

Министерство спорта, туризма и молодежной политики
Департамент по молодежной политике, физической культуре,
спорту Администрации Томской области
Томский государственный университет
Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

*Материалы Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием памяти В.С.Пирусского*

Томск, 9-10 ноября 2010 года

высокой квалификации наблюдается синхронизация работы двигательных единиц, одновременное их вовлечение в выполнение работы.

СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

Соболева М.В., Шерин В.С.

(Томский государственный университет, г.Томск)

Спортивная акробатика – один из самых изящных и гармоничных видов спорта, один из популярных и зрелищных видов гимнастики. Это соревнования в выполнении комплексов специальных физических упражнений (прыжковых, силовых), связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры. Акробатические упражнения основаны на мастерском владении телом и хорошем развитии мускулатуры. Основу акробатики составляют приемы вращений тела и сохранения равновесий в необычных, разнообразных условиях опоры.

В соревновательную программу входят выступления спортсменов с композициями, состоящими из элементов силовой и прыжковой акробатики, балансовых, темповых упражнений, а также элементов хореографии, выполняющихся под музыкальное сопровождение с ограниченными временными параметрами. В состав динамических упражнений входят: перекаты и кувырки; прыжки с ног на руки и с рук на ноги – курбеты; медленные и быстрые перевороты; прыжки сальто; комбинированные прыжки, сочетающие в себе разные структурные типы движений. Среди статических упражнений выделяются стойки на руках, горизонтальные упоры, упоры углом.

Соревновательная композиция должна содержать определенный набор парно-групповых, индивидуальных элементов в соответствии с требованиями, предъявляемыми правилами судейства соревнований.

Всего в спортивной акробатике существует три типа упражнений:

1. Балансовое (состоящее из элементов балансового характера и выполняемых без разрыва хвата, таких как поддержки, равновесия, висы, упоры, стойки);
2. Темповое или вольтижное (состоящее из элементов, содержащих броски и ловлю, выполняемых с фазой полета, с вращением вокруг различных осей – полеты, перевороты, сальто);
3. Комбинированное (состоящее из элементов балансового и вольтижного типа).

Упражнения должны начинаться со статического положения, продолжаться хореографической композицией и заканчиваться статическим положением. Структура упражнения является критерием его артистичности.

Двигательная подготовленность складывается из функции балансирования, координационных способностей, скоростно-силовых проявлений, в том числе статической и динамической силы, пространственно-

временной точности движений, эмоциональности и выразительности, слияния телодвижений с музыкальным сопровождением. В общем решении возникающих двигательных задач по групповому взаимодействию и совместимости спортсменов индивидуальные функциональные обязанности акробатов различны. Ведущих спортсменов отличает повышенная сложность соревновательных программ, психологическое и двигательное взаимодействие, стабильность спортивной техники и новизна музыкально-акробатических композиций.

Физическая подготовка является неотъемлемой составной частью всего тренировочного процесса акробатов. Она направлена на развитие физических качеств и является фундаментом для совершенствования техники упражнений. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) создает основу для овладения упражнениями, способствует развитию двигательных способностей, повышению общей работоспособности.

В тренировочном процессе такого вида спортивной акробатики, как женские групповые упражнения применяются комплексы упражнений для развития специальных качеств. Эти комплексы основаны на выполнении силовых упражнений, прыжковых, беговых, скоростных, координационных, упражнений на выносливость, а также комбинированных, включающих все вышеперечисленные виды упражнений.

В настоящее время в существующей литературе мало отражена информация о конкретном содержании физической и технической подготовке акробатов, что порой затрудняет тренировочный процесс. В связи с этим на основе личного тренировочного опыта и опроса тренерско-преподавательского состава нами были составлены комплексы общих и специальных физических упражнений для нижних и верхних участниц женских групповых упражнений.

Упражнения для развития мышц брюшного пресса:

1. Поднимание прямых ног на шведской стенке – 3 подхода по 20 раз;
2. Поднимание прямых ног, лежа на спине за голову с утяжелителями – 2 подхода по 50 раз;
3. Поднимание прямых ног и туловища одновременно (складки) – 2 подхода по 25 раз;
4. «Спичаги» – выход из упора углом ноги врозь в стойку на руках ноги вместе – 3 подхода по 15 раз;
5. Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища, руки сверху – 2 × 50 раз.

Упражнения для развития мышц спины:

1. Поднимание прямых ног на шведской стенке, лицом к ней – 2 подхода по 30 раз, с последующим удержанием поднятых прямых ног 30 сек после каждого подхода;

2. Поднимание прямых ног за голову на гимнастическом коне, лежа на животе – 3 подхода по 20 раз, с последующим удержанием прямых ног 30 сек после каждого подхода;

3. Из исходного положения лежа на животе одновременное поднимание туловища и прямых ног – 2 подхода по 50 раз, с последующим одновременным удержанием 50 сек после каждого подхода.

Упражнения для развития мышц ног:

1. Приседания – 2 подхода по 50 раз;

2. Напрыгивания на возвышение – 2 подхода по 50 раз;

3. Прыжки из глубокого приседа – 2 подхода по 50 раз;

4. Поднимания на носки – 2 подхода по 100 раз;

5. Нашагивания ногами на возвышение – 2 подхода по 30 раз.

Упражнения для развития мышц рук:

1. Лазанье по канату – 7 подходов;

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 2 подхода по 30 раз, удержание на согнутых руках 30 с. после каждого подхода;

3. Нашагивание руками на возвышение в положении упора лежа с помощью партнера – 2 подхода по 20 раз на каждую руку;

4. Напрыгивание руками на возвышение в положении упора лежа с помощью партнера – 2 подхода по 20 раз;

5. Сгибание и разгибание рук в стойке на руках с помощью партнера – 2 подхода по 20 раз;

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади на возвышении – 2 подхода по 25 раз, с последующим удержанием 25 с. после каждого подхода;

7. Вис на согнутых руках на шведской стенке – 2 подхода по 25 раз.

В подобных комплексах общей физической подготовки спортсмены используют упражнения как с собственным весом тела, так и с внешними отягощениями. Так, например, в тренировочном процессе акробатов часто используются навесные утяжелители, которые закрепляются на звеньях тела и, увеличивая нагрузку, помогают развивать и совершенствовать скоростно-силовые качества акробатов. Следует отметить, что комплекс приведенных выше упражнений может выполняться спортсменами как до основной части тренировочного занятия, так и после него – в зависимости от поставленных задач. Применение средств ОФП в начале занятия после основной разминки служит подготовкой спортсмена к предстоящим специальным физическим упражнениям, а затем и к выполнению соревновательных композиций.

Специальная физическая подготовка (СФП) является основой поддержания спортивной формы, быстрого овладения техникой упражнения, достижения высокого уровня функциональных возможностей спортсмена и способности переносить большие тренировочные, а также соревновательные нагрузки.

Комплексы СФП включают в себя упражнения сходные по структуре с соревновательными. В женских групповых упражнениях существует разделение специальной физической подготовки нижних участниц состава и

верхней, так как их функции отличаются своей неповторимостью. В зависимости от этого фактора участницы состава выполняют разные комплексы специальных физических упражнений.

В связи с этим нами был составлен комплекс упражнений, направленный на развитие специальных физических качеств верхней участницы («верхушки») женских групповых упражнений, так как именно ее роль является самой сложной и самой ответственной в исполнении соревновательной программы.

Специальные силовые упражнения для совершенствования силовых, статических элементов:

1. Ходьба в упоре углом ноги врозь на бревне – 5 дорожек;
2. Поднимание прямых ног в упор углом ноги врозь на бревне – 5 подходов по 10 раз, удержания в угле 10 сек после каждого подхода;
3. Стойка на руках 2 подхода 1 минуте;
4. Горизонтальная стойка – 2 подхода по 10 с.;
5. Стойка на руках – переход в горизонт, ноги вместе – переход обратно в стойку – 3 подхода по 10 раз.

Упражнения на развитие гибкости:

1. «Мосты» – 10 подходов по 10 с., «мосты» на локтях;
2. Выкруты в плечевых суставах со скакалкой – 30 раз;
3. «Шпагаты» с возвышения, удержание по 3 мин.;
4. Удержание стойки на носках – 3 подхода по 1 мин.;
5. Складки ноги вместе, ноги врозь на шведской стенке – 3 подхода по 1 мин.;
6. Стойка на груди на полу 10 раз по 10 с.

Комплекс специальных динамических упражнений:

Комплекс прыжковых упражнений:

1. Бег с высоким подниманием бедра на мягких поверхностях (гимнастические маты);
2. Прыжки вверх в группировку – 2 подхода по 20 раз;
3. Группировки, лежа на спине 2×10 раз;
4. Нашагивания на возвышения с последующим отталкиванием от опоры 2 подхода по 15 раз;
5. Сальто вперед в группировке с места 20 раз;
6. Сальто назад в группировке с места 20 раз;
7. Двойное сальто с батута вперед, назад с трех прыжков в поролоновую яму – 10 раз;
8. Сальто вперед, назад с бревна – 10 раз;
9. Сальто назад прогнувшись на батутной сетке – 10 раз.

Техническая подготовка является основным видом подготовки в тренировочном процессе акробатов, так как именно техника исполнения упражнений является предметом соревновательной оценки.

В процессе технической подготовки используются упражнения статического характера, динамического, прыжкового, броскового, а также ловли. Все эти упражнения выполняются в комплексе, так как соревновательная композиция строится с использованием всех этих упражнений.

Для формирования конкретного комплекса средств технической подготовки акробатов нами была составлена таблица (табл.1.).

Таблица 1.

Упражнения различного характера, выполняемые в комплексе.

Статические элементы	Динамические элементы	Прыжковые элементы (комбинации)	Бросковые упражнения, бросковые упражнения с ловлей
а) равновесия (в сторону, назад, вперед) б) горизонтальные упоры на локтях (на локте) в) стойка на руках, стойки прогнувшись г) мост на одной ноге д) шпагаты	а) переворот на одну б) переворот на две в) переворот на колено г) маховое сальто боком, вперед д) рондат в шпагат е) стойка с поворотом в сед ж) переворот назад в шпагат, на колено з) сальто углом (группированное) в шпагат	а) сальто б) переворот – сальто в) рондат - сальто на колено г) рондат – сальто прогнувшись д) рондат – сальто прогнувшись на колено е) рондат – фляк – сальто в группировке ж) рондат – фляк – сальто прогнувшись з) рондат – пируэт и) рондат – пируэт на колено	а) двойное сальто с фуса в группировке, углом, прогнувшись на сход, на спину, на живот б) двойное сальто вперед (назад) в группировке (углом) с четырех на сход, на спину, на живот в) с кача двойное сальто вперед (назад) в группировке (углом) с приземлением на ноги (на спину, живот) с пируэтом г) вращения в руках д) двойное сальто назад (вперед) в группировке (углом, прогнувшись) с рук на сход

Все отраженные в таблице упражнения составляют основу технической подготовки акробатов в тренировочном процессе.

Стоит отметить, что основой технической подготовки в статике является выполнение различных балансовых элементов на разнообразных опорах. Данные действия чаще всего выполняют верхние участницы состава.

В качестве опоры могут выступать: ровная поверхность, гимнастическое бревно, специальные стоялки, специальные стоялки на пружинах, кисти партнера, стопы партнера, а также другие части тела, на которых осуществляется выполнение разнообразных элементов.

Обязательными и часто встречающимися элементами в работе верхних представительниц женских групповых упражнений являются:

1. Упор – положение, при котором плечи верхнего находятся выше или на уровне опоры: упор углом, упор углом вне, упор углом вне в ускоручке,

упор углом вне в одной руке, высокий угол в упоре, горизонтальный упор на локтях («крокодил»), упор на локте («крокодил на одной руке»).

2. Стойка – положение, при котором акробат стоит на руках. Стойка-мексиканка – стойка, прогнувшись на 90°, стойка-ивушка – максимально прогнутое положение в стойке, стойка-узкоручка – стойка на руках, стоящих друг на друге, стойка на одной руке, стойка-горизонт, стойка-пика, стойка-флажок – стойка на одной руке в прогнутом положении.

Основу технической подготовки в прыжковых упражнениях составляет выполнение вращательных элементов в безопорном положении на вспомогательных снарядах – батут, мини-трампы, поролоновые ямы, лонжи.

Важно отметить, что силовые элементы технической подготовки в женских групповых упражнениях первоначально разучиваются в парах: нижняя – средняя; средняя – верхняя. Это обеспечивает большую надежность выполнения элементов в пирамидах. А бросковые (темповые) упражнения выполняются с постепенным возрастанием амплитуды. Действия верхнего в этих упражнениях требуют смелости, координации и прыжковой подготовки. Нижние, в свою очередь, должны выполнять сильные броски и надежную ловлю, замечать даже незначительные изменения в работе верхнего и моментально реагировать на них, в случае неудачного выполнения элемента осуществлять страховку верхнего.

В целом, в тренировочном процессе, физическая и техническая подготовка имеют строго регламентированное содержание. Средства этих видов подготовки применяются в тесной взаимосвязи а от грамотного варьирования ими зависит успех тренировочной и соревновательной деятельности.

Список литературы:

1. Свод правил по спортивной акробатике 2008-2012 г.
2. Акробатика / Под редакцией Е. Г. Соколовой. М: «Физкультура и спорт», 1965.
3. Спортивная акробатика / Под общей редакцией В. П. Коркина. М: «Физкультура и спорт», 1981.