

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**Спортивно-педагогический факультет массовых видов спорта
Кафедра легкой атлетики**

КУРСОВАЯ РАБОТА

**на тему: «Виды подготовки и учебно-тренировочный процесс
прыгуний с шестом на различных этапах»**

**Исполнитель:
Студентка 4 курса 244 группы**

**Руководитель:
к.п.н., доцент кафедры
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ
Ворон Андрей Васильевич**

Минск 2021

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

- **Актуальность темы** работы выражается в изучении различных видов подготовки прыгуний с шестом различной квалификации в многолетнем тренировочном процессе.
- **Гипотеза** – предполагается, что изучение основных видов подготовки прыгуний с шестом и их учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки позволит систематизировать знания о тренировке прыгуний с шестом.
- **Цель и задачи исследования**
- Цель исследования – изучение различных видов подготовки различной квалификации в многолетнем тренировочном процессе.
- **Задачи исследования:**
 - – изучить основные виды подготовки прыгуний с шестом;
 - – изучить учебно-тренировочный процесс прыгуний с шестом на различных этапах многолетней подготовки.



ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

- **Объект и предмет исследования.** Объект исследования – учебно-тренировочный процесс прыгуний с шестом. Предмет исследования – виды подготовки на различных этапах учебно-тренировочного процесса прыгуний с шестом.
- **Методология и методы проведенного исследования.** В курсовой работе использованы: метод анализа научно-методической литературы, методы формальной логики.
- **Практическая значимость полученных результатов** заключается в целенаправленном использовании собранных данных в учебно-тренировочном процессе прыгуний с шестом различной квалификации.



ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

- ▣ **Личный вклад студента.** В курсовой работе автором выполнен анализ информации литературных источников по теме исследования, сформулированы: гипотеза, цель и задачи курсовой работы, заключение.
- ▣ **Структура и объем работы:** курсовая работа состоит из введения, общей характеристики работы, трех глав (содержащих 2 таблицы), заключения, списка использованных включающих 30 наименований. Общий объем работы составляет 33 листа машинописного текста.



АНАЛИЗ НАУЧНО–МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМАТИКЕ ТРЕНИРОВКИ В ПРЫЖКАХ С ШЕСТОМ

- Учебно-тренировочный процесс подготовки прыгуний с шестом предусматривает деление годового цикла на два макроцикла: осенне–зимний и весенне–летний. Каждый из них соответственно делится на два периода: подготовительный и соревновательный, с подразделением на ряд этапов. Изучение тренировочного процесса прыгуний с шестом позволяет выделить ряд основных видов подготовки: общефизическая подготовка, скоростно–силовая подготовка, беговая подготовка, техническая подготовка, психологическая подготовка, тактическая подготовка. Достижение высоких результатов в прыжках с шестом во многом определяет предварительная физическая подготовленность.



АНАЛИЗ НАУЧНО–МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМАТИКЕ ТРЕНИРОВКИ В ПРЫЖКАХ С ШЕСТОМ

- Рост спортивных достижений в прыжках с шестом во многом обусловлен развитием и совершенствованием методики тренировки. Современные достижения науки и техники дали новый импульс совершенствованию методики тренировки и росту спортивных результатов в прыжках с шестом.



АНАЛИЗ НАУЧНО–МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМАТИКЕ ТРЕНИРОВКИ В ПРЫЖКАХ С ШЕСТОМ

- Учебно-тренировочный процесс прыгуней с шестом включает этапы многолетней подготовки:
 - – *отбора и начальной подготовки*
 - – *специализированной подготовки*
 - – *достижения высшего спортивного мастерства*



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- ▣ 1. Изучение тренировочного процесса прыгуний с шестом позволяет выделить ряд основных видов подготовки:
- ▣ – общефизическая подготовка. Направлена на укрепление здоровья, развитие сердечно–сосудистой и дыхательной систем, реабилитацию функций нервной системы, повышение общей выносливости и работоспособности, улучшение эластичности мышц и подвижности в суставах, укрепление двигательного аппарата, совершенствование координации движений;
- ▣ – скоростно–силовая подготовка. Направлена на достижение высокой скорости в разбеге, развитие мощного отталкивания и преодоление за короткое время значительного сопротивления силы тяжести тела в момент перехода из виса в упор;



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- – беговая подготовка. Предусматривает решение следующих задач: повышение абсолютной скорости бега; воспитание способности многократно пробегать короткие отрезки с высокой скоростью, стандартным шагом и с одинаковым временем; формирование быстрого, точного и стабильного разбега;
- – техническая подготовка. Предусматривает совершенствование двигательных действий спортсменок как в отдельных фазах, так и в целостном прыжке с шестом, с учетом индивидуальных особенностей и нового уровня физической подготовленности.
- – психологическая подготовка. Предусматривает целенаправленную регуляцию психологического состояния спортсменок в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- – тактическая подготовка. Направлена на рациональное и эффективное использование физических и психологических возможностей спортсменок для достижения победы в соревнованиях.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- 2. Учебно-тренировочный процесс прыгуний с шестом включает этапы многолетней подготовки:
 - – *отбора и начальной подготовки*, где решаются задачи: выявление задатков и способностей у детей, укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; обучение основам техники видов легкой атлетики; воспитание организованности, дисциплины; привитие устойчивого интереса к легкой атлетике; обучение навыкам гигиены;
 - – *специализированной подготовки*, который условно разделен на два периода: начальной и углубленной специализации. Задачами периода начальной специализации являются: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности; укрепление здоровья; овладение техникой видов прыжков, спринтерского барьерного бега; приобретение соревновательного опыта; умение самостоятельно тренироваться и выступать на соревнованиях. Задачами периода углубленной специализации являются: развитие специальных физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности; повышение функциональной подготовки; совершенствование двигательных навыков и техники вида прыжков, бега; накопление соревновательного опыта; совершенствование морально–волевых качеств;



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- 2. – *достижения высшего спортивного мастерства*. Задачами этапа являются: укрепление здоровья и функционального состояния на фоне достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности; освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок; дальнейшее совершенствование технического мастерства; овладение знаниями и умениями управлять развитием своей спортивной формой в годичном цикле для успешного и стабильного выступления на соревнованиях; овладение знаниями фармакологического сопровождения повышенных тренировочных нагрузок.
- Существует взаимосвязь показателей специальной физической подготовленности прыгуней с шестом и показателей спортивного результата в прыжке с шестом. Высокую взаимосвязь со спортивным результатом в прыжке с шестом у женщин имеют: бег 30 м по движению ($r=0,869$), прыжок в длину с разбега ($r=0,868$), бег 60 м по движению ($r=0,848$), бег 20 м с/х ($r=0,785$), прыжок в длину с места ($r=0,897$), тройной прыжок с места ($r=0,878$). Высокая взаимосвязь существует с результатом в жиме лежа ($r=0,822$), подъем-переворот ($r=0,847$), более низкая - в подтягивании на высокой перекладине ($r=0,689$), отжимании на руках от пола ($r=0,653$).



□ Спасибо за внимание!

