

СПОРТ

The image features the word "СПОРТ" in a bold, white, sans-serif font, centered horizontally. To the right of the text is a large, stylized graphic element consisting of several overlapping, curved shapes. The topmost shape is red, followed by a white shape, and then a dark blue shape. The background is a gradient of blue, with a large, semi-transparent, curved shape in the upper left corner that resembles a stylized letter 'S' or a similar abstract form.

**Министерство спорта Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования**

**« РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ , СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА»  
(ГЦОЛИФК)**

**ИНСТИТУТ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
Кафедра теории и методики легкой атлетики**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**НА ТЕМУ:**

**«МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПРЫГУНИЙ В  
ВЫСОТУ 12-15 ЛЕТ»**

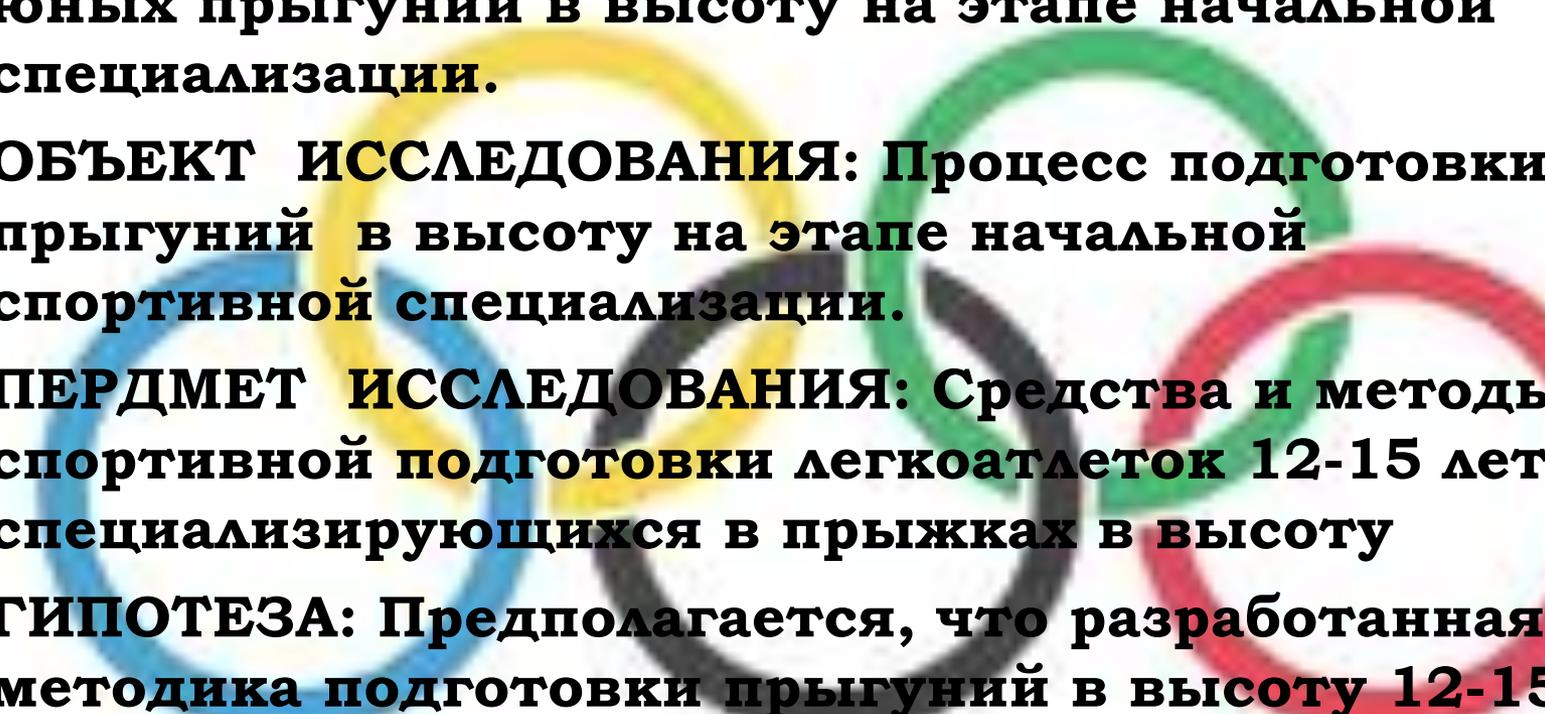
Специальность (код ОКСО)- 032101.65-«Физическая культура и спорт»



**Исполнитель :**  
студентка 5 курса ,специализации  
ТиМ легкой атлетики,  
очной формы обучения  
Мамлина Наталия Юрьевна

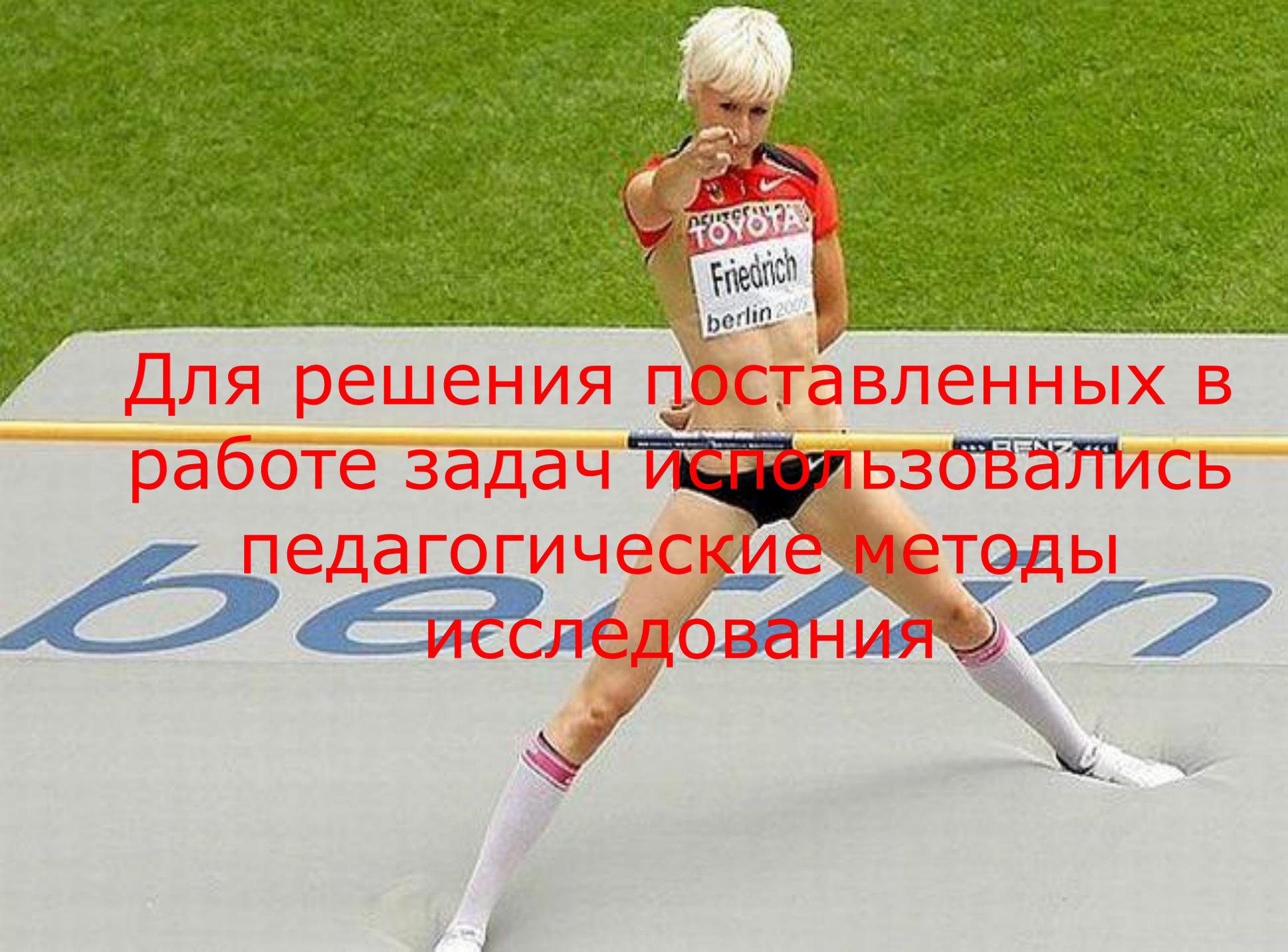
**Научный руководитель:**  
профессор, д.п.н.  
Разумовский Евгений Александрович

**Москва -2013**

- 
- **ЦЕЛЬ РАБОТЫ:** Разработать и экспериментально обосновать методику спортивной подготовки юных прыгуний в высоту на этапе начальной специализации.
  - **ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ:** Процесс подготовки прыгуний в высоту на этапе начальной спортивной специализации.
  - **ПЕРДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ:** Средства и методы спортивной подготовки легкоатлетов 12-15 лет, специализирующихся в прыжках в высоту
  - **ГИПОТЕЗА:** Предполагается, что разработанная методика подготовки прыгуний в высоту 12-15 лет в полугодичном цикле повысит эффективность тренировочного процесса и будет способствовать улучшению спортивного результата

# Задачи исследования

1. Изучить особенности спортивной подготовки прыгуний в высоту и выявить наиболее эффективные способы и тренировочные средства.
2. Разработать методику спортивной подготовки прыгуний в высоту на этапе начальной специализации.
3. Экспериментально обосновать эффективность разработанной методики в полугодичном цикле подготовки



Для решения поставленных в  
работе задач использовались  
педагогические методы  
исследования



# Ход эксперимента

Изменение показателей различных сторон подготовленности у  
участниц контрольной группы за период эксперимента

№ п/п	Ф.И.	Прыжок в длину с места			Бег 30м (по движению)			Выпрыгивание вверх с 3-х беговых шагов		
		И.Д.	К.Д.	Пр.	И.Д.	К.Д.	Пр.	И.Д.	К.Д.	Пр.
1	Крыш. Н.	1,96	2,05	0,09	5,10	5,02	0,08	55	60	5
2	Савос. К.	2,10	2,13	0,03	4,88	4,90	0,02	61	65	4
3	Филяг. К.	2,03	2,08	0,05	5,05	4,95	0,10	60	61	1
4	Ступ. П.	2,07	2,10	0,03	5,07	4,98	0,09	59	62	3
5	Данен. К.	2,18	2,24	0,06	4,87	4,80	0,07	65	70	5
6	Дышак. А.	1,87	1,95	0,08	5,15	5,05	0,10	50	57	7
7	Цып. Н.	1,80	2,01	0,21	5,19	5,07	0,12	47	55	8
8	Влас. Н.	2,08	2,16	0,08	4,89	4,91	0,02	59	63	4
9	Салом. Э.	1,90	1,97	0,07	5,17	5,09	0,08	53	57	4
10	Горбат. М.	2,09	2,16	0,07	5,00	4,90	0,10	60	64	4



## Изменение показателей спортивного результата у участниц педагогического эксперимента

№ п/п	Ф.И.	Прыжок в высоту с разбега			№ п/п	Ф.И.	Прыжок в высоту с разбега		
		Исх.	Конеч.	Прир.			Исх.	Конеч.	Прир.
Контрольная группа					Экспериментальная группа				
1	Крыш. Н.	125	135	10	1	Зем. Д.	140	150	10
2	Савос. К.	140	145	5	2	Кашт. Т.	130	140	10
3	Филяг. К.	135	140	5	3	Спирид. Л.	140	160	20
4	Ступ. П.	135	140	5	4	Гарб. Г.	125	140	15
5	Данен. К.	150	155	5	5	Вин. И.	120	130	10
6	Дыш. А.	120	130	10	6	Лик. Л.	130	140	10
7	Цып. Н.	115	130	15	7	Невс. М.	130	140	10
8	Влас. Н.	140	145	5	8	Кост. О.	120	130	10
9	Салом. Э.	120	135	15	9	Гор. В.	130	145	15
10	Горб. М.	140	145	5	10	Кисел. Н.	135	145	10

# Выводы



При разработке тренировочной программы целесообразно использование блочного варианта построения полугодичного цикла подготовки к соревновательному сезону. Этот вариант построения тренировочного процесса позволяет алгоритмизировать процесс становления и совершенствования технического мастерства, а так же интенсировать процесс повышения уровня специальной физической подготовленности

- Сопоставление величины прироста в рассматриваемых показателях различных сторон подготовленности и спортивных результатов выявило, что в экспериментальной группе величина прироста была статистически достоверно выше, чем в контрольной. Спортивный результат в экспериментальной группе увеличился на 3,6%, чем в контрольной. Из этого следует, что методика подготовки, применяемая в экспериментальной группе, имеет преимущество над методикой подготовки, применяемой в контрольной.





**Спасибо за  
внимание!**