

**Муниципальное автономное общеобразовательное  
учреждение средняя общеобразовательная школа №62 г.Тюмень**

**Проектирование и реализация  
методики развития прыгучести у  
школьников девятых классов  
на основе динамического  
метода**

**Выполнила: Махнева А.**

**Ученица 9 Б класса**

**Научный руководитель: Нененко Д.Н.**

**учитель физической культуры МАОУ**

**СОШ №62 г. Тюмени**

# Актуальность исследования.

Актуальность данной работы заключается в том, что для людей очень важно уметь высоко прыгать, и это умение нужно начать развивать в подростковом возрасте.

Прыжок является неотъемлемой частью жизни человека и многих видов спорта (баскетбол, волейбол и др.).

Многие исследователи отмечают, что физическая работоспособность и функциональные возможности школьников не отвечают уровню требований. В изученной литературе мы нашли рекомендации по совершенствованию процесса развития прыгучести у подростков.

# Проблема исследования:

Заключается в поиске наиболее эффективных упражнений для развития прыгучести у девятиклассников с использованием специфических средств и методов.

# Цель исследования:

Экспериментально обосновать  
эффективность методики  
развития прыгучести у  
школьников 9 классов на основе  
динамического метода.

# Объект исследования:

Учебно – тренировочный процесс школьников 9 классов.

# Предмет исследования:

Проектирование методики развития прыгучести у девятиклассников на основе динамического метода.

# Задачи исследования:

1. Изучить теоретическое и практическое состояние проблемы развития прыгучести у школьников.
2. Определить исходный уровень прыгучести у девятиклассников.
3. Разработать методику, направленную на развитие прыгучести у девятиклассников на основе динамических упражнений.
4. Определить эффективность методики развития прыгучести.

# Гипотеза исследования:

Предполагается, что процесс развития прыгучести у девятиклассников станет более динамичным и эффективным, если подобрать средства на основе динамического метода и использовать дифференцированные комплексы упражнений, направленные на его совершенствование.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в разработке методик на основе динамических упражнений как средства развития прыгучести, в определении условий выбора упражнений и параметров нагрузки в соответствии с основными задачами урока.

**Практическая значимость** в том, что полученные результаты исследования могут быть использованы в учебно-тренировочном процессе школьников, в повышении квалификации преподавателей физического воспитания вузов, учителей физической культуры, тренеров по игровым видам спорта в средних и высших специальных учебных заведений.



# Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Метод бесед.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Контрольные испытания (тесты).
5. Педагогический эксперимент.
6. Метод математического анализа.

# База исследования:

Исследование проводилось на учениках девятых классов, занимающихся на уроках физической культуры в МАОУ СОШ №62.

## Организация исследования:

Первый этап с сентября 2015 по октябрь 2015 гг. включал выбор темы, анализ научной и методической литературы: определение объекта и предмета исследования, его цели и задач, формулирование гипотезы. На основе изученных материалов разработана методика развития прыгучести в процессе урока физической культуры у учащихся девярых классов, спланировано проведение контрольных испытаний, педагогического наблюдения и педагогического эксперимента.

Второй этап включал в себя период с октября 2015 по ноябрь 2015 гг. На этом этапе были получены первичные результаты развития прыгучести у школьников по двум тестам. А так же осуществлялся педагогический эксперимент по внедрению в учебно-тренировочный процесс экспериментальных методик развития прыгучести у школьников девярых классов.

На третьем этапе с ноября 2015 по май 2015 года будут внедрены методики развития прыгучести, запланирована обработка конечных результатов уровня развития прыгучести, формулирование выводов. Выполнение окончательного варианта научной работы.

# Методика развития прыгучести для школьников девярых классов

1. Прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3 - 4 подхода по 15 сек ( интервал 2 - 3 мин). Интервалы используются для развития других игровых качеств - быстроты, силы, ловкости, координации движений.. Прыжки выполняются толчками 2 ног, приземление на заряженную стопу. Затрата времени на отталкивание от пола - минимальная.
2. Запрыгивание ( затем спрыгивание) с двух ног на гимнастическую скамью толчком голеностопов, не сгибая ног в коленях. Сериями по 10 – 15 прыжков подряд.
3. Поочередное напрыгивание ногами на гимнастическую скамью – 50 раз, на каждую ногу.
4. Прыжки с двух ног (на матах) с продвижением вперед и подтягиванием коленей к груди – 3–4 серии по 5–12 прыжков.

### Показатели прыгучести учащихся 9 А класса

№/фамилия	Прыжок в длину (см), $X \pm \sigma$	Прыжок в высоту (см), $X \pm \sigma$
1. Алексеев А.	200	40
2. Беляев Д.	140	15
3. Боровская А.	135	22
4. Груздева А.	140	20
5. Давыдов Д.	210	41
6. Дьяконов Д.	225	43
7. Егорова А.	195	43
8. Еремеев А.	215	42
9. Зырянова Е.	120	26
10. Зырянова Е.	130	20
11. Косик Е.	245	50
12. Кузьмина А.	150	29
13. Куприянова Е.	160	25
14. Кучкильдинова К.	150	21
15. Макарова П.	135	20
Средний показатель	170	30.47

**Показатели прыгучести учащихся 9 Б класса**

№/фамилия	Прыжок в длину (см), $X \pm \sigma$	Прыжок в высоту (см), $X \pm \sigma$
1. Беспалов Д.	180	37
2. Богатырёва А.	200	30
3. Босыгина А.	215	45
4. Беликова М.	185	40
5. Бортников А.	145	39
6. Валеев Р.	205	42
7. Верёвкина А.	115	28
8. Власов Е.	165	41
9. Галеева И.	210	40
10. Доценко Я.	180	36
11. Иванова Н.	125	29
12. Ковда Т.	130	24
13. Козарезов Д.	210	40
14. Концова Е.	180	38
15. Кудрявцев Д.	195	44
Средний показатель	188.3	36.9

**Показатели прыгучести учащихся 9 В класса**

№/фамилия	Прыжок в длину (см), $X \pm \sigma$	Прыжок в высоту (см), $X \pm \sigma$
1. Айтмухаметова Э.	168	27
2. Ахметзянова Д.	180	38
3. Воронов Е.	216	40
4. Галкина И.	185	43
5. Горелко С.	135	22
6. Грюнталь Н.	195	43
7. Довбыш М.	180	36
8. Дубровина М.	170	34
9. Давыдова А.	185	45
10. Ермаков Д.	195	40
11. Жиряков В.	225	50
12. Задворных И.	200	40
13. Корберг Е.	190	40
14. Кулакова Е.	100	26
15. Ларионов И.	185	33
Средний показатель	180.6	37.1

## Средние показатели уровня развития прыгучести по классам до начала педагогического эксперимента

		9 А	9 Б	9 В
Средний показатель	прыжка в длину	170	188,3	180,6
Средний показатель	прыжка в высоту	30,47	36,9	31,7

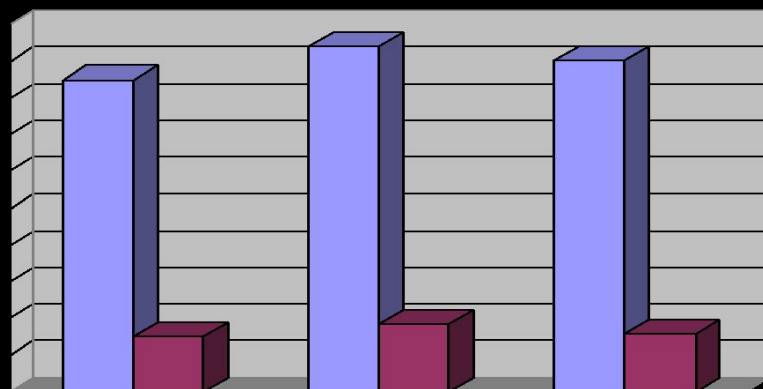


Рис. 1. Средние показатели прыгучести



## Выводы:

1. Ряд авторов рассматривают прыгучесть как одну из наиболее важных характеристик общей, а часто и специальной физической подготовленности спортсменов.
2. По итогам анализа научно-методической литературы определено, что специфическими особенностями прыгучести являются: взрывная сила, быстрота и ритм движений. Взаимосвязь скорости и силы проявляется в мощности движений. Для короткого и сильного отталкивания необходимо проявление мгновенной сократимости мышц при их сильном напряжении, что требует мощной концентрации волевых усилий. Для развития прыгучести школьников используют упражнения в динамических скоростных режимах.

# Выводы:

2. Проведя контрольные испытания (тесты) по определению исходного уровня прыгучести у девятиклассников, какими являлись:

Выпрыгивание вверх с места толчком двумя ногами со взмахом рук и касанием вертикальной планки с разметкой (см).

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами со взмахом рук (см).

Мы выяснили, что у учеников 9 А класса средний показатель прыжка в длину равен 170 (см), а в высоту 30,47 (см). У 9 Б класса средний показатель прыжка в длину равен 188,3 (см), а в высоту 36,9 (см). У 9 В класса средний показатель прыжка в длину равен 180,6 (см), а в высоту 31,7 (см).

3. Изучив научные работы связанные со скоростно – силовым аспектом тренировочного процесса в различных видах спорта, мы разработали методики, направленные на развитие прыгучести у девятиклассников на основе динамических упражнений. Данные методики были предложены тренерам и используются ими в учебно- тренировочном процессе. На данном этапе исследования гипотеза исследования подтвердилась. Эксперимент по изучению эффективности методик развития прыгучести у девятиклассников продолжается.

**Спасибо за внимание!**