

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

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики легкой атлетики

Заведующая кафедрой

_____ Бобкова Е.Н.

«___» _____ 2017 г.

СПЕЦИФИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ
МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ

Магистерская диссертация
по направлению 49.04.03 «Спорт»
(профиль - «Подготовка высококвалифицированных спортсменов
в избранном виде спорта»)

Магистрант _____ Амплеев А.Б.
(подпись)

Научный руководитель _____ Бобкова Е.Н.
к.п.н., доцент (подпись)

Оценка за работу _____
(подписью)

Председатель ГЭК _____ Заенчковский Э.М.
Начальник (подпись)

Главного управления спорта
Смоленской области

Смоленск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	9
1.1. Основные методические положения многолетней подготовки прыгунов в высоту.....	9
1.2. Скоростно-силовая подготовка на различных этапах многолетнего цикла учебно-тренировочного процесса прыгунов в высоту.....	18
1.3. Особенности специальной физической подготовленности в многолетней подготовке прыгунов в высоту с разбега.....	24
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	33
2.1. Задачи исследования.....	34
2.2. Методы исследования.....	33
2.3. Организация исследования.....	40
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	42
3.1. Объем основных средств тренировки у исследуемых групп спортсменов, занимающихся легкоатлетическими прыжками....	42
3.2. Динамика и темпы прироста специальной подготовленности легкоатлетов - прыгунов на различных этапах многолетнего цикла.....	50
3.3. Взаимосвязь спортивного результата и показателей тестов, оценивающих скоростно-силовую подготовленность прыгунов в высоту на различных этапах многолетнего цикла.....	58
Выводы.....	66
Практические рекомендации.....	69
Литература	71
Приложение.....	79

Введение

Современный уровень развития легкой атлетики в мировом масштабе предъявляет повышенные требования к методике, качественной и многолетней системе подготовки спортсменов всех квалификаций [23].

Анализ развития легкоатлетического спорта в течение последнего десятилетия свидетельствует о том, что бурный рост спортивных достижений обусловлен совершенствованием методики спортивной тренировки. Эффективные и целенаправленные научные исследования, творческая работа тренеров, создание во многих странах разветвленных систем подготовки, обширной финансовой и материально-технической инфраструктуры - все это способствует ускоренному прогрессу сферы спорта высших достижений[4].

Отечественная школа легкоатлетических прыжков является общепризнанной. Успехи советских легкоатлетов-прыгунов во многом были связаны с разработанной нашими ведущими специалистами методикой подготовки в этих видах легкоатлетической программы. Работы Ю.В. Верхошанского [6], В.А. Креера [25], И.Н.Мироненко[31], А.Л.Огаджанова [36], Н.Г. Озолина[38], В.Б. Попова[43], А.П. Стрижака [62] заложили основы теории и методики легкоатлетических прыжков. Опираясь в своей подготовке на положения передовой методики тренировки, наши ведущие спортсмены завоевывали на крупнейших соревнованиях медали всех достоинств, устанавливая мировые рекорды.

Однако, несмотря на высокие достижения отечественной школы легкоатлетических прыжков в последнее десятилетие наметились некоторые негативные тенденции, которые отразились и на результатах отечественных прыгунов. Они снизились практически во всех дисциплинах по сравнению с советским периодом (снижение составляет от 1 до 5%). Стабилизация и даже некоторое снижение уровня результатов лучших прыгунов мира в последние годы во многом связано с недостатком интеграции специальных научных знаний в области теории и методики легкоатлетических прыжков[30].

Анализируя тенденции развития спортивной науки и практики спорта, следует предположить, что основой прогресса в юношеском спорте, дальнейшего совершенствования методики технической и специальной физической подготовки являются создание научно-обоснованной системы многолетней подготовки юных спортсменов [5,10, 33]. Большую роль в скачке результатов в юношеском спорте сыграло совершенствование средств срочной информации, выявление рациональной структуры физической подготовленности на каждом этапе тренировки, стимулирование самообразования как занимающихся, так и спортивного педагога.

Прыжки в высоту с разбега представляют собой вид спортивной деятельности, требующий максимального проявления всего спектра двигательных и координационных способностей, технического мастерства, психологической подготовленности, которые необходимо реализовать в течение очень короткого промежутка времени [49].

Приоритетным направлением отечественной школы прыжков в высоту с разбега является специальная физическая подготовка и дальнейшее улучшение качества подготовки спортсменов должно основываться на изыскании новых рациональных средств и методов для повышения уровня скоростно-силовых способностей [39, 51].

Систематизация тренировочных средств подготовки, поиск путей обеспечения оптимальной преемственности их применения на разных этапах многолетней тренировки, оптимальное сочетание общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений, взаимосвязь различных сторон подготовленности в прыжках в высоту с разбега являются весьма актуальными.

Цель исследования – специфика развития скоростно-силовых способностей прыгунов в высоту на различных этапах многолетнего цикла подготовки.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс прыгунов в высоту на различных этапах многолетней тренировки.

Предмет исследования - содержание и направленность специальной физической подготовленности спортсменов на различных этапах многолетнего цикла подготовки прыгунов в высоту.

Гипотеза исследования предполагалось, что методика многолетней подготовки прыгунов в высоту будет эффективной и педагогически целесообразной, если она будет строиться на основе:

1. Знаний особенностей возрастного совершенствования спортивного мастерства легкоатлетов.
2. Применения рационального объема нагрузок, достоверных знаний о возрастных изменениях структурных компонентов специальной физической подготовленности.
3. Использования надежных и информативных контрольных упражнений для оценки различных сторон специальной физической подготовленности прыгунов в высоту на различных этапах многолетней подготовки.

Научная новизна исследования:

- проведен объективный анализ научно-методической литературы, обобщен передовой опыт работы тренеров построения тренировочного процесса в ДЮСШ по обоснованию направленности, содержанию, соотношению объемов тренировочных нагрузок прыгунов в высоту на различных этапах многолетнего цикла, позволившие сформулировать основные положения научного исследования, сконцентрировать внимание на решении основных задач, избрать адекватные методы, организовать и провести педагогический эксперимент в годичном цикле тренировки прыгунов в высоту 12-18 лет;
- определены оптимальные объемы тренировочных нагрузок, их рациональное соотношение основных средств ОФП и СФП прыгунов в высоту 12-18 лет на различных этапах многолетней подготовки;
- экспериментально оценены в педагогическом эксперименте контрольные упражнения, которые можно рекомендовать для широкого использования в тренировочном процессе для определения специфики развития

специальной физической подготовленности прыгунов в высоту на различных этапах многолетней подготовки;

- разработаны практические рекомендации по построению учебно-тренировочных занятий для подготовки прыгунов в высоту 12-18 лет на различных этапах многолетней подготовки.

Теоретическая значимость. Результаты экспериментальных исследований дополняют теорию и методику тренировки в прыжках в высоту конкретными положениями о содержании, направленности и объемах тренировочных нагрузок, их оптимальных соотношениях по периодам и этапам подготовки спортсменов в многолетней тренировке.

Практическая значимость. Разработаны и обоснованы контрольные упражнения, характеризующие особенности развития специальной физической подготовленности, обеспечивающие эффективность подготовки легкоатлетов и могут успешно применяться на различных этапах многолетней тренировке прыгунов в высоту.

Результаты исследования внедрены в тренировочный процесс подготовки прыгунов в высоту с разбега в СОГБУ СШОР им. Ф.Т. Михеенко г. Смоленска и МБОУ СШОР г. Ярцево Смоленской области.

Положения, выносимые на защиту.

1. Планирование годичного цикла тренировки прыгунов в высоту на различных этапах многолетней подготовки строится с учетом индивидуальных особенностей; учета уровня специальной физической подготовленности, что в совокупности обеспечивает повышение уровня физической подготовленности и положительную динамику роста спортивных результатов.
2. Полученные расчетные показатели специальной физической подготовленности прыгунов в высоту на различных этапах многолетней подготовки отвечают требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика», в соответствии с возрастающими квалификационными особенностями их развития и

целевой направленностью подготовки юных спортсменов к высшему спортивному мастерству. Это позволит своевременно контролировать, оценивать, корректировать состояние и подготовленность прыгунов в высоту на различных этапах многолетней подготовки для достижения высоких спортивных результатов.

3. Корреляционный анализ выявил зависимость спортивных результатов от показателей специальной физической подготовленности, что позволяет наметить ориентиры для планирования спортивных результатов и показателей уровня различных сторон подготовленности прыгунов в высоту на этапах многолетней подготовки.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивается теоретической и методологической обоснованностью его исходных данных, позволяющих реализовывать научный подход к исследованию проблемы доказательности выдвинутой гипотезы; использованием современных методов исследования, адекватных цели, предмету и задачам; репрезентативностью выборки испытуемых, а также длительностью экспериментальной проверки эффективности разработанной программы тренировки прыгунов в высоту на различных этапах многолетнего цикла.

Список публикаций по теме работы.

Амплеев А.Б. Скоростно-силовая подготовка прыгунов в высоту с разбега на различных этапах многолетнего цикла//Сборник научных трудов молодых ученых/ Под общ. ред. В.А. Пегова. –Смоленск: СГАФКСТ, 2015. – Вып.22. – С.9-12

Амплеев А. Б. Критерии оценки способностей прыгунов в высоту на различных этапах спортивного отбора//Сборник научных трудов молодых учёных / Под общ. ред. В. А. Пегова. –Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – Вып.23. – С.5-6.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и

приложений. Материалы исследования изложены на 70 страницах компьютерного текста, содержат 10 таблиц, 9 рисунков, 3 приложения. В работе использовано 80 источников научной и специальной литературы, из них 3 иностранных авторов. Результаты научных исследований внедрены в практику тренировочного процесса у прыгунов в высоту 12-18 лет и подтверждаются актами внедрения в СГБОУ СШОР им. Ф.Т.Михеенко г.Смоленска и МБУ ДО «Ярцевская ДЮСШ» г.Ярцево Смоленской области.