

УДК 371.3

**ОБУЧЕНИЕ ПАРНЫМ БРОСКОВЫМ ЭЛЕМЕНТАМ АКРОБАТОВ  
10-14 ЛЕТ**

**Чайников С.А.**

*канд.пед.наук, доцент*

*Мурманский арктический государственный университет,  
г. Мурманск, Россия*

**Тюхов К.С.**

*магистр*

*Мурманский арктический государственный университет,  
г. Мурманск, Россия*

**Аннотация.** В статье представлено краткое описание методики обучения технике парных бросковых элементов по спортивной акробатике атлетов 10-14 лет. Проведен анализ содержания рабочих программ по спортивной акробатике, описаны комплексы специальных упражнений для обучения технике парных бросковых элементов, представлена авторская система занятий по обучению парным бросковым элементам акробатов 10-14 лет.

**Ключевые слова:** спортивная акробатика, рабочие программы, методика, парные бросковые элементы, авторская система занятий.

**TRAINING IN PAIR THROWING ELEMENTS FOR ACROBATS 10-14  
YEARS OLD**

**Chaunikov S. A.**

*PhD in Pedagogical sciences, Associate Professor,*

*Murmansk Arctic State University,*

*Murmansk, Russia*

**Tyukhov K.S.**

*master's*

*Murmansk Arctic State University,*

*Murmansk, Russia*

**Abstract.** The article presents a brief description of the methodology for teaching the technique of pair throwing elements in sports acrobatics to athletes aged 10-14 years. The analysis of the content of working programs in sports acrobatics is carried out, the complexes of special exercises for teaching the technique of pair throwing elements are described, the author's system of classes for teaching pair throwing elements to acrobats aged 10-14 is presented.

**Key words:** sports acrobatics, working programs, methods, pair throwing elements, the author's system of classes.

Спортивная акробатика – сложно-координационный вид спорта, в котором упражнения связаны с вращением тела в различных плоскостях и с сохранением равновесия. В соревнования по данному спорту входят парно-групповые и парные упражнения. Для достижения высокого результата важным аспектом подготовки является тщательный подбор партнеров (верхнего и нижнего) по возрастным, антропометрическим, физическим данным и по типу характера и, как ни странно, артистизм. Оптимальной разницей в возрасте между партнерами является возраст 6 лет [1; 2].

На тренировках 2/3 времени отводится на оттачивание бросковых элементов, которые являются неотъемлемой частью технической подготовки акробатов и требует от занимающихся большой концентрации, психологической устойчивости.

Одной из проблем в данном виде спорта является то, что сложные бросковые элементы невозможно выполнить не только из-за неопытности «нижнего» партнера, а, как правило, большого веса «верхнего» партнера. Девочки (верхние) быстро растут и набирают вес, и, следовательно, перед тренером стоит задача, как можно дольше сохранить подобранный состав, так как меняя партнера приходится начинать всю работу с заново, на что тратится время, за которое необходимо подготовить и подобрать необходимую программу, сменить акробатические упражнения.

В ходе исследования нами были изучены и проанализированы программы по спортивной акробатике и методике обучения бросковым элементам следующих авторов: Д.И.Гергунидзе, А.А.Решетина, В.Н. Болобанова и др.

В программе Д.И.Гергунидзе «Подготовка бросковых парных элементов в спортивной акробатике» основной упор сделан на развитие координационных способностей «верхних», что позволит легче справляться с задачей (элементом) в вертикальной или горизонтальной плоскости, а также на четкое соблюдение биомеханических характеристик спортсменов, а именно, положения тела в пространстве. В подготовке «нижнего» делается упор на развитие силовой выносливости и ловкости, что позволяет «нижнему» многократно выполнять бросковые упражнения и ловить «верхнего» [3].

В своей программе Д.И.Гергунидзе предлагает следующие методы обучения: рассказ об особенностях и специфике данного элемента, описание элемента, разбор элемента, наглядный показ каждого из элементов на примере ведущих спортсменов.

Изучение и анализ программы Д.И.Гергунидзе позволяет констатировать факт актуальности программы и возможности применения её в практике по обучению парным бросковым элементам.

А.А. Решетин в статье «Методика обучения бросковым упражнениям в парной акробатике на этапе начальной специализированной подготовки» отмечает, что подготовка бросковых элементов на этапе начальной подготовки сложна, требуется длительное развитие координационных способностей, силы и силовой выносливости, это обусловлено тем, что на начальном этапе специализированной подготовки, акробат еще не готов к сложно-координационным парным бросковым элементам [5].

А.А. Решетин указывает также на то, что технику парных бросковых элементов стоит рассматривать в виде единства формы и содержания как целостную деятельность акробата, как координацию его психической и физической деятельности в определенных условиях внешней среды. Автор Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

методики отмечает показательную технику выполнения как идеальную обобщенную модель рациональной системы движений для решения определенной задачи, в которой важна и индивидуальная техника спортсмена. При этом парные бросковые элементы, выполняемые с помощью партнеров, имеют фазу полета и завершаются соскоком на опору (исходное положение) или ловлей в позицию. Эффективность выполнения элементов и их сложность зависят от взаимодействия партнеров и выбранной программы сложности [5].

Многие специалисты рекомендуют подходить к технике исполнения упражнений не только с учетом биомеханической целесообразности, но и в тесной связи с вопросами процесса обучения; они также выделяют «главные управляющие» и «корректирующие управляющие» движения. То есть, чтобы спортсмену овладеть основой навыка любого упражнения, требуется усвоение управляющих движений, главная задача которых состоит в реализации поставленной программы действий. Чем совершеннее спортивная техника, тем в большей степени используются реактивная и инерционная силы [1; 4].

Анализ вышеперечисленных программ позволяет утверждать, что в них:

- детально рассмотрены вопросы, связанные со структурными компонентами техники парных бросковых элементов;
- недостаточно полно представлено содержание разделов интегральной подготовки спортивных акробатов;
- существующие методики обучения технике парных бросковых элементов могут быть адаптированы к условиям учебно-тренировочного процесса МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ №1 на основе включения в неё специальных интегральных упражнений.

На основании данных, полученных в ходе изучения программ и методик обучения бросковым элементам, нами была составлена и в ходе педагогического эксперимента апробирована экспериментальная система занятий по обучению технике парных бросковых элементов акробатов 10-14 лет на основе включения в нее интегральных упражнений.

Были предложены следующие типы заданий.

Информационные задания - те, которые выполняли спортсмены. Операционные - указания тренера о том, как надо выполнять упражнение. Контрольными были действия для послеоперационного контроля за умением выполнять изучаемое упражнение.

В экспериментальной группе тренировки была построены таким образом, что 30 % времени уделялось работе с интегральными упражнениями, а остальное тренировочное время – по общепринятой методике обучения.

Система занятий состояла из пяти блоков учебных заданий.

В первый блок учебных заданий вошли упражнения на обучение технике парного броска.

Второй блок учебных заданий разделен на два подблока и включает в себя упражнения на освоение исходных положений парного броскового элемента. Отдельно отработывалась правильная постановка ног с усложнениями для тренировки баланса и рук для усвоения правильного положения рук.

Третий блок - соединял движения рук и ног в парных бросковых элементах.

Четвертый блок учебных заданий включает действия, связанные с обучением умению оценивать выполнение движений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий. В данном случае это обучение умению оценивать выполнение элемента после различных исходных положений.

Пятый блок включает в себя упражнения с облегченными условиями выполнения парного броскового элемента с усложнениями.

Контролем овладения каждым блоком выступают упражнения, выполняемые в оговоренной форме: исходные и конечные положения, амплитуда, количество раз, скорость выполнения.

Система занятий применялась с сентября 2020 по февраль 2021 года. Задания выполнялись в основной части тренировки. Испытуемым выдавались Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

учебные карточки и давалось 25-30 минут на выполнение заданий. Также использовался наглядный материал для более глубокого понимания содержания упражнений.

В системе занятий использовались следующие группы упражнений:

1. упражнения на шине: сальто вперёд в группировке/углом; сальто назад в группировке/углом; бланш назад; пируэт назад;

2. упражнения на ковре индивидуально: фляг с остановкой в стойке на руках; сальто назад/вперёд с места; имитация наката в лицевую стойку на руках; 5 фляков назад; выполнение переворота боком на скамейке; равновесие на одной ноге; прыжок вверх с поворотом на 360°, выпрыгивание и приземление в одну точку; ходьба на полу пальцах; запрыгивание на возвышенность;

3. Упражнения на лонже, выполняются в паре, исходные положения с плеч, с наката, с фуса: винт, 2 винта; твист, 2 твиста; двойное сальто назад/вперёд, бланш; накаты в лицевую стойку/углом.

В обычном режиме тренировок использовались следующие упражнения: кувырки вперёд, назад, прыжки на гимнастическом ковре (рондат сальто, рондат бланш, боковое маховое, колесо фляк), ходьба в стойке на руках, переворот боком на ковре; упражнения в парах, которые выполняли по 1 разу, для разминки и подготовки к более сложным упражнениям (сальто назад с рук, бланш, бланш с фуса, накат сальто).

### **Библиографический список:**

1. Аверьянов, И.В. Оценка уровня бросковых элементов акробатов [https:// akrobatiki-akrobaticheskie] / И.В. Аверьянов, И.Ю. Горская // Физическое воспитание и спортивная тренировка: Список научных трудов. – Омск: Сиб. автодорожн. ин-т, 2009. – С. 82-86.

2. Бернштейн, Н.А. О развитии ловкости / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 288 с. – URL: [http://elibr.gnpbu.ru/text/bernshteyn\\_о\\_lovkosti\\_1991/go,2;fs,1/](http://elibr.gnpbu.ru/text/bernshteyn_о_lovkosti_1991/go,2;fs,1/)
3. Бесшапошникова, С.Ю. Обучение техники выполнения бросковых парных элементов [Текст] / С.Ю. Бесшапошникова // Вестник Поморского университета. – 2012. – № 5. – С. 156-160.
4. Бибииков, С.В. Интегральная тренировка в спорте. Методические рекомендации/ С.В. Бибииков. – Волгоград ВГАФК, 2011. – 26 с. – URL: [http://opace.ru/a/integralnaya\\_podgotovka](http://opace.ru/a/integralnaya_podgotovka)
5. Решетин А.А. Методика обучения бросковым элементам в парной акробатике на этапе начальной подготовки / А.А. Решетин // Омский научный вестник. - Омск: Омский ГТУ, 2009. – № 3 (55). – С. 117-120. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obuchenie-broskovym-uprazhneniyam-v-parno-grupповoy-akrobatike-na-etape-spetsializirovannoy-podgotovki/viewer>

*Оригинальность 80%*