

УДК 796.4

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДОВ В
ТРЕНИРОВКЕ АКРОБАТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Е.П. Королев, П.Ю. Королев

Воронежская государственная академия спорта

Аннотация: В статье представлены обоснования эффективности применения различных гимнастических снарядов в специальной физической подготовке акробатов второго года обучения.

Ключевые слова: спортивная акробатика, специальная физическая подготовка, физические качества, гимнастические снаряды.

Введение. Физическая подготовленность в видах спорта со сложной координацией движений является важным фактором достижения высокого спортивного результата. Она изменяется в процессе тренировки и по мере возрастного развития. Причем это происходит не равномерно. Существуют периоды больших приростов отдельных физических качеств и периоды их снижения [2].

Спортивная акробатика сочетает в себе балансовые и темповые сложно-координационные упражнения, выполнение которых, невозможно без оптимального развития физических качеств.

Гимнастические и акробатические упражнения, являясь близкими по многим признакам, представляют собой сложные двигательные действия, выполняемые чаще всего в условиях опоры руками, а не ногами, что непривычно для человека. Многие упражнения выполняются на довольно большой высоте, с вращениями в безопорном положении. Все это было бы не возможно без оптимальной физической подготовленности.

Физическая подготовка в гимнастике наиболее разнообразна из-за специфики работы на гимнастических снарядах. Сочетание прыжковых видов многоборья с упражнениями, выполняемыми в упорах и висах,

дополняют широкий круг специальной физической подготовки.

Актуальность исследования заключается в изучении возможности использования средств гимнастики на различных снарядах с целью повышения эффективности физической подготовленности акробатов, занимающихся на этапе начальной подготовки.

Цель исследования. Повышение уровня физической подготовленности юных акробатов средствами разнообразных упражнений на различных гимнастических снарядах.

Для достижения поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Определить уровень физической подготовленности юных акробатов.
2. Подобрать упражнения на гимнастических снарядах для всестороннего развития физических качеств акробатов второго года обучения.
3. Экспериментально проверить эффективность использования гимнастических снарядов для развития физических качеств акробатов на этапе начальной подготовки.

Материалы и методы. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: обзор и анализ данных специальной литературы; педагогические наблюдения; контрольные испытания (тестирование); педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследование проводилось с акробатами второго года обучения СШОР №2 г. Воронежа. Из общей массы детей занимающихся на этапе начальной подготовки было выбрано 20 человек. Испытуемых разделили на 2 группы контрольную и экспериментальную, по 10 человек в каждой. Группы идентичные по уровню развития физических качеств. Длительность педагогического эксперимента 7 месяцев.

Результаты и их осуждение. Анализ литературных источников показал, что упражнения на гимнастических снарядах играют большую роль в подготовке спортсменов. При их выполнении вовлекается в активную работу большое количество мышечных групп, усиливается деятельность всех функциональных систем организма человека.

Специалисты утверждают [1], что благодаря разнообразию упражнений на гимнастических снарядах можно избирательно воздействовать на отдельные группы мышц занимающихся, точно дозировать и регулировать физическую нагрузку, готовить спортсмена к овладению более сложными двигательными навыками.

В результате проведенных педагогических исследований было расширено содержание упражнений на гимнастических снарядах, учитывающие психологические и функциональные возможности юных акробатов.

Для повышения физической подготовленности юных акробатов в занятия включались упражнения силового характера для отдельных групп мышц (рук, туловища, ног), упражнения общего воздействия, а также упражнения для развития подвижности суставов (плечевых). В занятие спортсмены выполняли 5-6 упражнений на гимнастических снарядах (брусья параллельные, перекладина, кольца). Каждое упражнение повторялось 6-8раз.

При проведении упражнений на гимнастических снарядах использовались повторный, круговой и соревновательный способы выполнения упражнений.

Нагрузка повышалась увеличением продолжительности (количества повторений одного и того же упражнения), скорости выполнения упражнения, изменением исходных положений.

В результате первичного тестирования были сформированы две опытные группы, контрольная и экспериментальная, идентичные по уровню физической подготовленности.

По окончании эксперимента были проведены повторные контрольные испытания (тестирование). Показатели физической подготовленности юных акробатов достоверно повысились в опытных группах ($P < 0,05$). Однако показатели испытуемых экспериментальной группы значительно превосходят показатели акробатов контрольной группы.

Разница средних показателей экспериментальной группы, в сравнении с контрольной группой выражается в следующих величинах:

- кистевая динамометрия, правая рука - 5,1 %, левая рука - 5,7 %;
- сгибание и разгибание рук из виса на перекладине - 6,2 %;
- прыжок в длину с места - 7,6 %;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 7,5 %;
- лазание по канату 4м. в 3 приёма - 6,7 %;
- поднимание прямых ног до горизонтали на гимнастической стенке - 8,4 %.

Заключение. Результаты проведенного исследования показали значительную эффективность применения гимнастических снарядов в тренировочном процессе акробатов, группы начальной подготовки второго года обучения, что подтверждено методами математической статистики с высокой степенью достоверности различий. Следовательно, избранная методика положительно влияет на развитие физических качеств акробатов второго года обучения, и может быть использована специалистами акробатики на начальном этапе подготовки.

Литература

1. Менхин, Ю.В. Основы физической подготовки гимнастов: методическая разработка для студентов / Ю.В. Менхин. - М.: ГЦОЛИФК, 2005.- 11 с.
2. Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика / Ю.В. Менхин. - М.: Спорт Академ Пресс, 2003. - 303 с.
3. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.:ООО «Издательство: Астрель», 2003. - 863 с.: ил.