

АНАЛИЗ ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА РАБОТЫ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПО ПРЫЖКАМ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ

В прыжках на акробатической дорожке, в большей степени, основой тренировочного процесса является техническая подготовка (ТП) спортсменов, которой уделяется в настоящее время наибольшее внимание. В свою очередь этот вид подготовки зависит от уровня физической подготовленности спортсменов-прыгунов. Чем сложнее двигательные навыки, которые необходимо освоить, тем большие требования предъявляются к развитию физических качеств. В этой связи процесс совершенствования техники исполнения акробатических упражнений должен проводиться в единстве с физической подготовкой спортсменов [1], [2], [3].

Анализ литературных источников показал, что на этапе начальной подготовки тренировочные занятия рекомендуется строить по типу общей физической подготовки (ОФП), что будет содействовать общему развитию двигательного аппарата и физических способностей, повышению функциональных возможностей спортсмена и создаст «фундамент» для повышения спортивного мастерства [4], [5].

Следует отметить, что необходимо в содержании спортивной тренировки неразрывно сочетать общую и специальную физическую подготовку (СФП), которая направлена на адаптацию организма к условиям спортивной деятельности. Компонентами СФП являются средства, представляющие собой соревновательные упражнения, их отдельные части или специальные (подготовительные) упражнения, близкие по структуре к соревновательным упражнениям [3], [6].

Вместе с тем авторы отмечают [7], [8], [9], [10], что в прыжках на акробатической дорожке значимой является скоростно-силовая подготовка, которая во многом определяет успешность освоения разнообразных технических действий. Характерной особенностью при проявлении скоростно-силовых качеств в сложно-координационных видах спорта (к которым относят и прыжки на акробатической дорожке) является их разнообразие, определяющееся как условиями выполнения двигательного действия, так и особенностями отдельных движений. Это обуславливает необходимость системного подхода к развитию скоростно-силовых способностей с учетом специфики вида спорта [5], [9].

С целью сравнения существующего теоретического мнения и практического опыта работы нами были изучены конспекты и журналы, проведены беседы и анкетирование с тренерско-преподавательским составом, работающим как с юными, так и высококвалифицированными акробатами-прыгунами. Опрошен 31 специалист, средний стаж которых составил 17 лет. Предложенная анкета состояла из 11 вопросов, посвященных организации учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.

В результате исследования было установлено, что самыми значимыми для акробатов-прыгунов являются координационные и скоростно-силовые способности, в пользу которых высказались соответственно 50% и 46,7% опрошенных. При этом, по их мнению, уровень мастерства спортсменов в

большей степени зависит от технической (33,3%) и специальной физической подготовленности (33,3%).

Опрос тренерского состава определил, что в группах начальной подготовки первого года обучения (НП-1) примерное количество времени, уделяемое в течение одной тренировки на СФП, в среднем составило 27,4 минуты, ОФП – 30 минут, ТП – 30,6 минуты.

При этом на первом году обучения 37% тренеров-преподавателей по прыжкам на акробатической дорожке большее количество времени уделяют ТП спортсменов, 37% почти в равных пропорциях распределяют время на все перечисленные виды подготовки, а 26% опрошенных большее количество времени учебно-тренировочного процесса уделяют ОФП юных спортсменов.

Среднее количество времени, уделяемое в течение одной тренировки в группах начальной подготовки второго года обучения (НП-2) на ОФП в среднем составило 23,3 минуты, СФП – 28,1 минуты и ТП – 36,9 минуты.

Следует добавить, что 50% опрошенных большее количество времени уделяют ТП спортсменов, 30% – почти в равных пропорциях распределяют время на все перечисленные виды подготовки, а 6,7% большее количество времени уделяют ОФП юных спортсменов и 13,3% – СФП.

Сравнительный анализ количества времени, уделяемого в течение одной тренировки в группах начальной подготовки первого и второго года обучения не выявило значительных отличий и, в конечном итоге, сводилось к уменьшению количества времени на ОФП и увеличению на ТП на втором году обучения по сравнению с первым.

Следует отметить, что упражнения, используемые в учебно-тренировочных занятиях для развития скоростно-силовых качеств в группах начальной подготовки весьма разнообразны, а наиболее часто применяются упражнения, направленные на развитие мышц нижних конечностей. Вместе с тем только 2 тренера применяют игровой метод, в то время как в научно-методической литературе рекомендуется его использование, как основного.

Анализ полученных данных позволил провести аналогию между временем, распределяемым в течение одной тренировки в группах начальной подготовки второго года обучения на разные виды подготовки и разрядами, присвоенными по окончании обучения в группах НП-2. Общих закономерностей не обнаружено, так как тренерский коллектив по-разному распределяя время тренировок, получал аналогичный результат. Следовательно, главным является не распределение времени на тот или иной вид подготовки, а количество упражнений используемых в течение одного тренировочного занятия.

Проведенный анкетный опрос тренеров-преподавателей показал, что в практике их работы уже на первом и втором году обучения, к сожалению, преобладает акцент на техническую подготовку (43,5% опрошенных). В 33% случаях уделяется равное количество времени на все виды подготовки и только в 16,7% опрошенных большее количество времени уделяют ОФП. Следует подчеркнуть, что в специальной литературе рекомендуется большее количество времени уделять ОФП и игровому методу.

Таким образом, можно предположить, что в практике работы все чаще проявляется форсированная подготовка занимающихся, а это, в свою очередь, может в будущем сказаться не только на росте мастерства спортсменов, но и предрасположенности к перенапряжению и травмам.

Литература

1. Гимнастика: учебник для техникумов физической культуры / под ред. М.Л. Украна, А.М. Шлеминк. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 422 с.
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / В.М. Минбулатов; под общ. ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 272 с.
3. Учебник спортсмена / сост. А.О. Романов. – М.: издательство «Физическая культура и спорт», 1964. – 456 с.
4. Палыга, В.Д. Гимнастика: учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. институтов / В.М. Палыга. – М.: Просвещение, 1982. – 288 с.
5. Соколов, Е.Г. Обучение акробатическим прыжкам / Е.Г. Соколов, Ю.К. Николаев. – М.: ФиС, 1961. – 183 с. 6. Спортивная гимнастика / сост.: Ю.Е. Титов, В.И. Чукарин, В.Н. Афонин. – Киев: Здоровье, 1977. – 146 с.
7. Спортивная акробатика : учебник для ин-тов физ. культ. / под ред. В.П. Коркина. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 238 с.
8. Болобан, В.Н. Спортивная акробатика / В.Н. Болобан. – К.: Выща шк. Головное издво, 1988. – 168 с.
9. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовленности спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988. – 330 с.
10. Курьсь, В.Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке: в 2 т. / В.Н. Курьсь. – Ставрополь, 1994. – Т. 1. – 200 с.