

## «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПРЫЖКАМ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА»

*Г. Муратова*

*Доцент Коканского государственного педагогического института*

*Ахмедова А.*

*Студентка Коканского государственного педагогического института*

**Аннотация.** В работе рассматриваются вопросы организации и методики учебного процесса по специальной физической подготовке школьников к прыжкам в длину с разбега. Представлены данные о динамике показателей школьников в течение учебного года.

**Ключевые слова:** методика, учебные занятия, прыжки в длину, общая и специальная физическая подготовка

**Актуальность.** Основной задачей, стоящей перед учителем физической культуры при подготовке школьников к прыжкам в длину с разбега является создание условий, позволяющих достигнуть наилучшего результата при сдаче тестовых испытаний комплекса «Алпомиш» и «Барчиной». Вместе с тем подготовка к прыжкам в длину состоит из нескольких этапов, которые решают задачи технического и физического совершенствования с учетом анатомо-физиологических особенностей учащихся, их возраста, подготовленности, в связи, с чем подбираются средства физической и технической подготовки, а также определяются педагогические методы работы со школьниками.

Прыжок в длину с разбега, несмотря на кажущуюся простоту движений, предъявляет к занимающемуся ряд серьезных требований, без которых невозможно достичь определенного результата. Высокий уровень развития быстроты, силы, прыгучести и ловкости является определяющим в достижении хороших результатов в этом разделе школьной программы.

**Целью** настоящего исследования являлось определение оптимального объема и содержания общей и специальной физической подготовки учащихся к сдаче норматива в прыжке в длину с разбега.

В работе были поставлены следующие **задачи:**

1. На основании анализа научно-методической литературы и практического опыта выявить научно-методические основы подготовки школьников к прыжкам в длину.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,  
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv  
masalalari

2. Определить содержание специальной физической подготовки учащихся при подготовке их к сдаче нормативов по прыжкам в длину с разбега;

3. Выявить динамику показателей в течение учебного года школьников старших классов.

**Организация исследования.** Нами изучалось влияние различных средств и методов на воспитание скоростно-силовых и силовых качеств у испытуемых, а также рациональное распределение их по четвертям учебного года. Исследование проводилось в естественных условиях школьных уроков в 2023–2024 учебном году. В нем приняли участие 40 школьников, учащихся старших классов в возрасте 14 – 15 лет.

Анализ результатов физической подготовленности показал, что у разных учащихся темпы развития физических качеств неодинаковы, так как определяются не только методами подготовки, но и индивидуальными особенностями к совершенствованию. Однако существенное значение имеет также исходный уровень физических качеств, который определяет предрасположенность отдельных детей к тому или иному виду прыжков. Поэтому при комплектации групп и ориентации школьников при выборе основного вида прыжка способом «согнув ноги» определяют первоначальный уровень природных качеств, которые и определяют успех учащихся в данном способе прыжка, и трудно поддаются развитию в процессе обучения.

С интервалом в полгода все школьники проходили педагогические контрольные тестирования с целью выявления уровня развития и темпов прироста скорости, скоростно-силовых качеств (прыгучести, выносливости и силы). Важнейшим физическим качеством в прыжках в длину является сложный комплекс скоростно-силовых качеств, проявляемый при выполнении точного разбега и мощного отталкивания, что в свою очередь требует высокого уровня силовых и скоростно-силовых качеств.

Выполнение сложных движений, как в опорной, так и в полетной фазах прыжков требует высокой степени координации и оптимального состояния функции вестибулярного аппарата. Выполнение широко амплитудных маховых движений обязательно для современных вариантов прыжка. Поэтому прыгуны должны обладать и таким качеством как гибкость, т. е. высокой степенью подвижности в суставах.

Анализ динамики результатов показал, что рост результата в прыжках в длину связан с и сходным уровнем и ростом результатов в беге на 30 м с ходу и прыжке в длину с места. При этом результат в прыжке в длину с места не может

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

служить универсальным тестом для определения способностей к прыжкам в длину с разбега. Объясняется это тем, что результат в прыжке в длину с места зависит не столько от уровня физической подготовленности, сколько от умения направить свои усилия под нужным углом.

В исследованиях определено, что всесторонняя подготовка, многоборность, а также высокий уровень развития скоростно-силовых и силовых качеств являются основой в подготовке к прыжкам в длину с разбега. Вместе с тем подготовка состоит из нескольких этапов, которые решают задачи технического и физического совершенствования с учетом особенностей школьника, его возраста и подготовленности.

**Выводы:** Анализ научно-методической литературы и результатов исследований показал, что для достижения высоких результатов при сдаче тестовых требований комплекса «Алпомиш» и «Барчиной» по прыжкам в длину, необходимо развивать и систематически совершенствовать все основные специальные физические качества.

Прыжок в длину характеризует, прежде всего, высокая скорость разбега которая сочетается с умением совершать отталкивание с максимальной силой в минимальный отрезок времени. Анализ динамики результатов показал, что рост результата в прыжках в длину связан с и сходным уровнем и ростом результатов в беге на 30 м с ходу и прыжке в длину с места. Выявлено, что результат в прыжке в длину зависит от уровня общей и специальной физической подготовленности. Предлагаемый нами объем подготовительных средств может быть использован как ориентировочный, особенно при подготовке к сдаче нормативов по прыжкам в длину с разбега. Рекомендуемые соотношения основных средств беговой, прыжковой и силовой подготовки должны меняться в связи с необходимостью решения индивидуальных задач урока.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Борисова, О.Д. Физическое воспитание детей [Текст]/ О.Д. Борисова – М.: «ФМС», 2000. – С. 9 - 10.
2. Губа, В.П. Легкая атлетика: учеб. -метод. пособие для общеобразовательных шк. [Текст]/ В.П. Губ а, В.П. Никитушкин, В.И. Гапеев. - М : Олимпия Пресс, 2006. - 223 с. - (Спорт в школе). - Библиогр.: с.218-221.
3. Минбулатов, В.М. Физическая культура в школе. Очерки дидактических основ [Текст]/ В.М. Минбулатов; - Махачкала: Дагучпедгиз, 1999. - 87 с.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,  
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv  
masalalari

4. Муратова, Г. Р., and М. Комилова. "Сдача нормативов комплекса «Алпомиш» и «Барчиной» как фундамент для будущих достижений учащихся в спорте и обороне страны.: 10.53885/edinres. 2022.61. 83.030 ГР Муратова доцент КГПИ, Комилова М. студентка КГПИ." *Научно-практическая конференция*. 2022.

5. Муратова, Гулнара. "К ВОПРОСАМ НОРМИРОВАНИЯ НАГРУЗОК В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЗАДАЧ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ." *Наука и технология в современном мире* 2.16 (2023): 32-35.

