

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ Г. КРАСНОДАР

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
(для преподавателей СДЮСШ, ДЮСШ)

**КРЕЧЕТОВА МАРИНА ЛЕОНИДОВНА**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ СРАБАТЫВАЕМОСТИ СОСТАВОВ  
ЖЕНСКИХ ПАР В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ**

Краснодар 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
1. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ .....	5
1.1 Структура тренировочного процесса в спортивной акробатике .....	5
1.2 Основные критерии совместимости при комплектовании составов в спортивной акробатике .....	10
2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ СРАБАТЫВАЕМОСТИ СОСТАВОВ ЖЕНСКИХ ПАР В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ .....	13
2.1 Исследование психологической совместимости в женских парах .....	13
2.2 Определение срабатываемости составов женских пар в спортивной акробатике.....	15
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	17
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	18

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Спортивная акробатика — это сложнокоординационный вид спорта, отличительной особенностью которого является многогранность технической подготовленности спортсменов [5].

Каждый олимпийский цикл совершенствуется программа и правила соревнований, изменяются специальные требования к содержанию и продолжительности композиций, пересматриваются расценки групп трудности элементов, соединений и упражнений, рационализируются критерии судейства. В этой связи возрастает значимость модернизации процесса подготовки, в основе которой находится знания адекватных современных специфических средств и методов, позволяющие рационально повышать физические, двигательные и функциональные кондиции спортсмена для достижения высоких спортивных результатов.

В спортивной акробатике комплектование большинства конкурентоспособных составов в женских парных упражнениях происходит на этапе совершенствования спортивного мастерства, когда уже имеется определенная база по показателям технической и физической подготовленности спортсменок, при этом необходимо учитывать требования, предъявляемые к морфотипу акробатов и артистичности [4].

При формировании составов женских пар должны оптимально сочетаться показатели телосложения, моторики и психологических свойств спортсменок, которые должны повлиять на технику, сложность и красоту движений, демонстрируемую спортсменками в спортивно-музыкальных соревновательных композициях, психологическую устойчивость и надежность [6].

Своевременно установленное соответствие между специфическим требованиями соревновательной деятельности и педагогическими, анатомическими и психологическими особенностями спортсменок — представительниц женских пар в спортивной акробатике, комплексный учет индивидуальных особенностей и адекватное их использование при комплектовании пар, позволит грамотно планировать процесс подготовки,

направленный на достижение стабильно высоких спортивных результатов и сократить время срабатываемости партнеров [7].

**Цель исследования:** определить нормативную основу процесса комплектования женских пар на этапе совершенствования спортивного мастерства.

**Задачи исследования:**

1. Изучить психологические особенности акробатов, специализирующихся в женских парах в зависимости от их амплуа.
2. Определить срабатываемость составов в женских акробатических парах.