

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

ПИЛИПКО О. А., к. пед. н., професор

ЖЕРДЕВА А. В.

Харьковская государственная академия физической культуры

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОДГОТОВКЕ ПРЫГУНОВ В ВОДУ В ВОЗРАСТЕ 8–10 ЛЕТ

Аннотация. В статье охарактеризовано соотношение различных видов подготовки в тренировке прыгунов в воду в возрасте 8–10 лет, определена эффективность использования акробатических упражнений у спортсменов данного возраста.

Ключевые слова: прыжки в воду, юные спортсмены, виды подготовки, акробатические упражнения.

Введение. Современный этап развития спорта характеризуется постоянным ростом спортивных достижений. Успех выступления в таком виде, как прыжки в воду, зависит от эффективно-го выполнения длительной и кропотливой работы, направленной на развитие необходимых физических качеств, воспитание психологической устойчивости спортсмена [2]. Большой арсенал многообразных гимнастических, акробатических и хореографических упражнений, прыжков на батуте и «сухом» трамплине обеспечивает овладение техникой прыжков в воду с трамплина и вышки [5].

Общеизвестно, что школа движений, правильная осанка, современный стиль исполнения прыжков в воду, характеризующиеся легкостью, красотой и изяществом исполнения, легче всего формируются в детском возрасте [1; 3; 6].

Однако, как показывает анализ научно-методической литературы, в настоящее время более изученными являются проблемы спорта высших достижений, в то время как вопросы детского и юношеского спорта требуют более пристального рассмотрения и уточнения [4].

Цель исследования: определить эффективность применения акробатических упражнений в подготовке прыгунов в воду в возрасте 8–10 лет.

Материал и методы исследования. Экспериментальное исследование проводилось на базе бассейна ГСДЮСШОР по водным видам спорта Яны Клочковой. Обследуемая группа состояла из 18 прыгунов в воду в возрасте 8–10 лет. В работе использовались следующие методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, анкетный опрос, исследование показателей физического развития спортсменов с применением частных методик, анализ протоколов соревнований, методы математической статистики.

Результаты исследований. На основании проведенного опроса ведущих тренеров Харьковской области по прыжкам в воду нами было выявлено наиболее характерное соотношение различных видов подготовки, используемое в тренировке юных прыгунов в возрасте 8–10 лет (табл. 1).

Таблица 1

Соотношение различных видов подготовки в тренировке прыгунов в воду в возрасте 8–10 лет

Виды подготовки	Объем (в %) на протяжении подготовительного периода					
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль
Акробатические упражнения	25	25	20	20	20	15
Батут	30	25	30	25	25	30
«Сухой» трамплин	20	20	20	30	30	35
Силовая подготовка	25	30	30	25	25	20

Особенности анатомо-физиологического развития детского организма, специфика данного сложно-координационного вида спорта позволили нам предположить, что увеличение объема акробатических упражнений в подготовке юных спортсменов в возрасте 8–10 лет положительно отразится на их результатах.

С этой целью был проведен педагогический эксперимент. На протяжении подготовительного периода две группы спортсменов (контрольная и экспериментальная) тренировались по разным программам – контрольная по стандартной, экспериментальная – по разработанной программе с

увеличенным количеством акробатических упражнений (рис. 1).

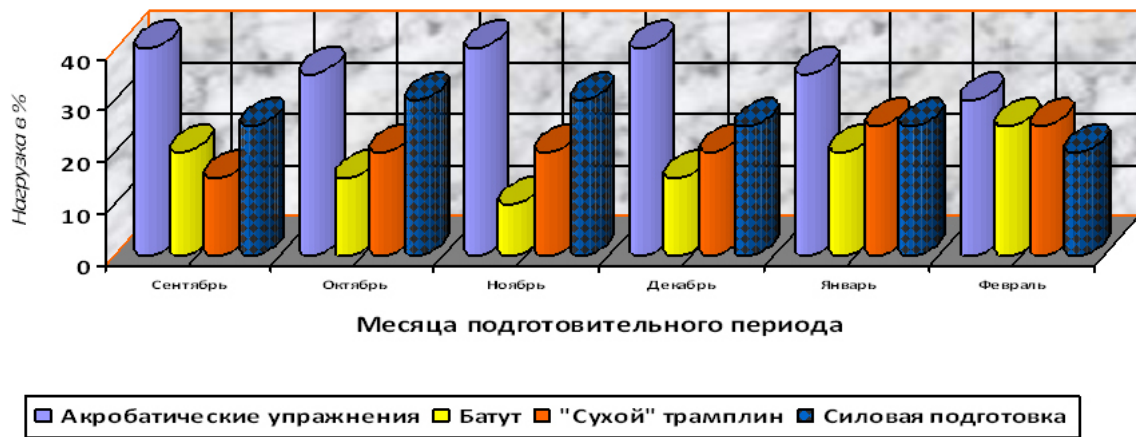


Рис. 1. Соотношение различных видов подготовки на протяжении подготовительного периода у спортсменов экспериментальной группы

Как видно из рис. 1, наибольший акцент в подготовке прыгунов в воду в экспериментальной группе делался на акробатические упражнения. Второе место (в процентном соотношении) занимала силовая тренировка, в меньшем объеме использовался «сухой» трамплин и батут.

Прыгунам экспериментальной группы была предложена также следующая последовательность освоения акробатических упражнений: перекаты, кувырки, стойки, перевороты.

Сравнительная характеристика программ подготовки спортсменов контрольной и экспериментальной групп в процессе проведения педагогического эксперимента приведена на рис. 2.

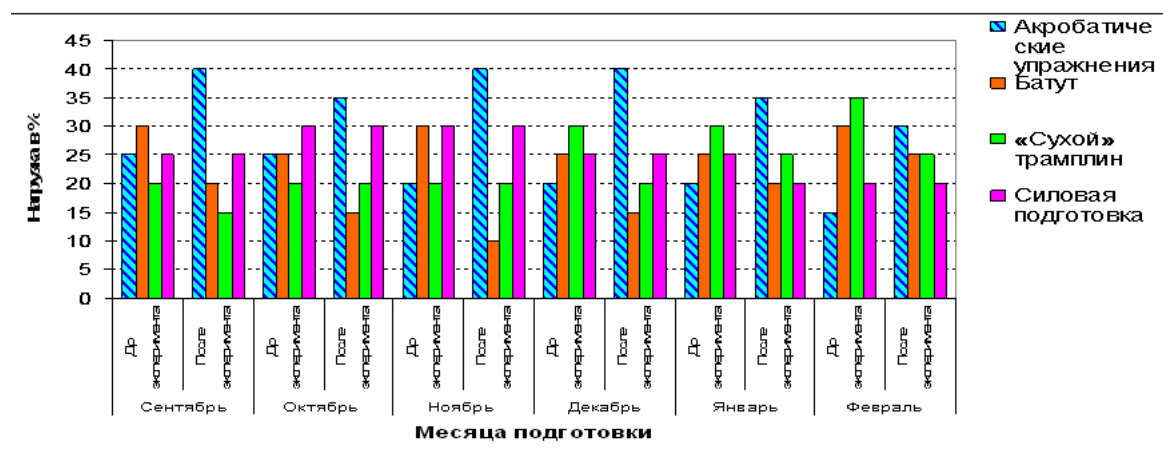


Рис. 2. Характеристика различных видов подготовки в стандартной и предложенной программе тренировки юных прыгунов в воду в возрасте 8–10 лет

В начале и в конце эксперимента обе группы были протестированы по основным показателям физического развития. Полученные результаты позволили зафиксировать наиболее выраженные изменения показателей акробатической подготовленности у спортсменов, тренировавшихся по предложенной программе.

Спортсмены экспериментальной группы продемонстрировали также лучшие результаты за технику прыжка на соревнованиях (Чемпионат Украины по прыжкам в воду группы «Е»).

Выводы:

1. Современный уровень развития прыжков в воду требует поиска новых путей совершенствования процесса подготовки в данном виде спорта.
2. В тренировке прыгунов в воду в возрасте 8–10 лет акробатическая подготовка должна составлять 35–40% от общего объема выполняемой работы. Силовая тренировка должна планироваться в объеме 20–30%, «сухой» трамплин и батут 15–25% и 10–25% соответственно.
3. Наиболее рациональным вариантом последовательности освоения акробатических упраж-

нений является перекаты, кувырки, стойки, перевороты.

4. Акцент на использовании акробатических упражнений в тренировке прыгунов в воду в возрасте 8–10 лет положительно сказывается на технических параметрах выполнения классических прыжков.

Перспективы дальнейших исследований связаны с исследованием эффективности сочетания различных видов подготовки у прыгунов в воду в возрасте 11–14 лет.

Список использованной литературы:

1. Апанасенко Г. Л. *Физическое развитие детей и подростков* / Г. Л. Апанасенко. – К. : Здоров'я, 1985. – 80 с.

2. *Водные виды спорта: учебник для студентов высших учебных заведений* / Н. Ж. Булгакова, Н. М. Максимова, М. Н. Маринич и др.; Под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Академия, 2003. – 320 с.

3. Волков Л. В. *Спортивная подготовка детей и подростков* / Л. В. Волков. – К. : Вежа, 1998. – 190 с.

4. Платонов В. Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта* / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

5. *Прыжки в воду : Учебник для институтов физической культуры* / Г. А. Буров, Л. З. Горюховский, С. П. Ефимова, Л. И. Ефимов, Л. Н. Тишина / Под ред. Л. Н. Тишиной. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 208 с.

6. Фомин Н. А. *Возрастные основы физического воспитания* / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М. : Физическая культура и спорт, 1972. – 120 с.