

<p>Р е с п у б л и к а С а х а (Я к у т и я)</p> <p>МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ</p> <p>«Н Е Р Ю Н Г Р И Н С К И Й Р А Й О Н»</p> <p>Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия № 2 города Нерюнгри</p>	<p>САХА ӨРӨСПҮҮБҮЛҮКЭТЭ</p> <p>«НЕРҮОНГРИ ОРОЙУОНА»</p> <p>МУНИЦИПАЛЬНАЙ ТЭРИЛЛИИ</p> <p>Нерюнгри куорат Гимназия № 2 Муниципальной бюджет общеобразовательное тэрилтэтэ</p>
---	--

678960 РС(Я),г.Нерюнгри, ул.имени Виктора Кравченко, дом 8, корпус 1, тел./факс (41147) 4 –26 –44.

e-mail: sh04@nerungri.edu.ru

XXVI региональной научной конференции-конкурса молодых исследователей имени академика В.П. Ларионова «Инникигэ хардыы – Professor V.P. Larionov «A Step into the Future» Science Fair»

Секция: Физическая культура

Теме: «Совершенствование методики развития силовых качеств учащихся по национальным прыжкам»

Выполнил: Абрамов Марк, 10 «Б» класс.

Руководитель: Литвинцев Максим Александрович, учитель физической культуры МБОУ Гимназии №2

г. Нерюнгри

2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.
2. Цель, задачи, методы, организация исследования
3. Влияния физической нагрузки на уровень физической подготовленности школьников
4. Опытнo-экспериментальное обоснование силовых качеств учащихся старших классов по якутским национальным прыжкам
5. Исследование динамики уровня силовой подготовленности учащихся по национальным прыжкам.

Введение: Национальные виды спорта Якутии - это дар предков. В далекие века это были игры, в которых наши прародители мерились свои силой, быстротой и ловкостью. На состязаниях устраиваемых во время национальных праздников «Ысыах» («Встреча лета»), собиралось множество людей, каждый род выставял своих лучших молодых парней, и это было по истине захватывающее зрелище, когда стар и млад болел за своих. В XX веке эти игры превратились в национальные виды спорта. В XXI Веке надеемся, что возможно и в этом веке они получат не только Российское но и международное признание. Якутские национальные прыжки включают в себя 3 вида: 1. «Кылыы, 2. «Ыстанга», 3.»Куобах».

Глава I. Цель, задачи, методы, организация исследования

1. **Цели и задачи исследования**
2. **Цель работы.** Совершенствование методики развития силовых качеств учащихся по национальным прыжкам.
3. **Задачи исследования.** В исследовании были поставлены следующие основные задачи:
 4. 1. Исследование динамики уровня силовой подготовленности учащихся по национальным прыжкам.
 5. 2. Исследование взаимосвязи средств силовой подготовки с основными двигательными способностями учащихся по национальным прыжкам.
3. Экспериментальное обоснование эффективности средств методики развития силовых качеств, по национальным прыжкам.
4. Методы исследования
5. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:
 1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования;
 2. Устный опрос тренеров и спортсменов в целях выявления эффективных упражнений для развития силовых качеств, влияющих на спортивный результат у прыгунов;
 3. Педагогическое наблюдение;
 4. Проведение экспериментального тестирования;
 5. Методы математической статистики.
 6. Анализ литературных источников позволил определить существующие современные представления обо всех аспектах подготовки прыгунов специализирующихся по якутским национальным прыжкам, совершенствование спортивных результатов путем применения силовой подготовки на различных этапах тренировочного процесса.
 7. Для получения необходимой информации были изучены методические пособия республиканского уровня. Интересующие нас и обобщенные теоретические и методические материалы изложены в первой главе нашей работы.
- Опрос тренеров и спортсменов проводился для уточнения актуальности поставленных задач исследования, изучения применяемых в практике тренировки подготовительного периода тренировок в условиях Крайнего Севера для выяснения

степени реализации в ходе тренировочного процесса рекомендуемых спортивной наукой положений.

- Проведенный анализ позволил сформировать представление об использовании на практике методов и средств силового комплекса для учащихся общеобразовательных школ;
- Выявление эффективных упражнений для совершенствования силовых качеств определялись с учетом уровня физической подготовленности учащихся старших классов Гимназии №2 – г. Нерюнгри РС (Я) при использовании комплексных занятий по развитию силовых качеств у прыгунов, занимающихся национальными прыжками в учебно-тренировочном процессе. На основе этого составить план мероприятий профессионально – прикладной физической подготовки направленный на совершенствование силовых качеств.
- Педагогические наблюдения проводились как в процессе учебно-тренировочных занятий и проведения соревнований по якутским прыжкам различного масштаба, так и во время проведения уроков физической культуры и занятий среди учащихся общеобразовательных школ и студентов.
- При этом мы стремились выяснить мнение тренеров, спортсменов и преподавателей о характере якутских прыжков, какие применяют средства и методы в тренировках, какими специальными упражнениями из раздела легкой атлетики отдают предпочтение.
- Экспериментальное тестирование проведено в целях получения исходных и конечных показателей исследуемых.
- Путем математической статистики выявлены средние арифметические данные контрольной и экспериментальной группы, что позволяет наглядно посмотреть сдвиг спортивных результатов.
- По итогам проведенного эксперимента сделаны выводы и даны практические рекомендации по применению специальных упражнений в целях развития силовых качеств у прыгунов, специализирующихся по якутским национальным прыжкам влияющих на спортивный результат и повышающих спортивное мастерство занимающихся.

Глава II. Опытнo-экспериментальное обоснование силовых качеств учащихся старших классов по якутским национальным прыжкам

Анализ нагрузки тренировок у прыгунов, специализирующихся по якутским национальным прыжкам

Нагрузка в спортивной тренировке - это мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся, определяющая степень преодолеваемых трудностей. Нагрузки делятся: по своему характеру - на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине - на малые, средние, значительные, большие; по направленности - на способствующие к развитию двигательных способностей (скоростных, силовых, координационных и др.) или их компонентов (общая, скоростная или силовая выносливость), совершенствующих координационную структуру движений, на компоненты психической подготовленности или тактического мастерства; по координационной сложности - на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации способностей, и связанные с выполнением движений высокой координации; по психической напряженности - на более или менее напряженные действия, в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсмена.

Нагрузку могут различать по принадлежности к тому или иному структурному образованию тренировочного процесса. В частности, следует различать нагрузки: отдельных тренировочных и соревновательных упражнений или их комплексов; тренировочных занятий, дней, микро, мезо, макроциклов, периодов и этапов тренировочного года.

Таким образом, круглогодичный период тренировок прыгунов, специализирующихся по национальным прыжкам мы попытались выстроить с учетом физической подготовленности занимающихся и микроциклов тренировочного процесса

- Исследуя динамику развития якутских прыжков обучающихся в Гимназии № 2 с 9 кл по 11 кл юношей, показали значительный рост при выполнении различных видов упражнений (это показано на таблице), и выполняют норматив комплекса «ЭРЭЛ» на золотой и серебряный значок.

классы		9 класс			11 класс		
прыжки		ыстанга	куобах	кыылы	ыстанга	куобах	кыылы
1	Головченко Даниил	19.58	18.00	19.52	21.45	18.90	20.15
2	Колотилин Роман	18.00	16.20	18.02	21.00	18.00	19.80
3	Линчевский Иван	18.10	16.39	18.01	21.80	18.82	20.15
4	Моисеенко Иван	19.58	17.44	19.54	21.70	18.70	20.00
5	Плесовских Сергей	19.48	17.25	19.54	21.90	18.90	21.40
6	Сафаров Рамиль	18.00	16.20	18.05	21.80	18.90	19.10
7	Суворов Данил	18.01	16.30	18.02	21.40	18.70	19.00
8	Намсараев Чингиз	17.89	16.00	19.40	21.15	18.40	20.00
9	Тебеньков Владислав	17.99	16.10	18.00	21.70	18.70	19.10
10	Сидоров Антон	18.10	16.40	18.10	21.10	18.40	19.10