

**Иванова Ксения Николаевна**

студентка

Институт физической культуры и спорта  
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПО ЯКУТСКИМ НАЦИОНАЛЬНЫМ ПРЫЖКАМ**

*Аннотация: в данной статье говорится о средствах и методах развития силовой подготовки у девушек старшего школьного возраста, занимающихся якутскими национальными прыжками. В работе представлены методики развития силовых качеств, положительно влияющих на спортивный результат по якутским национальным прыжкам у девушек.*

**Ключевые слова:** сила, силовые качества, физическое развитие, якутские национальные прыжки.

**Актуальность.** Национальные виды спорта в нашей республике являются одним из популярных видов спорта. В настоящее время ими занимаются не только в городах и в сельской местности. Благодаря своей популярности и простоте организации занятий национальные виды спорта служат важным фактором массового спортивного движения в республике. Многие мастера продолжают расширять границы рекордных метров еще дальше, красотой своих полетов вовлекать все больше юных талантливых спортсменов к занятиям якутскими национальными прыжками. При этом правильная организация учебно-тренировочного процесса, средств и методики развития силовых качеств способствует к повышению уровня, мастерства, престижа национальных прыжков не только в Республике Саха (Якутия), но и привлечет интерес к занятиям этим видом спорта других субъектов Российской Федерации.

На сегодняшний день вопрос совершенствования силовой подготовки у девушек, занимающихся якутскими национальными прыжками в Республике Саха (Якутия) является актуальной, однако недостаточно изучена.

*Цель исследования:* Изучение методики развития силовых качеств, положительно влияющих на спортивный результат по якутским национальным прыжкам у девушек.

*Гипотеза исследования.* При целенаправленной организации и реализации учебно-тренировочного процесса по силовой подготовке, с применением элементов якутских национальных прыжков для тренировки прыгуний, можно достичь наивысших результатов.

*Задачи исследования:*

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Выявить средства силовой подготовки, положительно влияющих на спортивный результат по якутским национальным прыжкам.
3. Экспериментально обосновать эффективность силовой подготовки у прыгуний старшего школьного возраста.

Исследовательский эксперимент проведен на базе ДЮСШ-1 г. Якутска. Нами участники эксперимента были разделены на следующие группы:

- 1) экспериментальная;
- 2) контрольная.

В каждой группе по 7 учащихся, которые занимаются второй год в секции легкой атлетики по специализации «прыжки», занятия проводятся 4–5 раз в неделю, продолжительность 2 часа. Работа началась с октября 2016г. и продолжена в 2017 году. При начальном этапе работы мы измерили скоростно-силовые способности обоих групп. При подборе кандидатов придерживались того, чтобы все занимающиеся имели почти одинаковый исходный уровень. Время проведения тестов, характер отдыха между повторами, подходами были постоянными для всех испытуемых.

Исследование проходило во время подготовительного периода, результаты сравнивались по завершении этапа экспериментальной работы.

Спортивный результат исследуемых групп оценивалось по результатам выполнения следующих контрольных упражнений: бег на 30м. с ходу (сек.), бег на 60 м. (сек.), прыжок в длину с разбега (см.), тройной прыжок с разбега (см.), кыллы (см), ыстанга (см), уобах (см).

Силовые качества целесообразно развивать во время обще-подготовительного и специально-подготовительного этапа тренировок, так как в другие этапы учебно-тренировочных занятий необходимо развивать другие качества. Например, соревновательный этап – развиваем скоростные качества, втягивающий – выносливость, переходный – ловкость. Из пяти физических качеств только гибкость можно развивать круглый год.

Якутские прыжки по своей структуре относится скоростно-силовым видом спорта, то необходимо развивать силовые качества. Для этого упражнения выполняются с максимальной быстротой для данных условий. При работе с отягощениями и тренажерами мы берем груз массой от 30% до 60% от максимальной. Число повторений от 5 до 10 в зависимости от веса отягощения, интервалы отдыха между подходами 3–4 минуты.

По итогам проведенного нами исследования были получены следующие средние результаты:

*Бег с ходу 30 м.* Экспериментальная группа до 5,5 сек, после 5,3, разница в единицах 0,2 сек, в процентах 3,8%. Контрольная группа до 5,6, после 5,5 сек, разница в единицах 0,1 сек, в процентах 1,9%. У экспериментальной группы показатель на 1,9% выше.

*Бег на 60 метров.* Экспериментальная группа до 8,9 сек, после 8,7 сек, разница в единицах 0,2 сек, в процентах 2,3%. Контрольная группа до 9,0 сек, после 8,9 сек, разница в единицах 0,1 сек, в процентах 1,1%. У экспериментальной группы показатель на 1,2% выше.

*Прыжок в длину с разбега.* Экспериментальная группа до 3,88 см, после 4,01 см., разница в единицах 13 см, в процентах 3,4%. Контрольная группа до 3,84 см., после 3,92 см., разница в единицах 8 см., в процентах 2,1%. У экспериментальной группы показатель на 1,3% выше.

*Кыллы.* Экспериментальная группа до 12 м. 05 см, после 13 м 97 см., разница в единицах 1м.90 см, в процентах 21%. Контрольная группа до 11 м 68 см, после 12 м 08 см., разница в единицах 40 см, в процентах 4,6%. У экспериментальной группы показатель на 16,4% выше.

*Ыстанга.* Экспериментальная группа до 12 м 70 см, после 13 м 68 см, разница в единицах 98 см, в процентах 9,1%. Контрольная группа до 12 м 89 см, после 13 м 41 см, разница в единицах 52 см, в процентах 5,3%. У экспериментальной группы показатель на 3,8% выше.

*Куобах.* Экспериментальная группа до 9 м 89 см, после 10 м 89 см, разница в единицах 1м.00 см, в процентах 11,2%. Контрольная группа до 9 м 87 см, после 10 м 38 см, разница в единицах 51 см, в процентах 5,7%. У экспериментальной группы показатель на 5,5% выше.

*Прыжок тройной с разбега.* Экспериментальная группа до 9,45 см, после 9,95 см, разница в единицах 40 см, в процентах 4,2%. Контрольная группа до 9,42 см, после 9,52 см, разница в единицах 10 см, в процентах 1,1%. У экспериментальной группы показатель на 3,1% выше.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Из литературных источников удалось выяснить, что методикой тренировки по якутским национальным прыжкам занимались следующие авторы: Санников Н.А, Я.Б. Беляев, А.А. Шадрина, А.С. Федоров, Н.К. Шамаев, В.П. Кочнев, К. Алаас и других. В настоящее время все возрастающее внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств у детей школьного возраста, под которыми мы понимаем способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени. Именно эти качества являются важнейшими в достижении успеха по якутским национальным прыжкам и развиваются посредством прыжковых и беговых упражнений.

2. Результаты исследования привлекают внимание к необходимости включения силовых упражнений избирательного воздействия в учебно-тренировочный процесс юных прыгунов с учетом уровня их силовой подготовленности и при контроле за характером указанных упражнений на проявление остальных

---

физических качеств: быстроты, выносливости, координационных способностей и гибкости. Частота применения апробированных в данном исследовании тренировочных модулей (комплексов упражнений) не должна превышать двух раз в неделю при пятиразовых тренировочных занятиях.

Рекомендуемые для включения в тренировочный процесс юных прыгунов упражнения, которые мы относим к числу силовых упражнений избирательной направленности, могут занимать в занятии всю основную часть, если развитие силовых способностей является главной задачей тренировок, или выполняться ближе к ее завершению, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения лучше сочетать с упражнениями на расслабление и на гибкость. При организации силовой тренировки по круговому методу упражнения для «станций» следует подбирать таким образом, чтобы каждая из них предусматривала включение в работу новых мышечных групп.

3. Проделанный нами педагогический эксперимент показал эффективность использования дополнительных упражнений в круглогодичном тренировочном процессе для развития силовых качеств у девушек 15–16 лет, специализирующихся по якутским национальным прыжкам, что подтверждается значительным ростом спортивных результатов, спортивного мастерства и проявлением интереса у детей к занятиям избранным видом спорта именно у экспериментальной группы.