

НЕСТЕРУК Д.С., факультет физического воспитания, магистр,
г. Брест, УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»,
научный руководитель – Шукевич Л.В., канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры теории и методики физического воспитания,
г. Брест, УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»

ПОКАЗАТЕЛИ ПРЫЖКОВОЙ ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОК

Введение. Для овладения акробатическими упражнениями необходим достаточный уровень физической работоспособности. При тренировке акробаток огромное значение имеют прыжковые упражнения, при помощи которых эффективно развиваются физические качества и физическая подготовленность спортсменок.

Цель работы – определить показатели прыжка через скамейку спортсменок женской акробатической пары в течение макроцикла.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые педагогические методы: анализ литературы, изучение тренировочных дневников спортсменок, математическая обработка результатов.

Обсуждение результатов. На диаграмме представлены показатели базового упражнения общей физической подготовки – прыжок через скамейку. Показатели данного физического упражнения на протяжении одного макроцикла ежемесячно не использовались.

При подготовке акробаток прыжки через скамейку применялись 60 раз. Усиленное применение прыжков через скамейку наблюдается в августе и сентябре 2011 г. перед чемпионатом Европы.

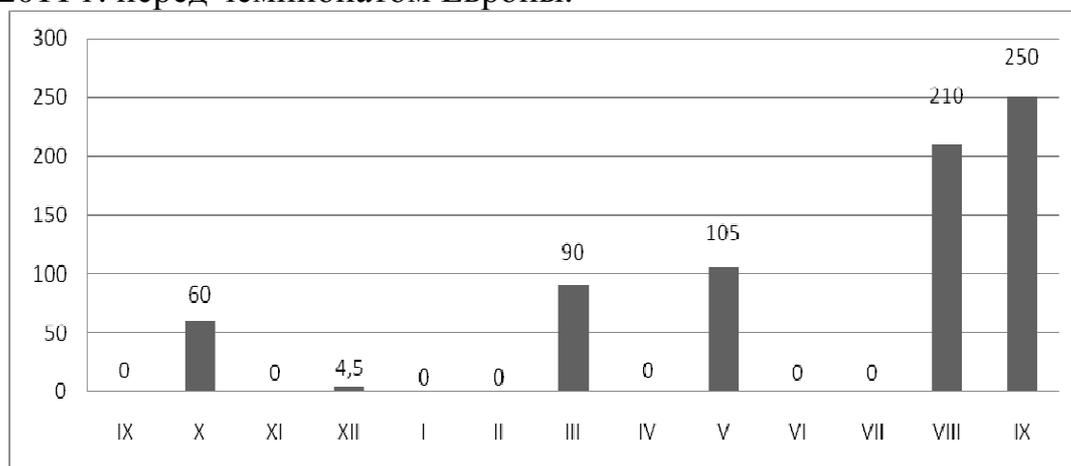


Диаграмма – Показатели прыжка через скамейку спортсменок женской акробатической пары

Выводы. Таким образом, полученные результаты при подготовке акробаток свидетельствуют о том, что увеличенный объем средств прыжковой подготовки эффективно влияет на развитие физических качеств занимающихся.