

СЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А. С. Вавильченкова, Е. А. Васильева

Науч. рук. В. А. Боровая,

преподаватель

АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ПРЫГУНОВ С ШЕСТОМ

Актуальность. Прыжки с шестом относятся к сложнокоординационным видам лёгкой атлетики. По своей сути они являются легкоатлетическим упражнением только в разбеге и отталкивании, в опорной же части прыжка – это гимнастическое упражнение. Эта особенность прыжков с шестом должна учитываться при построении тренировочного процесса юных спортсменов.

Анализ бесед с тренерами прыгунов с шестом показал, что наиболее сложным в подготовке юных шестовиков является обучение движениям в полете. Основными средствами обучения полетных фаз является акробатическая подготовка.

Цель исследования: разработать комплекс однонаправленных акробатических упражнений способствующих формированию и совершенствованию техники прыжка с шестом у юных спортсменов на этапе начальной специализации.

Результаты исследования. В основу предлагаемой методики легли акробатические упражнения, связанные по своей биомеханической структуре с элементами опорной части прыжка с шестом: переворотом на плечи с протягиванием тела вдоль шеста; поворотом, отжиманием и переходом планки.

Был составлен комплекс из 16 упражнений, направленных на обучение и закрепление отдельных технических элементов основного соревновательного упражнения с одновременным улучшением физической подготовленности юных прыгунов с шестом. Разработанный комплекс предлагаем использовать один раз в неделю по круговой системе: 2–4 круга с интервалом отдыха 1 минута между упражнениями, 4 минуты после круга. Комплекс используется в подготовительном периоде в течение 4–6 недель.

Выводы. Эффективность начального обучения во многом определяется уровнем умения юных спортсменов свободно и уверенно владеть своим телом в пространстве. Разработанный комплекс однонаправленных акробатических упражнений:

- ✓ расширяет двигательные возможности прыгунов;
- ✓ положительно влияет на процесс обучения прыжку с шестом, формируя правильный двигательный стереотип прыжка;
- ✓ способствует планомерному росту технико-физической подготовленности;
- ✓ стабилизирует технику прыжка с шестом;
- ✓ оказывает развивающее действие на силовые и скоростно-силовые способности юных спортсменов в подготовительном периоде.

Ф. В. Волков

Науч. рук. С. А. Иванов,

ст. преподаватель

ОТНОШЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ К ПРОБЛЕМЕ ДОПИНГА

Проблема допинга в современном спорте очень актуальна на сегодняшний день, для того что бы узнать отношение спортсменов к проблеме допинга мною было проведено анкетирование 30 респондентов – это спортсмены различных квалификаций, из