

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

**МОШЕНСКАЯ Т. В.****БОДРЕНКОВА И. А.**, к. физ. восп.*Харьковская государственная академия физической культуры**Национальный юридический университет имени Ярослава Мудрого***ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ  
В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ**

**Аннотация.** Разработаны комплексы прыжковых упражнений, которые предусматривают варьирование выполнения упражнений за счет изменения условий отталкивания.

**Ключевые слова:** спортивная аэробика, техническое мастерство, скоростно-силовая подготовка.

**Введение.** Спортивная аэробика как вид спорта формировался в течение многих лет и постоянно совершенствовался. Анализ соревновательных программ, а также содержание композиций последних лет, показал, что в арсенал этого вида спорта, входят такие элементы, как упоры, отжимания, повороты, шпагаты, махи, соединения аэробных хореографических движений, а так же прыжки, занимающие ключевое место.

Прыжки – один из наиболее ярких элементов в спортивной аэробике и одновременно один из самых сложных видов движений. Умение качественно выполнять прыжки во многом определяет мастерство спортсменов. Можно предполагать, что число прыжков в соревновательных композициях может расти и в ближайшем будущем, а упражнения спортсменов будут отличаться еще большим композиционным разнообразием [1; 2].

Высокие требования, предъявляемые к выполнению прыжков в спортивной аэробике, вызывают необходимость разработки соответствующей методики их совершенствования. К сожалению, в научно-методической литературе по спортивной аэробике пока нет четких рекомендаций для повышения качества выполнения прыжков. Обычно указывается лишь то, что они должны выполняться «красиво», с предельной высотой, с фиксацией формы прыжка в полете, а физическая подготовка спортсменов должна быть на достаточно высоком уровне [2; 6].

Исследованиями доказано, что при выполнении любого сложного прыжка все действия сосредотачиваются в фазе отталкивания, проявляются скоростно-силовые возможности спортсменов. Следовательно, низкий уровень развития скоростно-силовых качеств будет являться тормозом в совершенствовании техники прыжков [3; 5]. Таким образом, методика развития этих качеств в спортивной аэробике нуждается в тщательном пересмотре и научном обосновании.

**Цель исследования** – теоретически разработать и экспериментально обосновать эффективность предлагаемой методики развития скоростно-силовых качеств в спортивной аэробике.

*Задачи исследования:*

1. Разработать комплексы прыжковых упражнений для развития скоростно-силовых качеств спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой.
2. Экспериментально обосновать эффективность разработанной методики.

**Материал и методы исследования.** Для решения поставленных задач использовался комплекс научных методов исследования: педагогические методы исследования (анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование); методы математической статистики.

Исследования проводились на базе КЗ КДЮСШ № 13 г. Харькова. В экспериментальной его части приняли участие 20 спортсменов (8–12 лет). Педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы спортсменов, контрольная (10 человек) и основная (10 человек), проводился в течение года. Контрольная группа тренировалась по обычной методике. В занятия включались прыжки из хореографических позиций, прыжки различных структурных групп, прыжки через скакалку. Основная группа выполняла тренировочную работу, по объему и интенсивности адекватную работе, осуществляемой в контрольной группе, но включающую специальные прыжковые упражнения и приемы, позволяющие целенаправленно развивать и совершенствовать прыгучесть по авторской методике.

Мы предлагаем шесть специально разработанных, теоретически обоснованных и апробированных комплексов упражнений для развития скоростно-силовых качеств в спортивной аэробике. Эти комплексы рекомендуется выполнять в конце подготовительной части тренировочного занятия, когда обычно отводится 15–20 минут на выполнение прыжков.

Комплексы №1, №2 и №3 состоят из специально-вспомогательных прыжков и основных

прыжков различных структурных групп.

Специально-вспомогательные прыжки представляют собой в комплексе четыре–шесть несложных прыжковых связей. Эти прыжки подготавливают мышцы ног к определенному режиму работы при различных видах отталкивания. Основным при выполнении их является условие так называемого в практике «быстрого отхода», то есть быстрого энергичного толчка. Каждую связку необходимо повторить два-три раза.

Прыжки различных структурных групп выполняются с отягощением, равным 3–4% от собственного веса. Такой вес не нарушает структуру основного упражнения. При этом достигается эффект сопряженного взаимодействия средств физической и технической подготовки. При выполнении этих прыжков главным является достижение максимальной высоты с фиксацией формы прыжка в полете. Это может достигаться при помощи видимых ориентиров. Ими в спортивном зале могут служить светильники, окна, зеркала, специально начерченные линии на стенах, подвешенные предметы и т. д.

Комплексы №4, №5 и №6 состоят из прыжковых упражнений специальной скоростно-силовой направленности. Их следует выполнять в конце основной части занятий 15–20 минут.

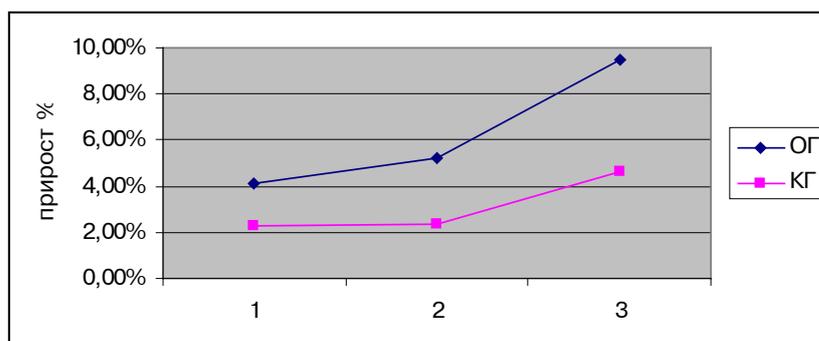
Представленные комплексы предусматривают варьирование условий выполнения упражнений за счет изменения условий отталкивания (прыжки в глубину, через препятствия, прыжки на возвышения). Эффективность прыжков в глубину с последующим прыжком вверх показана специальными исследованиями. Прыжки в глубину были выбраны еще и по тем соображениям, что они осуществляют прямую функцию упражнения специальной скоростно-силовой подготовки, так как в большинстве случаев отталкивание при выполнении прыжков в спортивной аэробике приходится выполнять после прыжка или наскока. Эффективность прыжков через препятствия и на возвышение также доказана многими исследованиями. Такие прыжки способствуют напряжению основных мышечных групп разгибателей тазобедренного, коленного суставов и сгибателей голеностопного сустава [3–6].

Оценка скоростно-силовой подготовленности спортсменов производилась по результатам ряда общепринятых тестов применяемых в спортивной практике:

1. Прыжок в длину с места (см);
2. Прыжок в верх с места (см);
3. Приседания за 20 с (кол-во раз);
4. Выпрыгивание вверх прогнувшись из глубокого приседа за 20с (кол-во раз);
5. Подъем туловища в сед из положения лежа на спине за 20с (кол-во раз);
6. Поочередные махи ногами за 20 с (кол-во раз);
7. Бег на месте 5 с (кол-во раз);
8. Прыжки на одной ноге за 10 с (кол-во раз);
9. Поднимание ног вперед в висе за 10 с (кол-во раз);
10. Поднимание туловища из положения лежа лицом вниз за 10с (кол-во раз).

**Результаты исследования.** Результаты тестирования показали, что реализация авторской методики, включающей специальные средства скоростно-силовой подготовки для целенаправленного развития прыгучести, положительно влияет на уровень технической подготовленности спортсменов.

Во время эксперимента у спортсменов ОГ наблюдалось улучшение в показателях: «подъем туловища в сед» прирост 14,2%, «бег на месте 5 с» 13,08%, «поочередные махи ногами» 11,8%, «приседания» 10,41%, Особо подчеркнем, что динамика развития данных показателей происходила равномерно от начала до конца эксперимента – по всем показателям. Это свидетельствует о правильном и эффективном выборе тренировочных средств и методов для данного вида спорта.



**Рис. 1.** Динаміка прироста показателів скоростно-силової підготовленості основної та контрольної груп

На рис. 1 представлена динамика прироста показателей скоростно-силовой подготовленности занимающихся спортивной аэробикой основной и контрольной групп.

Изменение интегрального показателя по изучаемым показателям и по двум группам в динамике свидетельствует о положительных тенденциях в подготовленности спортсменов ОГ. К концу первого контрольного тестирования (через 6 месяцев) прирост показателей скоростно-силовой подготовленности в ОГ составил: 3,87%, к концу второго полугодия 6,89% и за весь период эксперимента 10,76%.

Что касается интегрального показателя в КГ, то он составляет 4,64% после 6 месяцев занятий 2,31%, и после второго полугодия 2,33% это говорит о равномерном росте мастерства спортсменов, но о незначительных изменениях в этой группе относительно ОГ.

Сравнение исходных и конечных данных свидетельствует об эффективном влиянии предложенной нами экспериментальной методики на изменения показателей скоростно-силовой подготовленности спортсменов ОГ.

На основании результатов проведенного эксперимента можно сделать следующие **выводы**: разработанные комплексы прыжковых упражнений для развития скоростно-силовых качеств в спортивной аэробике предусматривают варьирование условий выполнения упражнений за счет изменения условий отталкивания (прыжки в глубину, через препятствия, прыжки на возвышения). Применяя эти комплексы, не увеличивая общего времени тренировки, не меняя ее структуру и не превышая обычного количества прыжков, выполняемых на занятиях, значительно повысилась эффективность тренировочного процесса и спортивное мастерство занимающихся.

Применение авторской методики развития скоростно-силовых качеств в спортивной аэробике обеспечило более высокие темпы прироста технической подготовленности спортсменов, чем при тренировке, регламентированной стандартной программой, используемой в контрольной группе.

**В перспективе дальнейшие исследования** будут направлены на разработку мультимедийной программы для совершенствования техники прыжков в спортивной аэробике.

#### **Список использованной литературы:**

1. *Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002.*
2. *Боляк А. А. Аналіз техніки базових рухів юних спортсменів у спортивній аеробіці / А. А. Боляк // Теорія та практика фізичного виховання. – Харків : ХНПУ, 2007.*
3. *Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 295 с.*
4. *Защиорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Защиорский – 3-е изд. – М. : Совет. спорт, 2009. – 200 с.*
5. *Озолин Н. Г. Настольная книга тренера / Н. Г. Озолин // Наука побеждать. – М. : Астрель, 2006. – 863 с.*
6. *Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические положения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.*
7. *Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навчальний посібник / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМУ, 2001. – 360 с.*