

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ТРЕНИРОВКИ ПО ПРЫЖКАМ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА У ДЕВУШЕК 13–14 ЛЕТ

А. И. Панасюк (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *Н. Б. Панасюк*,

доцент

В тренировке прыгунов в длину важнейшее значение имеет скоростно-силовая подготовка с использованием различных упражнений с преодолением собственного веса тела и силовых упражнений с отягощениями

Задача: определить силовые упражнения, применяемые в тренировочном процессе. Для решения использовались методы: опрос тренеров, анализ дневников спортсменок и педагогический эксперимент. Тренерам были заданы вопросы о применении упражнений с отягощениями. Было проанализировано 10 дневников девушек.

Эксперимент проводился на двух группах девушек 13-14 лет, по пять человек в каждой. В начале и в конце эксперимента в обеих группах были проведены контрольные испытания. Все показатели, характеризующие физическую подготовленность, в начале эксперимента находились примерно на одном уровне (таблицы 1, 2).

Таблица 1

Экспериментальная группа до эксперимента

	Прыжок в длину с/р	Бег 30м с/х	Прыжок в длину с/м	3-ой прыж. с/м	Бросок мяча (3кг)
$\bar{X}_0$	4.17	4.4	2.02	6.05	8.16

Таблица 2

Контрольная группа до эксперимента

	Прыжок в длину с/р	Бег 30м с/х	Прыжок в длину с/м	3-ой прыж. с/м	Бросок мяча (3кг)
$\bar{X}_0$	4.12	4.4	2.04	6.00	8.06

Учебно-тренировочные занятия проводились в течение 4 месяцев. Контрольная группа выполняла силовые упражнения с собственным весом. Экспериментальная группа выполняла силовую тренировку два раза в неделю: рывок, толчок, приседания со штангой на плечах, выпрыгивания со штангой на плечах. Цифры, характеризующие прирост конечных результатов, говорят в пользу экспериментальной группы (таблицы 3, 4).

Таблица 3

Экспериментальная группа после эксперимента

	Прыжок в длину с/р	Бег 30м с/х	Прыжок в длину с/м	3-ой прыж. с/м	Бросок мяча (3кг)
$\bar{X}_1$	4.53	4.08	2.15	6.39	9.04
$\bar{X}_1 - \bar{X}_0$	0.41	-0.32	0.11	0.39	0.98

Таблица 4

Контрольная группа после эксперимента

	Прыжок в длину с/р	Бег 30м с/х	Прыжок в длину с/м	3-ой прыж. с/м	Бросок мяча (3кг)
$\bar{X}_1$	4.33	4.16	2.13	6.18	8.60
$\bar{X}_1 - \bar{X}_0$	0.21	-0.24	0.09	0.18	0.54

Педагогический эксперимент показал, что применение упражнений с отягощениями оказало положительное воздействие на улучшение не только результата в прыжках, но и других показателей физической подготовленности.