

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

ВРУБЛЕВСКИЙ Е.П., д.п.н., профессор

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь и
Зеленгурский университет, Зеленая Гура, Польша*

ОРГАНИЗАЦИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ АКРОБАТОВ-ПРЫГУНОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

Аннотация. Разработана модель для юных акробатов-прыгунов, основанная на разведении во времени максимальных объемов специальной силовой и технической подготовки, которая показала свою эффективность.

Ключевые слова: акробатика, юные спортсмены, физическая и скоростно-силовая подготовка.

Введение. В процессе многолетней подготовки спортсменов, параллельно с обучением техническим элементам, необходимо уделять пристальное внимание развитию ведущего физического качества с целью достижения наилучшего результата в основном спортивном упражнении [2, 3, 5]. В прыжках на акробатической дорожке основным моторным потенциалом являются мышцы рук, ног и туловища. При этом большое значение имеет эффективное отталкивание от дорожки, которое предъявляет высокие требования к силовым и скоростно-силовым способностям данных групп мышц [1, 4, 5].

В связи с небольшой продолжительностью комбинации в прыжках на дорожке, важное значение приобретает не максимум проявляемой силы, а скорость ее реализации в короткие интервалы времени при сохранении оптимальной амплитуды движения [4, 5]. Исходя из этого, для акробатов-прыгунов большое значение имеют скоростно-силовые способности, которые проявляются при выполнении соревновательного упражнения: при приземлении, отталкивании и других фазах основного движения, а значит, и определяют уровень подготовки моторного потенциала спортсмена к их реализации.

Проведенный нами корреляционный анализ физической подготовленности спортсменов различной квалификации [1] подтвердил данный факт - немаловажная роль в прыжках на акробатической дорожке принадлежит специальной скоростно-силовой подготовке, благодаря которой происходит целенаправленное и ускоренное совершенствование способности ведущих групп мышц к выполнению требуемой специфики направленного режима двигательных действий.

Цель исследования: совершенствование системы спортивной тренировки юных прыгунов на акробатической дорожке спортивных разрядов на основе планирования основных средств в годичном цикле.

Методы и организация исследования. Для проведения основного педагогического эксперимента была сформирована контрольная и экспериментальная

группы (по 14 человек в каждой I и II спортивных разрядов). Спортсмены контрольной группы тренировались 6 раз в неделю по традиционной методике [5], при этом на совершенствование специальной физической подготовленности отводилось по 30 минут в конце каждого учебно-тренировочного занятия.

Для экспериментальной группы нами была разработана дифференцированная модель построения специальной физической подготовки, которая основывается как на реализации отставленного кумулятивного тренировочного эффекта концентрированного объема предшествующих скоростно-силовых нагрузок, так и на разведении во времени максимальных объемов специальной технической и скоростно-силовой подготовок.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения эффективности разработанной модели подготовки юных акробатов-прыгунов проводилось тестирование, направленное на определение уровня их специальной скоростно-силовой подготовленности: прыжок в длину с места (см), прыжок вверх со взмахом и без взмаха руками (см).

Анализ результатов, полученных в процессе педагогического эксперимента (таблица) свидетельствует о том, что в первом (конец августа – середина сентября) и втором (середина января – начало марта) подготовительных периодах показатели специальной скоростно-силовой подготовленности в экспериментальной и контрольной группах находились, практически, на одинаковом уровне.

После снижения силовой нагрузки (май) у юных спортсменов экспериментальной группы прослеживается прирост показателей взрывной силы мышц (оцениваемый по прыжковым тестам), который сохраняется вплоть до конца соревновательных периодов, что свидетельствует о реализации отставленного кумулятивного тренировочного эффекта предшествующей концентрированной силовой нагрузки.

Таблица

Изменение уровня специальной скоростно-силовой подготовленности в экспериментальной и контрольной группах ($X \pm S$)

Показатели	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	август	декабрь	май	август	декабрь	май
Прыжок в длину с места, см	170,71 13,67	192,14 13,8	208,5 8,99	185,0 11,55	190,71 12,72	195,0 12,25
Прыжок вверх без взмаха руками, см	23,57 5,74	34,43 4,93	37,86 5,67	23,57 2,76	28,71 4,5	32,4 1,83
Прыжок вверх со взмахом руками, см	29,43 7,21	40,0 7,96	46,86 7,03	31,43 6,78	37,57 7,66	39,0 6,18

Так, в течение первой половины педагогического эксперимента (август - декабрь) отмечается прирост всех показателей к началу первого соревновательного периода в пределах от 12,6 % до 46,1 %. При этом, по всем двигательным тестам, характеризующим скоростно-силовую подготовленность спортсменов двух групп,

обнаружены статистически достоверные изменения ($p < 0,05$). Во второй половине педагогического эксперимента (январь - июль) продолжается рост уровня развития скоростно-силовой подготовленности спортсменов, с достижением достоверного уровня прироста ($p < 0,05$) к началу второго соревновательного периода (май) от 9,2 % до 23,3 %.

В целом, за весь период педагогического эксперимента у спортсменов экспериментальной группы отмечается устойчивое и статистически достоверное ($p < 0,05$) улучшение всех показателей скоростно-силовой подготовленности в пределах от 21,8 % до 60,6 %. У спортсменов контрольной группы так же прослеживается положительная динамика в изменении уровня скоростно-силовой подготовленности к концу педагогического эксперимента (см. таблицу) в пределах от 5,4 % до 35,8 % с достоверными различиями лишь по двум двигательным тестам ($p < 0,05$) - прыжок в длину с места и прыжок вверх без замаха руками. В то же время не наблюдается значительного повышения к соревновательному периоду (май) анализируемых показателей.

Анализ средних данных основных средств физической подготовки в годичном цикле юных акробатов-прыгунов контрольной группы показывает, что здесь большое внимание уделяется упражнениям общей физической подготовки, сохраняя высокие показатели такой направленности нагрузки в начале первого подготовительного периода, а так же в соревновательные периоды. При этом развитие скоростно-силовых способностей идет за счет использования лишь собственно акробатических упражнений, без применения целенаправленных специфических упражнений взрывного характера.

Стоит отметить, что объем собственно акробатических упражнений с использованием вспомогательных снарядов, на протяжении всего годичного цикла, сохраняется здесь на более низком уровне, чем в экспериментальной группе, хотя данные упражнения по структуре наиболее близки к соревновательным [1, 4, 5]. Кроме этого, в контрольной группе также наблюдается снижение объемов нагрузки специальной физической подготовки перед соревнованиями, но происходит это лишь за несколько дней до их начала.

Таким образом, в данном случае, можно говорить об отсутствии целенаправленной скоростно-силовой подготовки юных прыгунов спортивных разрядов на акробатической дорожке к моменту основных соревнований. Рациональность такой подготовки в большей степени характерна для спортсменов экспериментальной группы. Это положение подтверждается и достоверными различиями достижений в основных соревнованиях спортсменов экспериментальной и контрольной групп.

К концу педагогического эксперимента шесть человек из экспериментальной и один из контрольной смогли освоить соответствующие комбинации и набрать необходимую сумму баллов для выполнения норматива кандидата в мастера спорта. При этом лишь один занимающийся в экспериментальной группе не смог выполнить норматив на следующий спортивный разряд, в то время как в контрольной таких спортсменов оказалось четверо.

Выводы. Результаты педагогического эксперимента позволили определить эффективность разработанной модели, основанной на реализации отставленного кумулятивного тренировочного эффекта предшествующего концентрированного объема скоростно-силовых нагрузок и на разведении во времени максимальных объемов специальной силовой и технической подготовки для юных прыгунов на акробатической дорожке.

Следует подчеркнуть, что такое распределение тренировочной нагрузки в годичном цикле способствует при меньшем общем объеме средств доминирующей направленности обеспечить оптимальный уровень специальной скоростно-силовой подготовленности юных спортсменов, специализирующихся в прыжках на акробатической дорожке, к началу соревновательного периода и благоприятно сказывается на освоении новых технических элементов. А это, в свою очередь, дает возможность повысить уровень своего спортивного мастерства и в будущем добиться более значимых побед на соревнованиях высокого уровня.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой модели подготовки квалифицированных спортсменов, специализирующихся в прыжках на акробатической дорожке.

Список использованной литературы:

1. Антонова, Е.А. Корреляционная структура физической подготовленности прыгунов на акробатической дорожке / Е.А. Антонова, Е.П. Врублевский // Научный часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15 – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. – С. 8-14.

2. Баршай, В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов на/Д.: Феникс, 2009. – 314 с.

3. Врублевский, Е. П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. П. Врублевский – М.: Советский спорт, 2009. – 232 с.

4. Кобзарь, Л.В. Методы контроля и совершенствования специальной физической подготовленности акробатов-прыгунов высокой квалификации: дис. ... канд. пед. наук / Л.В. Кобзарь Л.В. – М., 2005. – 145 с.

5. Подготовка акробатов: техническая, психологическая, тактическая / В.Н. Мкртычан, В.Н. Болобан, В.Н. Коркин. – Краснодар: Куб.ГИФК, 1993. – 42 с.