

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ
СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА НА ОСНОВЕ
ДИНАМИЧЕСКОГО МЕТОДА**

Д.Н. Нененко, 5 курс

*Научный руководитель – А.Г. Поливаев, ст.преподаватель
Ишимский государственный педагогический институт им. П. П. Ершова*

Актуальность данной работы заключается в том, что для спортсменов-игровиков очень важно уметь высоко прыгать. Современные виды спорта характеризуются интенсификацией соревновательной деятельности, что проявляется в увеличении плотности игровых действий, уменьшении времени выполнения как технических приемов в целом, так и их отдельных фаз, в быстроте и стремительности тактических взаимодействий, увеличении числа индивидуальных игровых действий. Прыжок является краеугольным камнем во многих видах спорта (баскетбол, волейбол, гандбол и др.).

Многие исследователи отмечают, что физическая работоспособность и функциональные возможности студентов-игровиков различной квалификации пока не отвечают уровню требований. В изученной литературе мы нашли рекомендаций по совершенствованию процесса подготовки игроков с учетом современного состояния игровых видов спорта.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и внедрить в тренировочный процесс студентов-игровиков методику развития прыгучести на основе динамического метода.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс студентов-игровиков, занимающихся в секциях волейбола, баскетбола, футбола.

Предмет исследования: методики развития прыгучести у студентов – игровиков на основе динамического метода с учетом специфики игрового вида спорта.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретическое и практическое состояние проблемы развития прыгучести у спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта.
2. Определить исходный уровень прыгучести у студентов – игровиков.
3. Разработать методики, направленные на развитие прыгучести у студентов-игровиков, на основе динамического метода.

Гипотеза: предполагается, что процесс развития прыгучести студентов - игровиков станет более эффективным, если подобрать средства на основе динамического метода и использовать дифференцированные комплексы упражнений, направленные на его совершенствование с учетом специфики игровой деятельности вида спорта.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, контрольные испытания, педагогический эксперимент, методы математического анализа.

Исследование проводилось в несколько этапов с сентября 2012 года по декабрь 2012 г. на базе студенческих сборных команд ИГПИ им. П.П. Ершова по баскетболу (n=11), волейболу (n=12), мини-футболу (n=21).

Результаты исследований и их обсуждение.

На основе изучения научно-методической литературы и собственного опыта нами была разработана программа развития прыгучести у баскетболистов, волейболистов и мини-футболистов. В основу программы нами были положены взаимосвязанные и взаимообусловленные методические положения о тренировочном процессе. При выполнении прыжковых упражнений обращалось внимание не на скорость прыжка, а на его высоту и длину.

До внедрения экспериментальных методик развития прыгучести у студентов – игроков, мы провели тестирование исходного уровня развития прыгучести испытуемых (табл.1).

Таблица 1

Показатели прыгучести студентов-игроков до эксперимента (октябрь 2012 г.)

Испытуемые	n	Показатели	
		Прыжок в длину (см), $X \pm \sigma$	Прыжок в высоту (см), $X \pm \sigma$
Волейбол	11	243,8±7,3	52,1±2
Баскетбол	12	257,1±4	55,7±1,6
Мини-футбол	21	232,7±5,3	48,5±2,3

Результаты исследований позволяют констатировать более высокий показатель прыгучести в группе баскетболистов, по сравнению с остальными группами. Это подтверждают как прыжок вверх, с двух ног с места, так и прыжок в длину с места. Это связано со спецификой учебно-тренировочного процесса баскетболистов. У футболистов напротив показатели прыгучести ниже, чем у остальных групп, это объясняется тем, что в учебно-тренировочном процессе футболистов акцент делается на развитие скоростных способностей, нежели скоростно-силовых.

Повторное тестирование студентов в декабре 2012 года показало незначительный прирост показателей прыгучести, а у баскетболистов прирост не наблюдался вообще (табл.2).

Таблица 2

Промежуточные показатели прыгучести студентов-игроков (n=42, декабрь 2012 г.)

Испытуемые	n	Показатели	
		Прыжок в длину (см), $X \pm \sigma$	Прыжок в высоту (см), $X \pm \sigma$
Волейбол	11	244,2±6,4	52,0±2
Баскетбол	12	257,0±3,7	55,1±1,8
Мини-футбол	21	234,3±4,8	49,3±2,1

Несмотря на малый промежуток времени реализации методик, наблюдается положительный прирост показателей прыгучести спортсменов. Данный факт позволяет нам предположить, что к концу эксперимента прирост будет статистически значимым.

На данном этапе эксперимента можно заключить, что специфика игровой деятельности баскетболистов и волейболистов влияет на показатели прыгучести, т.к. прыжковые двигательные действия в игре повторяются чаще, чем в футболе, а тем более в мини-футболе. Несмотря на этот факт, прирост показателей прыгучести у мини-футболистов выше, чем у остальных. Возможно, данный результат связан со спецификой скоростной работы футболистов, где часто присутствуют стартовые рывки, быстрые отталкивания, резкие удары и толчки ногами. Следовательно, работе над развитием прыгучести у мини-футболистов следует также уделять особое внимание, но не высоте отталкивания, а быстроте прыжка.

Выводы. Результаты тестирования показали, что у баскетболистов средний показатель прыжка в длину составляет 257,1 см, а в высоту 55,7 см, что является выше, чем в остальных группах. У волейболистов средний показатель прыжков: в длину 243,8 см, в высоту 52,1 см. Самый наименьший уровень прыгучести в группе футболистов, средний показатель в этой группе: в прыжках в длину 232,7 см, в прыжках в высоту 48,5 см. Такие показатели напрямую связаны со спецификой учебно-тренировочного процесса в этих группах.

На основе анализа литературы в различных видах спорта (волейбол, баскетбол и др.) и собственного опыта тренеров-практиков, мы разработали методики, направленные на развитие прыгучести у студентов-игроков на основе динамического метода. Данные методики были внедрены тренерами и в учебно-тренировочном процесс. После 2-х месяцев применения методики, значимого прироста показателей прыгучести не наблюдается, однако, показатели мини-футболистов выше, чем у остальных.

Эксперимент по изучению эффективности методик развития прыгучести у студентов-игроков продолжается.

Список использованных источников

1. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека [Текст] / В.В. Бойко. – М. : ФиС, 1987. – 144 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Дворник, Л.С. Использование отягощений на тренировках [Текст] // Физкультура и спорт / Л.С. Дворник, А.А. Хабаров, С. Ф. Евтушенко. – № 3, 1999 – С. 37-39.
4. Ерёмин, И.В. К проблеме развития прыгучести у баскетболистов [Текст] / И.В. Еремин // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. – Харьков-Белгород-Красноярск. – 2006. – С. 187-190.
5. Корнеев, Р.А. Динамика атлетической подготовки баскетболистов и критерии ее оценки [Текст] / Р.А. Корнеев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 3. – С. 48-50.
6. Назаренко, Л.Д. Прыгучесть как двигательно-координационное качество [Текст] / Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №4. – С. 23-26.
7. Пьязин, А. И. Группы упражнений для развития скоростно-силовых качеств [Текст] // Физкультура и спорт / А. И. Пьязин. – 1995.– № 4, – С.26-27.
8. Современная система спортивной подготовки [Текст] / под ред. В.Л.Сыча, Ф.Л.Суслова, Б.Н.Шустина. – М. : Физкультура и спорт, 1995. – 320 с.