

Методическая разработка

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ЛОВКОСТИ (КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ)

Введение

В современном спорте прыжки в воду занимают особое место как ярко зрелищный и динамичный вид, в котором наиболее полно проявляются достижения спортсменов в искусстве управлять своими сложно координационными действиями.

Основой для разработки методических рекомендаций стали результаты сдачи контрольных нормативов и требования общей и специальной физической подготовки для отделения по прыжкам в воду. Данные сдачи нормативов см. таблицу.

Таблица

**Результаты сдачи контрольных нормативов спортсменами
отделения по прыжкам в воду**

Период исследований	Пол	Нормативы									
		под-т я- ги- ва-ни е, раз	канат, сек.	пры-ж ок в дли-ну , см	прыж- ки на ска-кал - ке, раз	подъ- ём ног на стен- ке, раз	удер- жа- ние угла, сек.	на- кло- ны с бли- ном, раз	спи- чаг, раз	стой- ка на ру- ках, сек.	гиб-ко сть, см
Юве-ниль- ные (сентябрь 2023) Сю±m	юноши	10,31	14,30	108,00	36,30	7,80	9,56	10,10	0,02	8,74	5,70
	девуш-ки	9,80	13,80	101,00	35,80	6,70	9,50	10,80	0,02	8,76	5,70
Баллы	юноши	4,00	6,40	6,20	7,00	6,60	6,40	4,00	2,00	6,30	3,40
	девуш-ки	3,50	5,90	5,70	6,90	5,20	6,30	4,00	2,00	6,30	3,40
Дефини- тивные (июнь 2024) Сд±m	юноши	14,30	18,30	112,00	40,30	11,80	13,50	14,30	0,10	8,74	9,80
	девуш-ки	13,80	17,80	105,00	39,80	10,70	13,50	14,30	0,10	8,76	9,80
Баллы	юноши	7,00	8,70	7,40	8,00	7,40	8,50	7,00	5,00	6,30	5,80

	девуш-к и	6,70	7,70	6,80	7,80	6,20	8,50	7,00	5,00	6,30	5,80
Прирост	юноши	3,00	2,30	1,20	1,00	0,80	2,10	3,00	3,00	0,00	2,40
	девуш-к и	3,20	1,80	1,10	0,90	1,00	2,20	3,00	3,00	0,00	2,40

Методика воспитания ловкости (координации движений)

Проявление ловкости у прыгунов в воду в значительной степени связано со способностью осваивать новые движения, умением дифференцировать различные параметры движений и управлять ими в условиях острого дефицита времени. Ловкость является основным физическим качеством, определяющим успешность процесса обучения и совершенствования сложных двигательных качеств. Критерием оценки координационных способностей у спортсмена является быстрота и точность исполнения прыжков в воду.

Поскольку ловкость прыгуна в воду – это сложное комплексное качество, включающее в себя равновесие, которое взаимосвязано с функцией отолитового отдела вестибулярного анализатора, ориентировку в пространстве, то и развитие данного качества предусматривает тренировочное воздействие на все перечисленные выше функции организма спортсмена.

Методика развития специальной ловкости (координации движений) предусматривает использование различных средств подготовки прыгунов в воду: это гимнастические и акробатические упражнения, прыжки на батуте и на «сухом» трамплине, прыжки в воду с трамплинов и вышек различной высоты, спортивные игры. Наиболее эффективным средством развития специальной ловкости прыгуна в воду является разучивание и выполнение на батуте всевозможных комбинаций и связок.

Великолепным игровым методом, способствующим развитию специальной ловкости, является игра с добавлением элементов. Группа спортсменов (2-4 человека) определяет очередность выполнения прыжков на батуте. Первый после темповых подскоков выполняет какой-нибудь элемент, второй, – повторяя этот элемент, добавляет в комбинацию еще один элемент и

т.д. Если спортсмен не сможет выполнить заданную комбинацию элементов, то он выбывает из игры, а победителем становится тот, кто выполнит все заданные в комбинации элементы.

Игровой метод может применяться и для развития способности дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движений.

Спортсмены соревнуются в умении выполнить наибольшее количество увеличений длины прыжка от минимального до максимального, причем каждый последующий прыжок должен быть хотя бы немного продолжительнее предыдущего. Победителем становится тот, кто выполнил наибольшее количество прибавок с наименьшим количеством ошибок. Такие же соревнования можно проводить с использованием миллисекундомера, выполняя прибавки в 2-секундном интервале времени или дифференцируя пространственные параметры на кинематометре.

Различительная способность временных, пространственных и силовых параметров движения лежит в основе главного качества прыгунов в воду – точности исполнения движений. Да и вся тренировка прыгуна в воду направлена на формирование точности движений при исполнении как простых, так и сложных прыжков, именно точность движений определяет стабильность их выполнения. На рис. 1 показана динамика изменения ловкости в процессе тренировок.

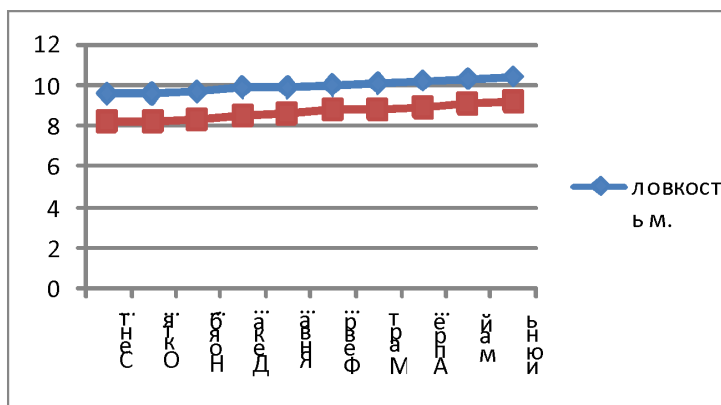


Рис. 1. Динамика изменения ловкости

Выводы.

Физическая подготовка прыгуна в воду должна обеспечивать гармоничное развитие всех физических качеств, необходимых для достижения высоких результатов в данном виде спорта. При проведении занятий следует помнить, что, воздействуя на одно из физических качеств, мы оказываем влияние и на остальные. Поэтому следует не увлекаться развитием одного какого-то качества, а комплексно подходить к физической подготовке спортсменов. Таким образом, по результатам воспитания скоростно-силовых качеств юноши имеют преимущество, а по остальным – примерно равны.

Заключение

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие личности.

Но даже достаточно высокая общая физическая подготовленность не всегда может обеспечить успех в конкретной спортивной дисциплине или в различных видах профессионального труда. Это значит, что в одних случаях требуется повышенное развитие силы, в других – выносливости и так далее, то есть, необходима специальная физическая подготовка (СФП).

Список используемой литературы

1. Григорьева, И. И. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации: вопросы и ответы. Организация тренировочного процесса / И. И. Григорьева, Д. Н. Черноног. – М. : Спорт, 2016. – 296 с.

2. Распопова Е. А. Прыжки в воду: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Е. А. Распопова. – М.: Советский спорт, 2003.

3. Распопова Е. А. Теория и методика прыжков в воду. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. - 312 с. – (Университетский учебник).