**Методические рекомендации по прыжкам на батуте для зспортсменов в МБУ «Каневская СШ»**

ВВЕДЕНИЕ

Постоянный рост сложности прыжков на батуте и повышение мастерства батутистов ставят перед спортивной педагогикой ряд проблем, решение которых должно быть направлено как на совершенствование традиционных средств тренировки, так и на поиск новых эффективных методов воспитания физических способностей и морально-волевых качеств занимающихся.

Согласно современным представлениям, подготовка спортсменов является сложным педагогическим процессом, качество и эффективность которого зависит от многих факторов

В сложнокоординационных видах спорта успех сопутствует спортсменам, демонстрирующим на высоком техническом уровне элементы «супер» сложности, что требует от исполнителя максимального проявления его двигательных способностей. Выявление уровня физической подготовленности у детей, занимающихся прыжками на батуте, необходимо для выполнения того или иного сложного элемента, а также для определения наиболее эффективных средств, обеспечивающих достижение этого уровня. Все эти заключения являются насущной практической задачей стоящей перед тренерами, работающими с батутистами

Анализ научно-методической и практической литературы показал, что вопросы, связанные с физической подготовкой прыгунов на двойном мини-трампе разработаны недостаточно. Отсюда особую значимость приобретает необходимость научного обоснования методик совершенствования физической подготовки, специализированная направленность тренирующего воздействия которых является важным условием повышения эффективности управления тренировочным процессом, особенно на начальном этапе спортивной подготовки.

Цель работы заключалась в выявлении эффективности методики специальной физической подготовки прыгунов на мини-трампе.

В ходе исследования были поставлены следующие задачи:

1. Рассмотреть особенности подготовки прыгунов на мини-трампе.

2. Определить ведущие тесты для оценки уровня физической подготовленности прыгунов на мини-трампе.

3. Разработать комплексы упражнений для совершенствования специальной физической подготовленности прыгунов на мини-трампе.

4. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики.

5. Обосновать результаты эксперимента.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс детей занимающихся прыжками на двойном мини-трампе.

Предмет исследования - методика специальной физической подготовки прыгунов на двойном мини-трампе.

Гипотеза. Предполагалось, что разработка методики специальной физической подготовки, позволит оперативно корректировать отстающие стороны подготовленности спортсменов, что будет способствовать повышению эффективности учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОДГОТОВКИ ПРЫГУНОВ НА ДВОЙНОМ МИНИ-ТРАМПЕ

1.1 Прыжки на двойном мини-трампе как одна из дисциплин вида спорта «прыжки на батуте»

Кто и когда изобрёл батут определить вряд ли представляется возможным. Известно, что с давних пор нечто подобное использовали эскимосы, у американских индейцев были даже конструкции, напоминающие современные батуты. Однако многие исследователи считают, что спортивный батут всё же был изобретён в среднее века. Считается, что это заслуга французского циркового акробата по фамилии Дю Трамполине. Именно ему приписывают идею создания подкидной доски, которую он в последствии модернизировал в подкидную сетку. С тех пор уже более 200 лет цирковые артисты используют эти приспособления для выполнения сложных акробатических прыжков. С появлением авиации спортивный батут получил ещё одно неожиданное применение. Первыми для тренировок вестибулярного аппарата его начали использовать французские лётчики. Затем эту методику лётной подготовки переняли американцы. С наступлением космической эры спортивные батуты начали применять при подготовке пилотов к космическим полётам, т.к они позволили прекрасно тренировать способность человека ориентироваться в пространстве при невесомости.

Стремление к полёту и свободному владению в полёте своим телом в крови у любого человека. За многие века своего существования он придумал множество способов испытать ощущение свободного полёта. Это и воздушные шары, парашюты, дельтапланы, самолёты и даже ракеты. Но, не смотря на то, что все эти машины и приспособления дают возможность человеку уверенно держаться в воздухе все они в той или иной мере ограничивают свободу его движений. И только спортивный батут позволяет в полной мере ощутить свободу своего тела в полёте.

Развитие упражнений на батуте как вида спорта относится к 1926 г. и связано с именем американцев Л. Крисвольда и Г. Ниссена. С 1928 г. Г. Ниссен начал конструировать эти снаряды. В 1939 г. он запатентовал значительно улучшенную модель батута и организовал массовое производство. Популярность упражнений на батуте в США выросла настолько, что они были включены в программу физического воспитания школ и университетов. А во время второй мировой войны упражнения на этом «аппарате» использовались как средство физической подготовки в армии и флоте США.

Такое массовое увлечение привело к возникновению соревнований. Сначала они включались в программу по гимнастике, но вскоре упражнения на батуте стали культивироваться и как самостоятельный вид спорта.

Как самостоятельный вид спорта прыжки на спортивном батуте начал развиваться с 1926 года. В 1939 году американец Г. Ниссен получил патент на спортивный батут и наладил его массовое производство. Оздоровительный и развивающий эффект от занятий на спортивных батутах оказался настолько наглядным, что вскоре эти занятия были включены в программу физического воспитания американских школ и университетов. Спортивный батут стал настолько популярным, что вскоре выполняемые на нём прыжки переросли в самостоятельный вид спорта. В 1948 году состоялись впервые чемпионаты США по прыжкам на батуте, а в 1959 году Международная Федерация гимнастики вышла с предложением о признании прыжков на батуте как нового вида гимнастического многоборья. С 2000 года одиночные соревнования в этом виде спорта включены в программу Олимпийских игр. В СССР прыжки на батуте стали популярны в 60-х годах двадцатого века.

В индивидуальных прыжках на батуте состязаются мужчины и женщины - соревнования включают предварительные и финальные упражнения. Батут состоит из металлической рамы, держащей пружинистую сетку, от которой отталкиваются спортсмены. Возле каждого края батута располагается толстый мат, предназначенный для смягчения удара. Женщины соревнуются в гимнастических купальниках, а мужчины - в майках и гимнастических трико. Соревноваться можно в носках или гимнастической обуви.

Каждое упражнение должно включать 10 различных элементов, которые объединены в комбинацию вращений и сальто в разных положениях. Упражнение на батуте должно демонстрировать разнообразие элементов с вращением вперед и назад с пируэтами и без них. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, позами тела, техники и с сохранением высоты прыжков. Произвольные выступления обычно состоят из элементов более высокой степени сложности, поскольку участники состязаний стремятся набрать большее количество очков. Элементы выполняются во время высоких, непрерывных прыжков с вращениями с ног на ноги, с ног на спину или живот без задержек или промежуточных прямых прыжков.

Международная федерация гимнастики (ФИЖ) была создана в 1881 г., и в настоящее время в нее входят более 100 национальных федераций. ФИЖ налаживает международные гимнастические контакты, проводит различные международные соревнования, чемпионаты Европы (с 1955 г. каждые 2 года) и чемпионаты мира (с 1905 г., сейчас каждые 2 года) Она разрабатывает обязательные упражнения, возглавляет с 1896 г соревнования, которые проводятся в рамках олимпийских игр. Для всех соревнований ФИЖ разрабатывает Правила судейства и снарядные нормативы, которые постоянно совершенствуются.

В настоящее время в ФИЖ существуют технические комиссии, которые отвечают за развитие спортивной гимнастики, спортивной акробатики и прыжков на батуте.

Прыжки на батуте вид спорта, объединяет в себя три самостоятельные дисциплины: прыжки на акробатической дорожке (АКД), прыжки на двойном минитрампе (ДМТ) и прыжки на батуте.

1 Батут

Полный комплект батута ( состоит из рамы размером 505\*295 см, высотой 115 см, сетки из тесьмы 5 мм размером 426\*213 см, 118 пружин, обкладочных матиков на раму, двух страховочных столов с матами и транспортировочных катков. Страховочные столы крепятся по торцевым сторонам батута и представляют собой раму с полотном размером 150 \* 300 см с установленным на ней страховочным матом толщиной 20 см.

 2 Двойной минитрамп (ДМТ)

Двойной минитрамп - вид спортивного оборудования, состоящий из рамы размером 350\*190\*70см, сетки размером 292\*92 см, 102 пружин и обкладочных матиков, а также зоны приземления размером 600\*300\*30 см.

Впервые о прыжках на батуте как виде спорта стали говорить с возникновением международной федерации по прыжкам на батуте (ФИТ) - которая образовалась в 1973 году. С этого времени стали проводиться международные соревнования, первенства Европы и мира. Хотя уже в это время в программу соревнований входили прыжки на батуте и прыжки на двойном минитрампе, в нашей стране двойной минитрамп не культивировался вплоть до 1994 года. Именно с этого года стали проводиться официальные соревнования по прыжкам на ДМТ в России.

1.2 Физическая и специальная подготовка батутистов

Постоянный рост спортивных результатов предопределяет необходимость совершенствования тренировочного процесса спортсменов.

Тренировочный процесс - важная ступень на пути становления мастерства спортсмена, и от того, насколько эффективно он выстроен, во многом будет зависеть реализация намеченной перспективной цели. [14, 30].

В сложнокоординированных видах спорта, в том числе и в прыжках на батуте, основой тренировочного процесса является техническая подготовка, которой уделяется большое внимание.

Физическая подготовка это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

Современную физическую подготовку следует рассматривать как многоуровневую систему, каждый уровень которой имеет свою структуру и свои специфические особенности. Это длительный процесс формирования двигательных умений и навыков, систематического совершенствования физических (двигательных) качеств, психической подготовки, поддержания уровня работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. [

Физическая подготовка батутистов - это процесс развития физических качеств, необходимых для успешного овладения акробатическими упражнениями. Она осуществляется в тесной связи с другими видами подготовки и в первую очередь с технической, предшествующей ей и является фундаментом для освоения спортивной техники

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) предназначена для развития нервно-мышечной, сердечнососудистой, сенсорной и других систем организма. Средствами ОФП являются: подвижные и спортивные игры: гигиеническая, основная и спортивная гимнастика; легкая атлетика и лыжи, плавание и др. Систематическое использование этих средств должно привести к развитию силы, быстроты движений, ловкости, пространственной ориентировки, выносливости, волевых качеств и др.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие тех качеств, органов и систем спортсмена, которые обеспечивают овладение конкретными упражнениями избранного вида спорта. Средствами СФП батутистов являются несложные, хорошо освоенные акробатические упражнения, связанные с развитием и поддержанием гибкости, скоростно-силовых качеств, ловкости, балансирования (шпагаты, мосты, курбеты, рондаты, перевороты, кувырки, стойки, равновесия и др.), а также большая группа упражнений из других видов спорта, которые позволяют добиться элегантности, быстроты и темпа движений, эффективности как отдельных элементов прыжков на батуте, так и упражнений в целом.

Рассмотрим направленность и содержание развития основных физических качеств необходимых для успешного освоения упражнений, выполняемых батутистами.

Развитие силы. Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Развитие силы связано с ростом костной и мышечной тканей с формированием способности управлять работой мышц. В возрасте с 7 до 10 лет сила развивается относительно равномерно. Следует избегать больших по объему и интенсивности нагрузок, так как они приводят к значительным энергозатратам, что может повлечь за собой общую задержку роста. Однако относительные величины силы мышц (на один кг веса) близки к показателям взрослых, поэтому можно использовать упражнения, связанные с преодолением собственного тела в наклонном и вертикальном положениях

Основными задачами силовой подготовки являются: укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата; воспитание умения проявлять основные мышечные усилия (динамического и статического характера), формирование способности рационально использовать мышечную силу в различных условиях. Подбор упражнений для развития силы должен быть обусловлен особенностями вида спорта, в котором специализируется юный спортсмен

К таким упражнениям относятся упражнения, имеющие сходства по структуре и характеру нервно-мышечных усилий с основным (соревновательным) упражнением, а также упражнения, направленные на развитие мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении целостного действия избранного вида спорта

В акробатических упражнениях мышечные напряжения проявляются в статическом режиме, без изменения длины мышц (удержание позы), в преодолевающем режиме, при уменьшении длины мышц (прыжки), в уступающем режиме, при удлинении мышцы (приземления, опускания тела из высокого положения в более низкое)

В прыжках на батуте, как и во многих других видах спорта отчетливо проявляются статическая и динамическая сила. В связи с этим возникает необходимость развивать специальную силовую и скоростно-силовую выносливость, а также взрывную силу (способность проявлять большие величины силы в наименьшее время)].

Средствами, развивающими силу являются упражнения, создающие мышечные напряжения весом собственного тела, дополнительным отягощением (гантели, гири, штанга, тренажеры, партнер), упражнения в самосопротивлении (напряженное поднимание, фиксация или опускание дополнительного веса). Чтобы развить максимальную силу необходимо выполнять упражнения с околопредельным или предельным весом с небольшим числом повторений подряд (1-3 раза). Для развития динамической силы необходимы средние или малые отягощения с большим числом их повторений (отягощения 50-75% от максимального с 5-10-кратным повторением). Статическую силу следует развивать посредством постепенного повышения времени мышечного напряжения при удержании собственного или дополнительного веса При выборе средств для развития статической и динамической силы у батутистов следует отдавать предпочтение упражнениям с собственным весом и партнером, так как помимо развития силы они улучшают ловкостные возможности (прыжки на возвышение, отжимания в стойке на руках, прыжки в упоре лежа, высокое поднимание согнутых или прямых ног в висе; ходьба, приседания и прыжки с партнером, сидящим или стоящим на плечах

Основным методом для развития силы у прыгунов на батуте является повторный, который характеризуется определенным количеством выполнений силовых упражнений в одном подходе. В зависимости от развития статической или динамической силы интервалы отдыха между подходами меняются. Так, для развития статической силы интервалы отдыха между подходами равны 1-1,5 мин, динамической силы - 1,5-2 мин, взрывной силы - 2-3 мин, силовой выносливости - до I минуты. Число подходов зависит от возраста, пола и подготовленности занимающихся. Организационно-методическими формами выполнения силовых упражнений являются игра, соревнование, круговая тренировка

Контроль за развитием силы осуществляется количеством возможных повторений, временем фиксации статических положений.

Развитие быстроты. Быстрота - способность человека совершать движения в минимальный отрезок времени.

Физиологической основой быстроты является лабильность нервной системы (скорость возникновения и исчезновения нервных процессов), а также подвижность нервных процессов (быстрота перестройки реакции нервной системы на меняющиеся раздражения). В прыжках на батуте быстрота проявляется в латентном периоде двигательной реакции, времени одиночного движения, частоте движений, резкости (быстрое начало движений - начало группировки, поворота, прыжка и др.). Быстрота основывается на динамической силе и гибкости.

Средствами развития быстроты являются упражнения, которые выполняются с максимальной скоростью. Скоростные упражнения относятся к работе максимальной мощности и не должны длиться в одном подходе более 20 секунд, а точнее они должны прекращаться при заметном снижении скорости, иначе спортсмен будет развивать скоростную выносливость. При развитии быстроты ведущим является метод повторного выполнения упражнений. Интервалы отдыха делаются такими, которые обеспечивают восстановление функционального состояния организма (ориентировочно 2-3 мин). Даются они обычно в начале занятий и в первой половине микроцикла

Из большого количества упражнений, развивающих быстроту у батутистов, выделим некоторые:

• бег 20 м или на месте с максимальной частотой шагов;

• прыжки максимально быстро вверх на почти прямых ногах;

• прыжки с продвижением в различных направлениях;

• быстрая группировка и разгруппировка в седе и лежа на спине; быстрые сгибания и разгибания в тазобедренных суставах из положения, лежа на спине;

• прыжки со скакалкой;

• «заячьи» прыжки из упора присев;

• быстрые наклоны туловища и выпрямления с поднятыми вверх руками;

• прыжки в глубину с отскоком;

• хлопки руками в упоре лежа;

• выполнение упражнений «малой» акробатики на время.

Контроль за развитием быстроты осуществляется путем выполнения различных тестовых упражнений в промежутке времени 10-20с

Развитие ловкости. Ловкость - способность человека эффективно осваивать и выполнять разнообразные движения с минимальной затратой времени и усилий в различных ситуациях.

Ловкость является проявлением координационных способностей нервной системы, выражающихся в точности выполнения движений в пространстве и времени, согласование их в целостную комбинацию в соответствии с требованиями меняющейся обстановки

Развитие пространственной ориентации уже в младшем школьном возрасте достигает такого уровня, который позволяет детям 7-10 лет осваивать технически сложные движения. Отдельные упражнения для них более доступны, чем для взрослых. В целом о ловкости можно сказать, что она начинает развиваться с девятилетнего возраста

Значение ловкости в прыжках на батуте переоценить невозможно: освоение стоек, переворотов, сальто и любых других элементов невозможно освоить и надежно выполнять без высокого уровня развития ловкости. Компонентами ловкости являются: координация движений, пространственно-временная ориентировка, быстрота, сила и гибкость. Ловкость следует рассматривать как комплексное физическое качество

Наряду с общими требованиями к ловкости, спортсменам, занимающимся прыжками на батуте, предъявляются повышенные требования к развитию: пространственного анализа движений, сложно-координированных точностных вращений в безопорной фазе полета и приземлении, оценки положения тела в пространстве, вестибулярной чувствительности и устойчивости

Повышение уровня развития ловкости решающим образом влияет на освоение сложных и сверхсложных элементов и упражнений, а также на надежность выполнения их в условиях соревнований

Основными средствами развития ловкости являются сами акробатические упражнения, а также подвижные и спортивные игры, прыжки на батуте и в воду, опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, повороты и вращения в воде, специальные упражнения для тренировки вестибулярного анализатора (быстрые движения головой, быстрые и неоднократные наклоны и повороты туловища); упражнение на координацию (симметричные и асимметричные движения конечностями, выполнение разнообразных часто меняющихся упражнений за преподавателем (спортсменом) в зеркальном изображении, выполнение комплекса упражнений на меняющейся высоте и площади опоры и др.

Методы развития ловкости: повторный, игровой и соревновательный.

Контроль за развитием ловкости может подразделяться и осуществляться по разным направлениям: оценке балансирования, двигательной реакции, вращений, поворотов, ловли и др., проявляющихся в нестандартных ситуациях (изменение формы движения в полете по сигналу, приземления и падения в поролон в заданное положение и т.д.).

Развитие гибкости. Гибкость - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от состояния ЦНС, пластичности мышечно-связочного аппарата, а в некоторых случаях и от структуры строения суставов. Батутисты обладающие достаточной гибкостью значительно плотнее группируются или сгибаются, а следовательно могут более быстро выполнять вращения и сальто в воздухе

Существуют две основные формы проявления гибкости: пассивная и активная. Пассивная гибкость характеризуется расширением границ подвижности в суставах за счет выполнения упражнений с самозахватами, а также с внешней помощью (утяжеления, тренажеры, гимнастические снаряды, усилия партнера и т.д.). Активная гибкость характеризуется расширением границ подвижности в суставах за счет активной работы мышц в тех суставах, в которых необходимо развить гибкость (наклоны, повороты, пружинистые движения, махи, прогибания, наклоны головы и вращения, мосты, шпагаты, перекидки и др.)

Главное условие для развития гибкости - регулярное, неоднократное выполнение разнообразных упражнений с предварительным разогреванием всего организма и особенно суставов подлежащих развитию. Акробатам, развивающим гибкость, следует помнить, что максимальные значения гибкости сохраняются в течение одного часа, а состояние увеличенной подвижности сохраняется до 6 часов, что и оправдывает целесообразность трехразовых в день выполнений упражнений на гибкость

К методам, применяемым для развития гибкости, относятся: повторные выполнения упражнений, принудительные растягивания мышц и связок (чаще упражнения с партнером), предварительное утомление мышц-антагонистов.

Оценить степень развития гибкости можно конкретными упражнениями:

• голеностопный сустав - оттянуть носок так, чтобы пальцы ног были ниже линии голени;

• плечевые суставы - в положении моста плечи и предплечья вертикально полу;

• позвоночник - наклон вперед, грудью коснуться прямых, ног без помощи рук; выполнить подряд 2-3 перекидки вперед и назад (для женщин) и разогнуть ноги и руки в положении мост (для мужчин);

• тазобедренные суставы - свободное опускание в три шпагата для женщин, в один из шпагатов для мужчин.

Развитие выносливости. Выносливость - это способность человека выполнять заданную работу продолжительное время без потери качества. Выносливость для батутистов не является решающим фактором успеха, однако недостаточность ее нередко приводит к ухудшению спортивной техники движений и даже срывам в середине или конце соревновательных упражнений

В акробатике, как и в других видах спорта, выносливость подразделяется на общую и специальную.

Развитие общей выносливости повышает функциональное состояние организма, работоспособность, сокращает время отдыха между упражнениями и может продлить общее время тренировки. Она является базой для выработки специальной выносливости и совершенствования спортивно-технического мастерства. Средствами ее являются: продолжительный бег и прыжки, игры в футбол, баскетбол, гандбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание - все они должны выполняться с достаточной нагрузкой, до утомления

Специальная выносливость характеризуется умением выполнять соревновательные программы от начала и до конца, без нарушений техники. Наличие ее позволяет завершать эти программы сложными, эффектными элементами

Основным средством развития специальной выносливости является многократное повторение элементов соревновательных упражнений. Конкретно это реализуется в выполнении комбинаций на батуте, усложнении отдельных частей упражнений, завершение прыжков сложными и трюковыми элементами

Основными методами развития выносливости акробатов являются повторный и интервальный.

Контроль специальной выносливости осуществляется по оценке качества техники выполнения акробатических упражнений в различных частях соревновательных программ; частоте пульса (при выполнении упражнений не должна превышать 160 уд/мин.)

• Методика педагогического контроля физической подготовленности прыгунов на мини-трампе.

Управление подготовкой спортсменов включает в себя следующие элементы:

1. научно обоснованное планирование системы подготовки и прогнозирование модельных характеристик и этапных нормативов;

2. реализация планов подготовки с учетом, единства науки и практики в обеспечении тренировочного процесса;

3. контроль за ходом подготовки по широкому комплексу средств и методов диагностики состояний спортсмена с научным анализом;

4. Оперативную коррекцию тренировочных планов, модельных характеристик и этапных нормативов с учетом индивидуальных, особенностей спортсменов, этапа подготовки, условий тренировочного процесса.

В ряду отмеченных элементов системы управления важную роль играет педагогический контроль за динамикой состояния спортсмена, его функциональными возможностями и резервами, основными сторонами специальной физической подготовленности, в частности уровнем развития физических качеств спортсменов.

Педагогический контроль -- это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Основная цель педагогического контроля -- это определение связи между факторами воздействия и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства и т. д.

На основе анализа полученных в ходе педагогического контроля данных проверяется правильность подбора средств, методов и форм занятий, что создает возможность при необходимости вносить коррективы в ход педагогического процесса. В практике физического воспитания используется пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное назначение.

1. Предварительный контроль проводится обычно в начале учебного года. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

2 Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

3 Текущий контроль проводится для определения реакции организма спортсменов на нагрузку после занятия. Данные текущего состояния спортсменов служат основой для планирования содержания ближайших тренировочных занятий и величины физических нагрузок в них.

4 Этапный контроль служит для получения информации о кумулятивном тренировочном эффекте, полученном на протяжении одного тренировочного этапа. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок спортсменов.

5 Итоговый контроль проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон тренировочного процесса и его составляющих. Данные итогового контроля являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Методы контроля. В практике физического воспитания применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы, хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.

Контроль за физической подготовленностью выступает как оперативное управление, которое обеспечивает функционирование системы в соответствии с намеченными планами. Оно заключается в периодическом и непрерывном сравнении полученных результатов с намеченными планами и последующей коррекцией процесса подготовки, и самих планов. Система контроля служит для получения информации о текущем состоянии процесса физического воспитания. От информационного обеспечения зависит эффективность управления процесса физического воспитания.

В. И. Лях (1998) утверждает, что знание годичных изменений в развитии двигательных способностей детей позволяет тренеру вносить соответствующие корректировки в процесс физической подготовки на следующий цикл.

При оценке общей физической подготовленности батутистов, как уже отмечалось, можно использовать самые разнообразные батареи тестов, выбор которых зависит от конкретных задач контроля физической подготовленности и наличия необходимых условий. Однако, в связи с тем, что полученные результаты тестирования можно оценивать лишь путём сравнения, целесообразно выбирать тесты, которые широко представлены в теории и практике физического воспитания. Например, опираться на те, которые рекомендованы в «Дополнительной образовательной учебной программе по акробатике 2012 г.»

Современные представления о физической подготовке (ФП) основываются на развитии учебно-тренировочной работоспособности спортсмена путем глобальной морфофункциональной специализации его организма и адаптации к двигательному режиму конкретного вида спорта. Осознавая роль и место ФП как элемента в системе подготовки прыгунов, необходимо иметь в виду, что основным направлением ее является специальная физическая подготовка (СФП), которая сама по себе является самостоятельной системой с определенными элементами, знание функций и содержания которых, их взаимосвязи и взаимовлияние лежит в основе технологически верного использования этого вида подготовки

Теория и методика спортивной тренировки обладает устоявшейся методологией специальной физической подготовки, которая может быть основой для создания частной методики подготовки для любого вида спорта, в частности для прыжков на минитрампе. Помимо этого, имеется альтернативный вариант придания СФП в прыжках на батуте значения эффективного элемента в системе подготовки путем использования опыта родственных видов спорта. При этом необходима определенная коррекция в применении средств, с поправками на специфику техники прыжков на батуте.

Помимо этого, при подготовке батутистов применяются и ряд других специфических групп средств, в основе которых лежат специализированные упражнения, то есть непосредственно прыжки на батуте

Упражнения-тесты могут состоять из серий одноименных элементов, серий циклично повторяющихся соединений, а также из набора различных элементов, представляющих собой несложное, законченное упражнение. Завершать комбинацию рекомендуется элементом, выполняемым с активным линейным перемещением тела. Однако это не исключает возможности завершения упражнения прыжком типа «сальто» с высоким взлетом. Эффективность выполнения прыжков для совершенствования скоростно-силовой подготовленности зависит от выполнения ряда специальных требований:

• каждая разновидность комбинаций должна содержать постоянное для контроля количество элементов;

• для каждой разновидности комбинаций и конкретного прыгуна надо определять свое время, постоянное на данный период тренировки;

• контрольное время служит для выполнения упражнения и, во-вторых, для подсчета заданного количества элементов;

• время должно стимулировать активность прыгуна в скорости его линейного перемещения, но не в ущерб технике элементов;

Важным принципом подбора соединений и комбинаций как средств СФП является безукоризненное владение техникой элементов, составляющих тестовые соединения и комбинации

Для контроля роста результатов рекомендуется ориентироваться на время выполнения комбинаций высококвалифицированными прыгунами, или на собственное время, показанное в состоянии пика формы

Важным принципом подбора соединений и комбинаций как средств скоростно-силовой подготовки является безукоризненное владение техникой элементов, составляющих тренировочные соединения и комбинации

Средством контроля над ростом физических качеств является экспертная тренерская оценка достижения уровня выполнения тренировочного упражнения по скоростно-ритмовым параметрам, соответствующим выполнению этих же упражнений в стандартных условиях

Средством специальной физической подготовки являются акробатические прыжки, выполняемые с дозированными отягощениями. В качестве отягощений применяются специальные манжеты, нагрудные пояса, которые укрепляются на частях и звеньях тела в зоне предполагаемых центров масс голеней, бедер (ног), туловища, плеча, предплечий (рук). В процессе применения отягощения как средства СФП при непосредственном выполнении прыжков следует учитывать важную методическую особенность, которая заключается в применении: во-первых, строго дозированных отягощений, не оказывающих негативного влияния на технику упражнений; во-вторых, в целесообразности применения отягощений только в единичных прыжках.

Средства и методы развития специальной физической подготовленности - к ним относятся упражнения, которые, во-первых, соответствуют соревновательному упражнению по режиму работы организма, во-вторых, содержат тренирующие воздействия, способные повысить тот уровень функциональных возможностей, которым организм уже располагает, в-третьих, обеспечивают необходимую энергетическую базу для совершенствования технико-тактического мастерства. Поэтому четкое представление о преимущественной направленности тренирующего воздействия на организм батутиста каждого средства и метода - важное условие, определяющее эффективность СФП [

С этой целью обоснована целесообразность применения в тренировке акробатов-прыгунов контрольного метода

Контрольный метод СФП сочетает в себе интенсивное тренирующее воздействие в специфическом двигательном режиме с оценкой степени подготовленности организма спортсмена к этому режиму. В контрольном методе выполняется целостное спортивное упражнение, его упрощенный вариант или упражнение, близкое ему по двигательной структуре и режиму энергообеспечения. Такое упражнение должно быть стандартным по характеру движений и условиям выполнения, что дает возможность наблюдать динамику работоспособности спортсмена и функциональных реакций его организма во времени. В отличие от известных в практике прикидок, где оценивается лишь результат, контрольный метод предусматривает регистрацию комплекса наиболее существенных функциональных характеристик

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРЫГУНОВ НА МИНИ-ТРАМПЕ

мини трамп батутист

2.1 Задачи, методы и организация исследования

Рассматривая вопросы, связанные с подготовкой прыгунов на мини-трампе и контролем за их физической подготовленностью на этапе начальной специализации, нам следует определить отстающие стороны подготовленности занимающихся.

В ходе исследования были поставлены следующие задачи:

1. Определить ведущие показатели, которые могут быть использованы,

как тесты для оценки уровня физической подготовленности акробатов-прыгунов на мини-трампе на этапе начальной специализации.

2. Разработать средства оценки и совершенствования физической подготовленности прыгунов на мини-трампе, занимающихся в учебно-тренировочных группах второго года обучения

3. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики.

Для решения постановленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературы.

2. Педагогическое тестирование.

3. Метод экспертных оценок.

4. Педагогический эксперимент.

5. Методы математической статистики.

Поиск литературных источников осуществлялся в библиотеке АГУ, анализировались материалы журналов «Теория и практика физической культуры», «Физкультура в школе», сборники научных трудов, а также научная и научно-методическая литература.

Этот метод использовался при анализе данных литературных источников: данные обобщались по направлениям научных исследований и методических разработок. Анализу были подвергнуты работы, затрагивающие общетеоретические аспекты данной темы, специальная литература

Для определения физической подготовленности использовались 6 тестов характеризующих: гибкость, силу, ловкость, специальную выносливость, координацию и скоростно-силовую подготовленность прыгунов занимающихся в учебно-тренировочных группах второго года обучения (Т-2).

1. Тест, характеризующий скоростно-силовую подготовленность спортсменов: сгибание и разгибание туловища из положения, лежа на спине, руки за голову, до полного поднятия туловища. Выполняется за 10с (кол-во раз).

2. Тест на гибкость - стоя на скамейке, с прямыми ногами, выполняется наклон вперед, максимально сгибаясь в тазобедренных суставах. Измеряется расстояние от точки опоры (скамейки) до кончиков пальцев рук при помощи измерительной линейки (см).

3. Тест на силу - подтягивание в висе на перекладине. Выполняется из исходного положения «вис хватом сверху». Требования, предъявляемые к выполнению упражнения: одновременное и равномерное сгибание рук до касания перекладины грудью на максимальное количество раз.

4. Тест, характеризующий специальную выносливость - запрыгивание на возвышение (40 см) за 20с (кол-во раз). Прыжки выполняются на прямых ногах, стопы сомкнуты.

5. Тест, характеризующий координационную подготовленность спортсменов - удержание равновесия на ограниченной опоре (с). Выполняется на бруске высотой 4 см и шириной 4 см, руки в стороны, на толчковой ноге, пятка не касается бруска, другая нога вниз - в сторону.

6. Тест, характеризующий ловкость - челночный бег 5 по 5 метров. Засекается время выполнения упражнения (с).

С целью определения уровня технической подготовленности анализировались результаты соревнований юных батутистов. Показателем подготовленности являлась сумма балов за соревновательные упражнения. Оценка упражнений давалась экспертной комиссией в составе 5 человек, согласно правилам соревнований.

Педагогический эксперимент - запланированное вмешательство ученого, педагога, тренера в изучаемое явление, то есть искусственное вычленение какой-либо одной стороны из изучаемого процесса.

В процессе реализации экспериментальной модели использовались различные методические приемы совершенствования физической подготовленности спортсменов участвующих в эксперименте: переключение зрительного контроля процесса движения на меняющуюся обстановку и музыкальное сопровождение; придание традиционным общеразвивающим упражнениям сложнокоординационной окраски, все это способствовало повышению роли тренировочного процесса. [15].