы начали внедрять разработанную нами методика обучения прыжкам в длину с разбега только на экспериментальной группе, проверялась эффективность внесенных нами изменений. Занятия в контрольной группе проводил учитель физической культуры, применяя традиционную методику обучения технике прыжкам в длину с разбега.

Методика последовательного обучения техники прыжка в длину с разбега с экспериментальной группой

Задача 1. Ознакомить с техникой прыжка, создать представление о разбеге, отталкивании, полете способом «согнув ноги» и приземлении.

Задача 2. Научить технике отталкивания.

Задача 3. Научить технике приземления.

Задача 4. Научить выполнению разбега, правильному переходу от разбега к отталкиванию.

Задача 5. Обучить технике прыжка в длину в целом.

Задача 6. Совершенствовать технику прыжка в длину в целом.

Так же рассмотрим комплекс упражнений экспериментальной группы для обучения прыжков в длину с разбега.

1. Имитация движений при отталкивании на месте с активным выведением таза вверх вперед в момент окончания отталкивания с подъемом маховой ноги и рук.

2. Прыжки с места толчком одной и махом другой ногой с приземлением на маховую ногу и переходом на бег.

3. То же с приземлением на обе ноги.

4. Прыжки с 1, 2, 3-шагов разбега.

5. Прыжки в «шаге», отталкиваясь при медленном беге через 1 шаг, через 2 шага на 3-й, при более быстром беге - через 4 на 5-й шаг.

6. Прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 50-60 см и более на расстоянии, равном половине прыжка.

7. Прыжковые шаги с ноги на ногу на протяжении 30 м.

8. Прыжки с места в длину с активным подниманием ног вверх и как можно дальним выбрасыванием их вперед.

9. Многократные прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой, поднимая другую вперед-вверх на уровень таза. Туловище при этом слегка наклоните вперед.

Так же были рассмотрены основные ошибки в технике прыжков в длину с разбега:

Заступ за планку отталкивания

Постановка стоп не параллельно друг другу

Сведение колен друг к другу в прыжке

Не скоординированная работа рук и ног в фазе полета

Преждевременное опускание ног перед приземлением

Несвоевременный наклон туловища вперед

Приземление на носки

На основании результатов повторного теста по физической подготовленности, мы можем наблюдать, что результаты контрольной группы остались такие же без улучшений. Результаты вы можете видеть на слайде.

А результаты экспериментальной группы значительно улучшились. Мы можем наблюдать, что у экспериментальной группы увеличились показатели на основании анализа научно-методической литературы, результатов исследований взаимосвязи педагогических установок с биомеханическими характеристиками, техники прыжка, увеличение скорости разбега и максимальную скорость выполнения прыжка в целом, а также установку на выполнение разбега «бежать за планку не снижая скорости» и на быстрое отталкивание, необходимо повысить эффективность взаимосвязи биомеханических характеристик техники отталкивания в прыжках в длину с разбега, средств, используемых в процессе совершенствования техники отталкивания и названных педагогических установок. Методики, основанной на взаимосвязи биомеханических характеристик техники отталкивания в прыжках в длину с разбега, средств, используемых в процессе совершенствования техники отталкивания и педагогических установок, используемых в прыжках в длину с разбега, позволят повысить эффективность процесса технической подготовки

Педагогический эксперимент подтвердил выдвинутую гипотезу об эффективности разработанной методики, основанной на взаимосвязи биомеханических характеристик техники отталкивания в прыжках в длину с разбега, средств, используемых в процессе совершенствования техники отталкивания и педагогических установок, используемых в прыжках в длину с разбега.

Эксперимент показал, что существующие методики совершенствования техники отталкивания школьников в длину 13 - 14 лет позволяют достоверно повышать достижения в основном соревновательном упражнении тем обучающимся, которые используют двигательную установку на сильное отталкивание, влияющую на систему движений прыгуна во время отталкивания однонаправленно с воздействиями, получаемыми во время тренировочного процесса.