

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

УДК 796. 431. 1. 015

Акми
Мохамед М. Мохамед

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ 14–16 ЛЕТ

Автореферат диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной
физической культуры

Минск, 2012

Работа выполнена в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

Научный руководитель – **Крашенинников Р.Н.**, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры легкой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

Официальные оппоненты: **Врублевский Е.П.**, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физической культуры и спорта учреждения образования «Полесский государственный университет»

Руденик В.В., кандидат педагогических наук, доцент, профессор общевоинской кафедры военного факультета учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Я. Купаль»

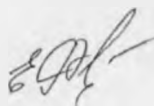
Оппонирующая организация – учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

Защита состоится 15 февраля 2012 г. в 14.00 на заседании совета по защите диссертаций Д 23.01.01 при учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры» по адресу: 220020, Минск, проспект Победителей, 105; тел. 250-39-36, e-mail: nir@sportedu.by.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

Автореферат разослан 13 января 2012 г.

Ученый секретарь
совета по защите диссертаций
канд. пед наук, доцент



Е.В. Фильгина

КРАТКОЕ ВВЕДЕНИЕ

Совершенствование методики спортивной тренировки в прыжках в высоту с разбега направлено на поиск рациональных путей взаимосвязи технических навыков и уровня развития физических качеств. Биомеханический анализ техники в совокупности с уровнем физической подготовленности спортсменов выявил определенное несоответствие в их взаимодействии. Это объясняется отсутствием учета индивидуальных особенностей при планировании процесса обучения. Как правило, такое планирование проводится только при подготовке спортсменов среднего и высокого звена (В.М. Дьячков, 1970; Д.Д. Донской, 1971; И.П. Ратов, 1972; Л.П. Матвеев, 1977; Ю.В. Верхошанский, 1985; Е. И. Иванченко, 1997; В.И. Платонов, 1998; Н.Г. Озолин, 2006). Однако многолетний тренировочный процесс может быть эффективным только при условии тщательного учета возрастных, индивидуальных особенностей физической подготовленности спортсмена при формировании двигательных навыков (А.А. Гужаловский, 1979; Л.В. Волков, 1997; В.И. Лях, 2000). Поэтому принцип индивидуализации, обеспечивающий рациональные формы построения тренировочного процесса, рассматривается как основополагающий при углубленной спортивной специализации в прыжках в высоту (Р.Н. Крашенинников, 1984, 2007; Е.А. Масловский, 1993).

Этап начальной специализации у прыгунов в высоту начинается в возрасте 12 – 13 лет и сменяется этапом углубленного изучения техники к 16 годам. В 14 – 15 лет спортсмен обязан выполнить III взрослый разряд, а в 15 – 16 лет показать результат II-го спортивного разряда (В.Г. Никитушкин, 1986, В.П. Губа, 1998). Однако вопросам ведения тренировочного процесса прыгунов в высоту, впервые выполняющих квалификационные нормативы третьего и второго взрослого разряда, в научных исследованиях уделяется недостаточно внимания. Предлагаемые усредненные тренировочные нагрузки, единые для всех спортсменов, являются недостаточными для одних и очень высокими для других. Это отрицательно сказывается на показателе спортивного результата, что приводит к значительному отсеву детей из групп подготовки. Разработку форм тренировочного процесса прыгунов в высоту 14 – 16 лет следует проводить по пути выявления взаимосвязей между пространственно-временными характеристиками техники движений и индивидуальным уровнем проявления специальных физических качеств. Планирование и контроль должны базироваться на основе использования усредненных показателей модельных характеристик, которые учитывают индивидуальные особенности развития скорости или силы, генетически заложенные у каждого спортсмена. Это позволит оптимизировать объемы выполняемой работы, ее характер,

создать условия для приведения уровня физической подготовленности в соответствие с параметрами техники. На сегодняшний день это направление является актуальным для теории и практики физической культуры и спорта.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Связь работы с крупными научными программами (проектами) и темами

Работа выполнена в соответствии с планом НИР УО «Белорусский государственный университет физической культуры» на 2006–2010 годы в рамках направления II: «Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и подготовки спортивного резерва», проблема 2.3 «Научное обоснование построения и содержания тренировочного процесса», тема 2.3.3 «Совершенствование тренировочной и соревновательной деятельности легкоатлетов».

Цель и задачи исследования

Цель исследования – теоретическая разработка и экспериментальное обоснование индивидуализации тренировочного процесса прыгунов в высоту с разбега 14–16 лет на основе информативных показателей взаимосвязи между индивидуальным уровнем специальной физической и технической подготовленности и критериев оценки типа физической подготовленности.

Задачи исследования:

1. Выявить наиболее информативные показатели, характеризующие взаимосвязь между индивидуальным уровнем специальной физической и технической подготовленности прыгунов в высоту с разбега 14–16 лет и спортивным результатом.

2. Определить критерий оценки типа специальной физической и технической подготовленности прыгунов в высоту с разбега 14–16 лет для дальнейшей их дифференциации в группы с преобладанием скоростных, силовых или скоростно-силовых качеств.

3. Теоретически разработать и экспериментально обосновать методику индивидуализации тренировочного процесса прыгунов в высоту 14–15 (III разряд) и 15–16 лет (II разряд) в соответствии с типом их физической и технической подготовленности.

Объект исследования – тренировочный процесс прыгунов в высоту с разбега 14–16 лет.

Исследования связаны с необходимостью повышения эффективности методики обучения и тренировки в общеобразовательных и детско-юношеских

спортивных школах. Освоение современной техники прыжка, базирующейся на применении амплитудных движений, выполняемых в едином временном и пространственном соотношении разбега и полетной фазы, способствует быстрому разучиванию целостного движения без значительных технических ошибок.

Предмет исследования – индивидуализация тренировочного процесса прыгунов в высоту с разбега 14–16 лет.

Выбор предмета диссертационного исследования обусловлен тем, что в общеобразовательных и детско-юношеских спортивных школах во время ведения тренировочного процесса не учитываются индивидуальные особенности физической и технической подготовленности учащихся, а обучение ведется по единой методике, утвержденной соответствующими организациями.

Положения, выносимые на защиту

1. Для индивидуализации тренировочного процесса прыгунов в высоту с разбега 14–16 лет необходим выбор параметров индивидуальных характеристик специальной физической и технической подготовленности, который основан на их высокой взаимосвязи со спортивным результатом у прыгунов различного возраста и квалификационной градации. Наиболее информативными показателями являются:

- показатели индивидуального уровня специальной физической подготовленности (скоростные качества, определяемые по результатам бега на 30 м с высокого старта по движению; скоростно-силовые качества, определяемые по показателю тройного прыжка с места; силовые качества, определяемые по показателям силы мышц сгибателей и разгибателей стопы толчковой и маховой ноги, мышц голени и бедра);

- показатели индивидуального уровня технической подготовленности (интегральный показатель взаимодействия уровня физических качеств и техники движений; пространственно-временные характеристики техники выполнения трех последних шагов разбега).

2. Для выявления индивидуальных особенностей в показателях физической и технической подготовленности прыгунов в высоту 14–16 лет используется критерий оценки типа физической подготовленности, которым является показатель силы мышц-сгибателей стопы толчковой ноги. Он позволяет дифференцировать прыгунов в высоту 14–16 лет в однородные группы с индивидуальным преобладанием силы, скорости или скоростно-силовых качеств. Для дальнейшей индивидуализации тренировочного процесса разработаны индивидуально-групповые модельные характеристики, учитывающие уровни и ведущие параметры физической и технической подготовленности, а также индивидуальные особенности спортсмена в однородных группах прыгунов 14–15 (III разряд) и 15–16 лет (II разряд). Это

После освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание» всех спортсменов необходимо распределить в группы с индивидуальными особенностями развития уровня скоростных, скоростно-силовых и силовых компонентов подготовленности. Для этого рекомендуется использовать разработанную нами методику дифференциации спортсменов в группы с преобладанием силы или скорости в уровне физической подготовленности. Составленные индивидуально-групповые модельные характеристики для различных групп, возраста и спортивной квалификации позволяют индивидуализировать построение тренировочного процесса с более эффективным использованием физических качеств, которые преобладают в уровне подготовленности спортсмена [3].

Становление техники необходимо осуществлять через преимущественное развитие определенного физического качества в группах с индивидуальным уровнем подготовленности, так как одно и то же физическое качество различным образом влияет на пространственные и временные характеристики последних шагов разбега и отталкивания в этих группах. Это позволяет управлять построением техники движений и развитием уровня физических качеств каждого спортсмена.

Результаты исследования могут быть использованы в тренировочном процессе подготовки юных спортсменов, в тренировочном процессе детско-юношеских спортивных школ, средних учебных заведений, на уроках физической культуры в общеобразовательных и специализированных школах, в учебном процессе: Белорусского государственного университета физической культуры, в лекционном курсе института повышения квалификации, других ВУЗах, имеющих факультеты физического воспитания, а также факультета физической культуры университета Аль Фатех государства Ливия, г. Триполи.

СПИСОК ПУБЛИКАЦИЙ СОИСКАТЕЛЯ

Статьи в журналах

1. Крашенинников, Р.Н. Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание» / Р.Н. Крашенинников, А.В. Кириченко, **Акрми Мохамед М. Мохамед** // Физическая культура и здоровье. – 2009. – № 1. – С. 46–53.

2. Крашенинников, Р.Н. Проблемы методики тренировки на начальном этапе обучения технике прыжка в высоту с разбега / Р.Н. Крашенинников, **Акрми Мохамед М. Мохамед** // Физическая культура и здоровье. – 2010. – № 2. – С. 41–47.

3. Крашенинников, Р.Н. Физическая и техническая подготовленность прыгунов в высоту с разбега 14–16 лет / Р.Н. Крашенинников, **Акрми Мохамед М. Мохамед** // Физическая культура и здоровье. – 2010. – № 3. – С. 42–51.

Материалы конференций

4. Крашенинников, Р.Н. Индивидуализация тренировочного процесса прыгунов в высоту 14–16 лет / Р.Н. Крашенинников, **Акрми Мохамед М. Мохамед** // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XI Междунар. науч. конгр., Минск, 10–12 окт. 2007 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2007. – Ч. 1. – С. 270–273.

5. Крашенинников, Р.Н. Силовая подготовка прыгунов в высоту 14–16 лет / Р.Н. Крашенинников, **Акрми Мохамед М. Мохамед** // Проблемы повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в спорте (научно-педагогическая школа Т.П. Юшкевича): материалы науч.-практ. конф., Минск, 13 мар. 2008 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: М.Е. Кобринский (председатель) [и др.] – Минск: БГУФК, 2008. – С. 42–44.

РЭЗЬЮМЭ

Акрмі Махамед М. Махамед ІНДЫВІДУАЛІЗАЦЫЯ ТРЭНІРОВАЧНАГА ПРАЦЭСУ СКАКУНОЎ У ВЫШЫНЮ 14–16 ГАДОЎ

Ключавыя словы: трэніровачны працэс, методыка навучання, скачкі ў вышыню, фізічныя якасці, рухальныя навыкі, індывідуалізацыя, узроставыя асаблівасці, педагагічны кантроль.

Мэта даследавання: тэарэтычная распрацоўка і эксперыментальнае абгрунтаванне індывідуалізацыі трэніровачнага працэсу скакуноў у вышыню з разбегу 14–16 гадоў на падставе інфарматыўных паказчыкаў узаемасувязі паміж індывідуальным узроўнем спецыяльнай фізічнай і тэхнічнай падрыхтаванасці і крытэрыямі адзнакі тыпа фізічнай падрыхтаванасці.

Метады даследавання (і апаратура): аналіз навукова-метадычнай літаратуры; педагагічныя назіранні, педагагічныя кантрольныя іспыты, антрапаметрычныя вымярэнні, відэаздымка, метады полідынаметрыі, канстатуючы і фарміруючы педагагічныя эксперыменты, матэматычна-статыстычны аналіз. Апаратура: электронны секундамер і вымярыцель вышыні скачка з места, лічбавая відэакамера, партатыўная полідынаметрычная ўстаноўка.

Атрыманя выікі і іх навізна: Распрацаваны індывідуальна-групавыя мадэльныя характарыстыкі скакуноў у вышыню 14–15 гадоў (ІІІ разрад) і 15–16 гадоў (ІІ разрад), якія ўлічваюць асаблівасці фізічнай падрыхтаванасці спартсменаў. Распрацавана і эксперыментальна абгрунтавана методыка індывідуалізацыі трэніровачнага працэсу скакуноў у вышыню 14–16 гадоў. Сумесна з рашэннем задач навучання цэласнаму скачку спосабам «пераступання» і улікам вядучых параметраў фізічнай і тэхнічнай падрыхтаванасці спартсменаў рознай кваліфікацыі, яна забяспечвае набліжэнне характарыстык тэхнікі рухаў да параметраў біямеханічнай мадэлі скачка ў вышыню з разбегу.

Ступень выкарыстання ці рэкамендацыі па выкарыстанні: Методыка індывідуалізацыі выкарыстоўваецца ў навучальна-трэніровачным працэсе СДЮШАР «Юнацтва», у навучальным працэсе БДУФК. Пры правядзенні трэніровачнага працэсу мэтазгодна выкарыстоўваць паказчыкі індывідуальна-групавых мадэльных характарыстык у якасці вялічынь, якія кантралююцца.

Галіна выкарыстання: навучальна-трэніровачны працэс у дзіцяча-юнацкіх спартыўных школах, у лекцыйным курсе інстытута павышэння кваліфікацыі, у ВНУ, якія маюць факультэты фізічнага выхавання.

РЕЗЮМЕ

Акрни Мохамед М. Мохамед ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ 14–16 ЛЕТ

Ключевые слова: тренировочный процесс, методика обучения, прыжки в высоту, физические качества, двигательные навыки, индивидуализация, возрастные особенности, педагогический контроль.

Цель исследования: теоретическая разработка и экспериментальное обоснование индивидуализации тренировочного процесса прыгунов в высоту с разбега 14–16 лет на основе информативных показателей взаимосвязи между индивидуальным уровнем специальной физической и технической подготовленности и критериев оценки типа физической подготовленности.

Методы исследования (и аппарата): анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогические контрольные испытания, антропометрические измерения, видеосъемка, метод полидинамометрии, хронометрирование, моделирование, констатирующий и формирующий педагогические эксперименты, математико-статистический анализ. Аппаратура: электронный секундомер и измеритель высоты прыжка с места, цифровая видеокамера, портативная полидинамометрическая установка.

Полученные результаты и их новизна: Разработаны индивидуально-групповые модельные характеристики прыгунов в высоту 14–15 лет (III разряд) и 15–16 лет (II разряд), учитывающие особенности физической подготовленности спортсменов. Разработана и экспериментально обоснована методика индивидуализации тренировочного процесса прыгунов в высоту 14–16 лет. Совместно с решением задач обучения целостному прыжку способом «перешагивание» и учетом ведущих параметров физической и технической подготовленности спортсменов различной квалификации, она обеспечивает приближение характеристик техники движений к параметрам биомеханической модели прыжка в высоту с разбега.

Степень использования или рекомендации по использованию: Методика индивидуализации использована в учебно-тренировочном процессе СДЮШОР «Юность», в учебном процессе БГУФК. В тренировочном процессе целесообразно использовать показатели индивидуально-групповых модельных характеристик в качестве контролируемых величин.

Область применения: учебно-тренировочный процесс в детско-юношеских спортивных школах, в лекционном курсе института повышения квалификации, в ВУЗах, имеющих факультеты физического воспитания.

SUMMARY

Akrmi Mohamed M. Mohamed INDIVIDUALIZATION OF A TRAINING PROCESS OF 14-16 YEARS OLD HIGH JUMPERS

Key words: training process, training technique, high jumps, physical qualities, motor skills, individualization, age peculiarities, pedagogical control.

Objective of research: theoretical development and experimental justification of the training process individualization of 14-16 years old high jumpers on the basis of informative indices of relationship between individual level of special physical and technical preparedness, and evaluation criteria of the type of physical preparedness.

Methods of investigation (and apparatus): methodological literature analysis, pedagogical control, pedagogical control tests, ascertaining and forming pedagogical experiments, anthropometric measurements, video filming, polydynamometry method, timing, modeling, ascertaining and forming educational experiments, mathematic and statistic analysis.

Apparatus: electronic stop-watch, tensometric platform, digital camera, portable polydynamometric unit.

Obtained results and their novelty: Individual and group model characteristics of 14-15 years old (III class) and 15-16 years old (II class) high jumpers which take into account peculiarities of athletes' physical preparedness have been developed. Methodology of educational and training process of 14-16 years old high jumpers has been developed and experimentally substantiated. Alongside with solving the task of teaching an integral jump by "overstep" method and registration of fundamental parameters of athletes' physical and technical preparedness of different qualification it provides with approximation of movement technique characteristics to the matrix of the biomechanical model of a running high jump.

Range of application or application recommendations: Individualization method is used in the educational and training process at SDUSHOR "Youth", in the educational process of BSUFK (BGUFK). In the process of training sessions it is advisable to apply indices of individual and group model characteristics as controlled variables.

Sphere of application: educational and training process at children and youth sports schools, in the lecture course at the institute of professional skill improvement, and at physical education departments of higher educational institutions.

