

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики легкой атлетики

Заведующая кафедрой

\_\_\_\_\_ Бобкова Е.Н.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРЫЖКОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ  
У ЛЕГКОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студентка-исполнитель \_\_\_\_\_ Корнеева О.В.

Научный руководитель  
к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Усачева С.Ю.

Оценка за работу \_\_\_\_\_

Председатель ГЭК

Зам. начальника

Главного управления

спорта, начальник отдела

развития спорта

Смоленской области

\_\_\_\_\_ Опарин И.А.

Смоленск 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА .....	6
1.1. Скоростно-силовая подготовка спортсменов легкоатлетов .....	6
1.2. Характеристика прыгучести .....	9
1.3. Особенности развития прыгучести у спортсменов-легкоатлетов различных специализаций.....	12
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	15
2.1. Задачи исследования.....	15
2.2. Методы исследования.....	15
2.3. Организация исследования .....	17
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	19
3.1. Изменения показателей длины и массы тела у студентов специализирующихся в избранном виде легкой атлетики .....	19
3.2. Уровень прыжковой выносливости у студентов легкоатлетов различных специализаций.....	22
3.3. Взаимосвязь между лучшим результатом в тройном прыжке с места и вариативностью выполнения у легкоатлетов различных специализаций .....	29
Выводы .....	32
Практические рекомендации .....	34
Литература .....	36
Приложение .....	42

## Введение

Актуальность. Система подготовки в легкой атлетике предусматривает всестороннее развитие спортсмена, гармоничное развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости), овладение его рациональной техникой, иметь высокий уровень функциональных возможностей [35].

Принцип всесторонности приобретает в учебно-тренировочном процессе спортсменов-легкоатлетов важное значение. Главную роль в процессе всесторонней подготовки спортсмена играет физическая подготовка, направленная на развитие физических качеств, способностей, необходимых в спортивной деятельности. Несмотря на различные, конкретные формы проявления физических качеств, все они имеют общие закономерности развития, которые реализуются в конкретном виде спорта [37].

Известно, что результат в скоростно-силовых видах спорта зависит от способности спортсменов проявлять максимум усилий в минимальный промежуток времени [5,22]. В легкой атлетике это можно наблюдать при отталкивании от стартовых колодок в спринтерском беге, от опоры в прыжках, при финальном усилии в метаниях. Некоторые авторы, говоря о проявлении скоростно-силовых усилий, применяют термин «прыгучесть», который является одной из важных качественных сторон двигательной деятельности [27,38]. Так, например, А. Хунольд [53], В.Ф. Ломейко [53] установили, что уровень развития прыгучести оказывает значительное влияние на рост легкоатлетических достижений. Прыгучесть рассматривают как одну из наиболее важных характеристик общей, а часто и специальной физической подготовленности. В.Б.Попов [40] подчеркивает, что у прыгунов в высоту главное внимание уделяется прыгучести. Это качество – довольно многогранное, интегрирующее в себе другие физические и координационные качества, проявление которых взаимосвязано и взаимообусловлено.

Как одни из естественных видов локомоций, прыжки и прыжковые упражнения занимают важное место среди других форм и видов движений. Интегрируя в себе силу мышц и быстроту движений, прыгучесть располагает большими возможностями для совершенствования кинезиологического потенциала, формирования разнообразных двигательных умений и навыков, на основе которых значительно легче усваиваются новые виды физических упражнений [19].

Ряд авторов Ю.В. Верхошанский [8], Н.С. Лебедев [27] отмечают, что основными слагаемыми прыгучести служат сила и быстрота. Специальные исследования структуры прыгучести позволили выявить, что кроме взрывной силы и быстроты движений, третьим ее важным компонентом является ритм движений.

Очевидно, что прыгучесть прыгуна в длину и в высоту отличается своими кинематическими характеристиками. При выполнении прыжка в длину усилия спортсмена направлены на преодоление возможно большего пространства. В прыжках в высоту задача другая – максимальное перемещение тела вверх. И в первом, и во втором случае имеет место разные проявления силы, и, следовательно, здесь имеет место свои проявления прыгучести [39,40].

В тренировке легкоатлетов, специализирующихся в избранном виде широко применимы прыжковые упражнения. Проявления прыжковой выносливости, под которой понимается способность противостоять утомлению в двигательной деятельности. И в зависимости от вида легкой атлетике происходит нормирование прыжковой работы (количество, повторность, продолжительность, интервалы отдыха), смысл которой заключается в каком количестве и на каком этапе тренировочного процесса лучше применять прыжковые упражнения [26].

Теория физического воспитания располагает определенными критериями уровня развития прыгучести отдельных контингентов. Так,

например, были разработаны оценочные таблицы прыгучести для школьников, для гимнастов и акробатов, а также для легкоатлетов.

Несмотря на имеющиеся исследования вопроса о проявлении прыжковой выносливости у спортсменов легкоатлетов различных специализаций в процессе тренировки недостаточно полно разработано и обосновано применение прыжковой работы в различных видах легкой атлетики. Это объясняется тем, что вопрос нормирования скоростно-силовых нагрузок еще недостаточно изучен. Изучение данной проблемы является актуальной с теоретической и практической точки зрения.

Практическая значимость полученных данных заключается в следующем: результаты исследования могут быть использованы в планировании учебно-тренировочных занятий и для оценки прыжковой выносливости у легкоатлетов различных специализаций.

Перед работой была поставлена цель – обосновать особенности проявления прыжковой выносливости студентов-легкоатлетов различных специализаций.

Объект исследования – процесс развития прыжковой выносливости у легкоатлетов.

Предмет исследования: методические условия эффективного развития прыжковой выносливости легкоатлетов различных специализаций в зависимости от режима отдыха и вариативности выполнения тройного прыжка с места.

Гипотеза исследования: предполагалось, что проявление прыжковой выносливости может быть существенно улучшена у легкоатлетов различных специализаций, если будут применены рациональные режимы отдыха и соблюдение вариативности повторений в тройном прыжке с места.