

НАПРАВЛЕННОСТЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ АКРОБАТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Е.А. Антонова, Е.П. Врублевский,

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель

Полесский государственный университет,

г. Пинск, Республика Беларусь

Введение. Многолетняя, систематическая и целеустремленная подготовка спортсменов к высоким спортивным результатам имеет важное значение. В этой связи возникла необходимость научно обогащать, планировать и систематизировать весь процесс тренировки спортсменов от юношеского спорта до спорта высших достижений.

Спортивная тренировка от новичка до рекордсмена представляет собой единый процесс многолетней подготовки. В практике спорта его принято условно разделять на несколько этапов, которые зависят от закономерностей возрастного развития, преимущественной направленности тренировок, индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства:

1. *Этап начальной подготовки.* На этом этапе осуществляется отбор детей в группы для занятий спортом и всесторонняя физическая подготовка.
2. *Этап начальной специализированной подготовки* совпадает с отбором в учебно-тренировочные группы. Одной из задач ставится обучение как можно большему количеству элементов, соответствующих спортивному разряду. Особое внимание начинает уделяться развитию тех физических качеств, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта. Начинается приобретение первого соревновательного опыта.
3. *Этап углубленной специализации:* главной целью является овладение техникой сложных акробатических упражнений, которое зависит от способностей спортсменов, их общей и специальной физической подготовленности. Система подготовки все больше индивидуализируется.
4. *Этап достижения высокого спортивного мастерства* чаще всего совпадает с наиболее благоприятным периодом демонстрации индивидуально

максимальных спортивных результатов. Основной задачей становится подготовка к соревнованиям и успешное, стабильное выступления на них [1; 3; 6; 8; 11; 13; 14].

Существует так же и трехэтапная структура многолетней подготовки спортсменов:

1. этап базовой подготовки, который включает предварительную спортивную подготовку и начальную специализацию;
2. этап максимальной реализации спортивных возможностей – предкульминационный период или углубленная специализация и высших достижений;
3. этап спортивного долголетия – сохранения достижений [2; 8].

Деление многолетнего процесса подготовки можно считать условным, не имеющим четких границ и может варьироваться. Подчеркивается [3; 6; 14], что продолжительность этапов обусловлена особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности занимающихся, а решая вопрос о переходе к очередному этапу, следует учитывать паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок

Этап начальной подготовки в акробатику начинается уже с младшего школьного возраста, а иногда и раньше, и заканчивается с началом этапа начальной спортивной специализации. Тренировочные занятия, как правило, проводятся 2-4 раза в неделю по 60-120 минут каждое. Наполняемость группы 10-12 человек.

Основной целью данного этапа, продолжительность которого, примерно 13 года, становится закладка фундамента будущих достижений. Данная цель реализуется с помощью следующих задач:

- а) всестороннее гармоничное развитие организма;
- б) укрепление здоровья;
- в) привитие интереса к занятиям спортом;
- г) заложение основ общей и специальной двигательной подготовленности;
- д) создание богатого фонда разнообразных двигательных умений и навыков, обучение простейшим акробатическим элементам. [1; 3; 6; 8; 13; 14].

Отбор в группы начальной подготовки по прыжкам на акробатической дорожке рекомендуется начинать в возрасте 7-9 лет. Это связано с тем, что форсированная и чрезмерно ранняя (и, часто, суженная!) специализация может привести к быстрым спортивным результатам, которые в дальнейшем могут стать лишь посредственными и привести, в лучшем случае, к остановке роста спортивного мастерства [7; 9; 10; 12; 14].

Однако ряд авторов [3; 5] говорит о возможности начала занятий с блетнего возраста, а девочек в некоторых случаях и с 5 лет. Это связано с усложнением координационной сложности упражнений, требующих к тому же еще и хорошей гибкости, прыгучести, «мышечной памяти» на движения, эмоциональной устойчивости, решительности и смелости. Оптимальный возраст для овладения современной техникой упражнений для девочек составляет 10-12, для мальчиков – 12-14 лет. Поэтому целесообразней, чтобы этап начальной подготовки начинался раньше. Но при этом, чем раньше начинается данный этап, тем более разносторонняя должна быть подготовка [12].

Занятия на начальном этапе строятся по типу общей физической подготовки с использованием как можно большего комплекса доступных средств всестороннего физического развития и общего «спортивного образования» (формирование основ техники спортивных достижений). При этом не рекомендуется на этом этапе спешить с узкой спортивной ориентацией [2; 6; 7; 8; 11].

Общая физическая подготовка юных спортсменов должно, примерно, составлять 40-80% от общего объема времени учебно-тренировочного занятия. Она необходима как основа развития специальной тренированности и уже начиная с юного возраста может обеспечивать рост спортивных результатов.

Так же не стоит забывать, что в младшем школьном возрасте слабо развиты мышцы спины. В результате чего дети не в состоянии долго поддерживать тело в правильном положении и это может привести к развитию деформации позвоночника, искривлению осанки и т.д. Поэтому на данном этапе разносторонняя физическая подготовка должна быть направлена не только на адаптацию функциональных систем к нагрузке, но и на укрепление опорно-двигательного аппарата. Кроме того, иногда, вследствие одностороннего

развития отдельных групп мышц, причинами травматизма является закрепощение мышц, а разносторонняя подготовка помогает менять направленность упражнений, делает занятия более разнообразными, положительно влияя на уровень работоспособности [2; 4].

Подготовка на начальном этапе так же характеризуется большим разнообразием средств, методов и организационных форм, широким применением элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий. На этом этапе не должны планироваться учебно-тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, с применением однообразного, монотонного учебного материала [3; 11; 13; 14].

Так же задачами этого этапа является освоение основ техники упражнений, выявление наиболее одаренных к занятиям, приобщение к соревнованиям. При этом не следует с первых лет начинать прибегать к так называемому «штурму сложности». Освоение техники сложных элементов возможно только при наличии большой базовой подготовки, которая будет не только способствовать ее усвоению, но и сократит сроки обучения. Вследствие этого необходимо обучать большему количеству движений, которые в дальнейшем смогут стать подводящими и подготовительными к более сложным упражнениям. При обучении технике упражнений необходимо пристальное внимание обращать на овладение основным, ведущим элементам движений, на способность выполнять упражнения свободно, с хорошей амплитудой [2; 11; 12].

В процессе учебно-тренировочных занятий рекомендуется 2-3 раза в год проводить тестирование и сдачу разнообразных контрольных упражнений. Динамика выполнения последних будет служить показателем для дальнейшего отбора спортсменов [2].

Заключение. В результате всего выше сказанного можно сделать вывод, что спортивную тренировку акробатов-прыгунов на этапе начальной подготовки необходимо проводить по принципу общей физической подготовки с перспективой на дальнейший спортивный рост, создавая большой двигательный опыт занимающихся и удовлетворяя двигательную потребность детей.

Литература

1. Болобан, В.Н. Спортивная акробатика [Текст] / В.Н. Болобан. – К.: Выща шк. Головное из-во, 1988. – 168 с.
2. Волков, И.П. Основы теории и методики спортивной тренировки [Текст] : пособие для высш. и средних учеб. заведений физ. культуры. / И.П. Волков. – Минск : Тесей, 2011. – 168 с.
3. Гимнастика [Текст]: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. / М.Л. Журавин, Н.К. Меньшикова. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.
4. Грачев, О.К. Физическая культура [Текст] : учебное пособие. / О.К. Грачев ; под ред. Е.В. Харламова. – М. : ИКЦ «МарТ», 2005. – 464 с.
5. Детская спортивная медицина. [Текст] / Т.Г. Авдеева. [и др.]; под ред. Т.Г. Авдеевой, И.И. Бахраха. – 4-е изд. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 320 с.
6. Кулага, Н.Н. Основы методики спортивных тренировок [Текст] : методические рекомендации. / Н.Н. Кулага. – Гомель , 2003. – 118 с.
7. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. [Текст] / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. – СПб. : Издательство «Лань», 2005. – 384 с.
8. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] : учеб. для ин-тов физ. Культуры. / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
9. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. [Текст] Общая теория и ее практические приложения. / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
10. Сахновский, К.П. Подготовка спортивного резерва. [Текст] / К.П. Сахновский. – К.: Здоровья, 1990. – 152 с.
11. Туманян, Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2006. – 494 с.
12. Филин, В.П. Основы юношеского спорта. [Текст] / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

13. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта [Текст] : учеб. пособие для институтов и техникумов физ. культ. / В.П. Филин. – М.: физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

14. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скоринны