

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1

Барина Анастасия Михайловна

Тренер-преподаватель МБОУ ДО ССШ № 1

Методическая разработка

**ПРОГРАММА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АКРОБАТОК
ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ
В ЖЕНСКИХ ТРОЙКАХ**

Рецензент:

Жигайлова Лариса Валентиновна,
доцент, кандидат педагогических
наук, доцент кафедры теории и
методики гимнастики КГУФКСТ

Краснодар 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ, КАК ОСНОВНОЙ КОМПОНЕНТ МАСТЕРСТВА В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ.....	5
2. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АКРОБАТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЖЕНСКИХ ТРОЙКАХ.....	27
3. ПРОГРАММА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АКРОБАТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЖЕНСКИХ ТРОЙКАХ.....	32
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	36

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Акробатические упражнения – сложные по координации движения, которые чаще выполняются с опорой на руки, а не на ноги, что для человека очень непривычно. Акробатические элементы выполняются на большой высоте, с вращениями и поворота в безопорном положении. Выполнение этих элементов требует точное соотношение мышечных усилий с силами инерции, согласованности скорости суставных движений со скоростью перемещения всего тела и пространственных ориентиров.

В связи с этим для освоения сложнокоординационных движений в спортивной акробатике необходимо иметь высокий уровень специальной физической подготовленности.

Предшествовать обучению технике спортивных движений должно воспитание физических качеств. Для осуществления взаимосвязи физической и технической подготовки это положение является основой. Увеличение трудности соревновательных упражнений также на прямую зависит от роста двигательной базы акробата.

Данная проблема считается актуальной для теории и практики спортивной акробатики, так как отсутствует достаточное количество научно-методической разработанности данного вопроса в процессе многолетней подготовки представительниц женских акробатических групп.

Объект исследования. Учебно-тренировочный процесс акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских тройках.

Предмет исследования. Специальная физическая подготовленность акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских тройках.

Цель. Разработать программу совершенствования специальной физической подготовленности акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских группах.

Задачи исследования:

1. Подобрать комплекс тестов, характеризующий специальную физическую подготовленность акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских тройках.

2. Разработать программу специальной физической подготовленности акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских тройках.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.

Практическая значимость заключается в определении содержания и организации специальной физической подготовленности акробатов, высокой квалификации. Результаты исследования могут быть использованы тренерами ДЮСШ, СДЮШОР в процессе совершенствования специальной физической подготовленности акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских тройках.

1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ, КАК ОСНОВНОЙ КОМПОНЕНТ МАСТЕРСТВА В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

Основные понятия «спорт», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «подготовка спортсмена», «спортивная тренировка». В понятие «спорт» входит соревновательная деятельность, процесс подготовки к достижениям целей в ней, а также специфические межличностные отношения и нормы поведения, возникающие на основе данной деятельности.

Физическая подготовка является важной частью спортивной тренировки акробатов. Процесс, направленный на формирование основных физических качеств - силы, выносливости, гибкости, скоростно-силовых и координационных способностей называется физической подготовкой. Для выполнения акробатических упражнений требуется гармоничное развитие всех сторон физической подготовки спортсменов. В связи с этим, для исполнения акробатических композиций требуется высокий уровень развития специальной выносливости, скоростно-силовых качеств мышц разгибателей туловища, гибкости и подвижности в суставах.

Общую работоспособность определяет физическая подготовленность. Способность делать большой объем тренировочной нагрузки приобретается только при высоком уровне физической подготовленности, благодаря чему увеличивается эффективность и скорость процессов восстановления после физических нагрузок, а также в интервалах между ними.

Для решения задач специальной физической подготовки предпосылки создает общая физическая подготовка и включает общее увеличение функциональных потенциалов организма спортсмена, всестороннее формирование его двигательных качеств и получение навыков требующихся как в жизни, так и в спорте.

Специальная физическая подготовка нацелена на воспитание двигательных качеств необходимых для конкретного вида спорта и соревновательной деятельности.

Специальная физическая подготовка объединена с технической подготовкой, так как в ней используются средства близкие по форме к главным техническим приемам игры. Поэтому данная сторона подготовки совершенствует конфигурацию новых движений, подходящую ей степень приложения усилий в разнообразных фазах, координацию движений, быстроту овладения двигательными навыками; их устойчивость, приспособляемость к переменчивым условиям.

Различия специальной и общей физической подготовки заключается в том, что специальные упражнения в большей степени воспитывают только предназначенные группы мышц, а упражнения общей физической подготовки многообразнее. Применяемые методы воздействуют на мышечный аппарат, способствуя гармоничному развитию спортсмена и более результативному применению мышечной системы в случаях напряженной деятельности.

Подготовка спортсмена - процесс использования всей совокупности факторов, которые обеспечивают выборочное воздействие на достижение возможности спортсмена и обуславливают их увеличение, сохранность и реализацию в спортивных результатах.

Подготовкой спортсмена является спортивная тренировка. Она представляет собой организованный процесс спортивного совершенствования, который направлен на развитие определенных физических качеств, формирование необходимых знаний, способностей, умений и навыков, которые определяют готовность спортсмена к достижению высоких результатов в избранном виде спорта.

Цель спортивной тренировки - достижение максимальных результатов подготовленности, которые обусловлены спецификой соревновательной программы, которые способствуют демонстрации планируемых спортивных результатов.

Главные задачи для достижения данной цели в тренировочном процессе решаются следующим образом:

1. Освоение тактики и техники избранной спортивной дисциплины.

2. Развитие физических качеств и повышение уровня потенциалов функциональных систем организма, способствующих успешному выполнению соревновательных упражнений и достижению планируемых результатов.

3. Совершенствование эмоционально-волевых, эстетических, психических процессов, морально-этических, интеллектуальных, функций и других психических качеств личности, обеспечивающих максимальную сосредоточенность и мобилизацию усилий спортсмена во время тренировочной и соревновательной деятельности.

4. Получение знаний, позволяющих наиболее правильно строить тренировочный процесс и управлять им, обеспечить тесную работу спортсмена, тренера, научного работника и врача.

5. Совершенствование способностей в комплексе приводит к реализации достигнутого уровня подготовленности в главных и наиболее важных соревнованиях.

Содержание спортивной тренировки определяется совокупностью описанных выше задач. Все данные группы задач связаны с главными видами (сторонами) подготовки спортсмена в процессе тренировочной деятельности - технической, физической, теоретической, психологической, тактической и интегральной. В результате решения данных задач обеспечивается необходимый уровень технической, физической, тактической и других видов подготовленности, которые в общем и характеризуют подготовленность спортсмена к достижению максимальных спортивных результатов.

Характеристика основных компонентов мастерства в спортивной акробатике. Выступления акробатов оцениваются по международным правилам соревнований и Кодексом оценок по спортивной акробатике и включают в себя три компонента:

- оценка за технику исполнения;
- оценка за артистизм;
- оценка за трудность соревновательной программы.

Верховное жюри является главным на соревнованиях любого уровня. В состав которого входят:

- главный судья соревнований;
- главный секретарь;
- апелляционное жюри.

Судейская бригада:

- председатель судейской бригады (арбитр);
- судья (судьи) по трудности;
- 4 судьи по технике (в исключительных случаях 3 судьи);
- 4 судьи по артистизму (в исключительных случаях 3 судьи).

Созданы следующие правила определения оценки по артистизму и технике: «из четырех оценок убирается самая высокая и самая низкая, из двух остальных рассчитывается средняя арифметическая. При судействе четырех судей нет ограничений на разницу между крайними оценками».

В предварительных соревнованиях разница между средними оценками допускается 0,5 балла, а в финальных – 0,3 балла.

Существует специальная шкала для определения оценки за трудность упражнения. У юниоров максимальная трудность оценки упражнения: 110 единиц – 10,0 баллов (балансовое и комбинированное упражнение), 80 единиц – 10,0 баллов (вольтижное). У взрослых ограничений нет. Для них 10,0 баллам в предварительных соревнованиях будет соответствовать: балансовое – 160 единиц; вольтижное – 140 единиц; комбинированное – 180 единиц; а в финале: комбинированное – 230 единиц.

Из количества набранных единиц, судья оценивает упражнение по шкале трудности, т.е. балл может быть больше, либо меньше 10,0 баллов.

Методика определения окончательной оценки:

$ОЦ = A + D + E - \text{сбавки}$, где .

A – Оценка за артистизм;

D – Оценка за трудность;

Е – Оценка за технику;

ОЦ – Окончательная оценка.

Артистизм судится из 10,0 баллов. В зависимости от совершенных ошибок различают сбавки:

- Мелкие 0,1–0,2 балла;
- Значительные 0,3 балла;
- Грубые 0,5–1,0 балла.

По следующим критериям осуществляется судейство артистизма:

1. Музыкальная интерпретация (максимальная сбавка 2 балла).
2. Хореография (максимальная сбавка 2 балла).
3. Выбор элементов (максимальная сбавка 2 балла).
4. Применение пространства (максимальная сбавка 2 балла).
5. Представление (максимальная сбавка 1,0 балл).
6. Вес и зрелость (максимальная сбавка 1,0 балл).
7. Уровень технической и физической подготовленности (максимальная сбавка 1,0 балл).

Техника исполнения оценивается из 10,0 баллов. В зависимости от совершенных ошибок различают сбавки:

- Мелкие 0,1–0,2 балла;
- Значительные 0,3 балла;
- Грубые 0,5–1 балла.

Техника исполнения упражнения оценивается:

1. Эффективность и логичность входов и выходов из элементов.
2. Результативность технического исполнения.
3. Точность линии и фигуры.
4. Амплитуда исполнения парных, групповых и индивидуальных элементов.
5. Высота и длина элементов связанных с полетом в соответствии с их характером.
6. Устойчивость статических элементов.

7. Точные, результативные ловли, броски, толчки.
8. Контролируемое приземление.

Сбавки не могут превышать 1,0 балл, за выполнение одного элемента, включая его вход. В случае неправильного приземления и падения сбавки должны рассматриваться отдельно.

Виды подготовки спортсменов, занимающихся спортивной акробатикой. Процесс обучения технике движений, относящихся к избранному виду спорта, называется техническая подготовка спортсмена. Техническая подготовка бывает общей и специальной. Общая техническая подготовка направлена на освоение различными двигательными умениями и навыками из других видов спорта, а на получение технического мастерства в избранном виде спорта направлена специальная техническая подготовка. «Спортивная техника» - способ выполнения двигательного действия, который обуславливается уровнем эффективного применения спортсменом своих потенциалов для достижения спортивного результата.

Спортивная техника играет в различных видах спорта разную роль. Существуют следующие группы видов спорта со свойственной для них спортивной техникой исходя из особенностей двигательной деятельности и способов оценки спортивных достижений:

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, метания, прыжки, поднятие штанги и др.). Особенность этих видов спорта – быстрая и максимальная мощность работы. Техника выполнения упражнений нацелена на обеспечение спортсмену возможности в процессе решения двигательной задачи формировать наиболее сильные усилия в основной фазе движения, в нужном направлении, при рациональном применении внутренних и внешних сил, действующих на тело спортсмена.

2. Виды спорта связанные выносливостью (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велосипедный спорт и др.). Техника нацелена на экономное расходование физических сил и рост результативности оптимальных рабочих усилий.

3. Виды спорта, которые связаны с оценкой результатов соревнований на точность, правильность и выразительность движений (спортивная акробатика, спортивная гимнастика, фигурное катание и др.). В этих видах спорта техника имеет самостоятельную роль, и становится предметом оценки спортивного мастерства. Физическая подготовка здесь является второстепенной и способствует лишь совершенствованию техники движений.

4. Виды, связанные с активным взаимодействием спортсменов (личного и командного характера) при изменяющихся условиях двигательной деятельности (бокс, борьба, баскетбол и футбол, др.). Техника должна решать следующие задачи: повышать эффективность использования максимальных усилий, экономить рабочие усилия, повышать быстроту и точность действий в изменяющихся условиях спортивных состязаний.

У юных спортсменов с формированием двигательных умений и навыков, а также соответствующих специальных знаний связана техническая подготовка. Процесс становления двигательных навыков проходит по фазам (стадиям), с помощью которых можно выделить ряд законченных этапов обучения отдельному двигательному действию. В построении процесса обучения движениям различают три этапа: 1) начальное разучивание; 2) углубленное, детализированное разучивание; 3) закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия.

Цель 1-го этапа - обучение основам двигательного действия, формирование умения исполнять его в «грубой» форме, 2-го – «грубое» владение техникой довести до более совершенного, а 3-го – довести до совершенного владение техникой действия в соревновательных условиях. С возрастом развитие двигательных навыков у детей и подростков проявляется в характере протекания фаз на каждом из этапов процесса обучения технике физических элементов.

1-й этап становления двигательного навыка у детей, менее продолжительный. При правильном обучении дети очень хорошо охватывают основу техники движений, в том случае, если упражнение которому обучают,

отвечает их физическим возможностям. У юных спортсменов медленнее проходит начальная фаза формирования навыка, чем у взрослых. Маленький двигательный опыт и низкая способность анализировать и синтезировать двигательные представления являются причинами этого недостатка.

От большого количества факторов зависит длительность начального обучения: характера упражнения, его координационной сложности, ритма.

Самый тяжелый – это 2-й этап обучения. Дифференцировка движений, которая требует определенной собранности и настройки – трудная задача для юных спортсменов. В связи с этим для достижения совершенствования техники движений, необходимо значительно большее количество повторений упражнений.

Важно чтобы приобретаемые спортсменами двигательные навыки на 3-м этапе обучения, не превращались в динамические стереотипы, так как техника движений с ростом спортивного мастерства будет существенно изменяться. Это связано с изменением размеров тела, развития силы, быстроты, и других физических качеств. Это важный этап для получения рационального сочетания методов стандартного (равномерного, повторного и т.д.) и вариативного (переменного, игрового и др.).

Улучшение технического мастерства в избранном виде спорта в первую очередь связано с совершенствованием спортивной техники, в течение всей многолетней подготовки. Техническое мастерство – совершенное владение рациональной техникой движения в условиях острой спортивной борьбы. Существует 3 этапа совершенствования технического мастерства:

- 1) поисковый;
- 2) стабилизации;
- 3) адаптивного (приспособительного) совершенствования.

Техническая подготовка на первом этапе сконцентрирована на развитие новой техники соревновательных действий (или ее обновленного варианта), усовершенствование ее освоения, разучивание (или переучивание) частей движений, включенных в программу соревновательных действий. Техническая

подготовка на 2-м этапе нацелена на более глубокое освоение и закрепление целостных навыков соревновательных действий. Техническая подготовка на 3-м этапе сосредоточена на совершенствование полученных навыков и умений, увеличение диапазона их целесообразной изменчивости, устойчивости, надежности применительно к условиям главных соревнований. Основными задачами этапов подготовки при совершенствовании технического мастерства являются:

1) Получение высокой стабильности двигательных навыков, входящих в основу технических приемов в избранном виде спорта, усовершенствование их результативности в соревновательных условиях.

2) Частичная перестройка двигательных навыков, совершенствование кинематики или динамики определенных деталей навыка с точки зрения современной науки и требований спортивной практики.

Чтобы решить первую задачу применяют: метод усложнения обстановки, метод упражнения при различных состояниях организма; вторую задачу решает – метод упрощения условий выполнения технических действий, метод сопряженных воздействий.

Метод утяжеления внешней обстановки при выполнении технических приемов реализуется в ряде методических приемов.

1. В спортивных играх и единоборствах чаще всего используется методический прием сопротивления условного противника. Для достижения лучшего результата спортсмену способствует совершенствовать структуру и ритм использования технического приема, быстрее добиться стабильности и результативности – элементы борьбы с условным противником. Этот прием помогает достигнуть также высокой плотности нагрузки в тренировочном занятии, для воспитания уверенности в собственных силах, для воспитания решительности и смелости является надежным психологическим фактором.

2. Прием утяжеленных исходных положений и подготовительных действий. Например, прыжок в полтора оборота («аксель») в фигурном катании

тренируется сначала с простого разбега, а после из исходного положения «кораблик». Снижение высоты трамплина в прыжках в воду и т.д.

3. Методический прием максимальной быстроты и точности выполнения действий. Для примера, в боксе задается высокая скорость ударов за определенное время – 1 раунд. Прыжки в длину – разбег необходимо выполнять по немного наклонной дорожке.

4. Прием ограничения пространства для выполнения действий способствует усложнению условий ориентировки при совершенствовании навыка. Например, в прыжках и беге шаги нужно выполнять по предварительно сделанным меткам. Уменьшенный ринг применяется в боксе и т.п.

5. Методический прием выполнения действий в непривычных условиях располагает к изменению условий тренировки (естественных условий, оборудования, инвентаря), способствует совершенствованию характеристик техники движений (пространственных, временных, динамических, ритмических и т.д.). Например, бег против сильного ветра, на влажном грунте проводится в легкой атлетике.

В многообразных приемах также реализуется метод упражнения при состояниях организма, способствующих затруднению выполнения технических действий.

1. Методический прием выполнения упражнений в состоянии сильного утомления. В данном случае спортсмен должен выполнять упражнения на технику после интенсивной и большого объема физической нагрузки. Например, в гимнастике в конце тренировочного занятия необходимо применять самую технически трудную комбинацию, в лыжных гонках техника совершенствуется после прохождения дистанции, превышающей соревновательную на трассах с различным рельефом. Большую нагрузку и требует от него высокой концентрации волевых усилий, данный прием оказывает на центральную нервную систему организма спортсмена.

2. Методический прием выполнения действия в состоянии сильного эмоционального напряжения применяется с включением контрольных и соревновательных моментов в выполнение упражнений на технику.

3. Методический прием ограничения зрения или временного отключения помогает избирательно воздействовать на рецепторно-анализаторные компоненты двигательного навыка. С этой помощью улучшается способность к тонкому восприятию и тщательной оценке собственных движений по кинестетическим ощущениям.

4. Методический прием формирования рабочей обстановки способствует обязательному исполнению усовершенствованного технического элемента в соревновательной программе, улучшает его активность в процессе совершенствования навыка. Например, в тренировочной схватке фехтовальщик получает задание концентрировать внимание исключительно на технических приемах защиты.

Из целого ряда методических приемов состоит метод облегчения условий исполнения технических действий.

1. Методический прием вычисления элемента действия.

2. Методический прием снижения мышечных напряжений способствует более тонкой корректировке необходимых движений в двигательном навыке, контролю координации движений (по механизму обратной связи), что способствует ускорению процесса совершенствования.

3. Методический прием дополнительных ориентиров и срочной информации способствует более быстрому освоению нужной амплитудой движений, темпом, ритмом, активизирует процесс осознания выполняемого действия. К примеру, для копьеметателя проводится прямая линия, строго вдоль которой он должен выполнять разбег [12, 39].

Метод сопряженных воздействий реализуется в основном при помощи следующих приемов:

1. Методический прием специализированных динамических упражнений основан на взаимном развитии физических качеств и совершенствовании

двигательных навыков. Этого можно добиться путем подбора специальных упражнений. Так, в плавании используются ласты для создания дополнительного сопротивления при плавательных движениях. В легкой атлетике прыжки в длину и прыжковые упражнения, выполняются с утяжеленным поясом.

2. Методический прием специализированных изометрических упражнений предполагает использование изометрических упражнений в определенных суставных углах, характерных для технического приема. Например, в тяжелой атлетике изометрические напряжения спортсмен выполняет в положении низкого седа при углах сгибания ног менее 90° .

Тактическая подготовка спортсмена. Способы объединения и реализации двигательных действий, способствующие эффективной соревновательной деятельности, приводящей к получению поставленной цели в определенном старте, серии стартов, соревновании называется спортивной тактикой.

Тактическая подготовка способствует приобретению спортсменами должных знаний в области тактики, на развитие определенных навыков и умений точного ведения спортивной борьбы, а также на совершенствование тактического мастерства.

Спортивная тактика в ее совершенном виде – это искусство ведения спортивной борьбы.

Тактическая подготовленность спортсменов зависит от усвоения ими средств спортивной тактики, ее видами и формами.

Действия спортсменов, характеризующиеся определенной двигательной структурой и необходимыми для их проявления уровнями физических качеств относятся к средствам тактики. Эти действия формируются на специфических для данного вида спорта знаниях, умениях и навыках.

Под тактикой понимается предназначенная организация действий спортсмена и команды, проявляющаяся в применении разнообразных систем, комбинаций и приемов (контрприемов). Различные варианты систем

комбинаций и приемов могут быть использованы для решения одной и той же тактической задачи.

Формы тактики – это специальные комплексы разнообразно организованных действий спортсмена и команды. Виды тактики объединены с характером соревновательной борьбы. Следует различать индивидуальную, групповую и командную формы тактических действий.

Различают пассивную и активную тактику в соответствии с разнообразным поведением спортсмена. Умышленная передача лидирующие позиции противнику для того, чтобы в лучший момент предпринять нужные меры называется пассивная тактика.

Активная тактика – это навязывание сопернику действий, выгодных для спортсмена. Активная тактика может проявляться в разных формах, например: в модификации характера двигательной деятельности (бег с нерегулярно меняющейся скоростью, т.е. «рванный бег», замедленная игра в середине поля в футболе с последующим молниеносным прорывом и т.д.), в изменении технических приемов, комбинаций (передачи, подачи в спортивных играх и др.).

3 основные задачи решаются в процессе тактической подготовки спортсмена: 1) приобретение тактических знаний; 2) формирование тактического мышления и 3) усвоение тактических навыков и умений.

Знания тактики в избранном виде спорта включают необходимую предпосылку изучения разнообразных тактических действий и постижения тактическими навыками. Так же, они служат основой творческого мышления при использовании индивидуальных и коллективных тактических задач.

Спортсмену необходимо владеть: правилами соревнований, особенностями их проведения и судейства; условиями соревнований и своих противников; основами тактических действий в спорте, их зависимостью от физической, технической и волевой подготовленности; главными особенностями тактики избранного вида спорта и др.

Главное значение имеет изучение профессиональной литературы, изучение методов, особенностей судейства и проведения соревнований, анализ фотокиноматериалов по тактике, изучение условий и мест проведения соревнований.

Тактическая подготовка в одних случаях приводит к целесообразному распределению сил в ходе соревнований или рациональному использованию техники для решения определенных спортивных задач, в других – к увеличению эффективности во взаимодействиях со спортсменами по команде или к стремительному и своевременному переходу с одной системы тактических действий на другую.

Средства, формы и способы ведения спортивной борьбы формируются в определенном тактическом плане.

Тактический план – это программа основных действий определенных спортсменов или команды в целом, исходящая из анализа соотношения своих возможностей и сил противника.

Тактический план планируется в ходе подготовки к соревнованиям и уточняется к моменту их начала.

При создании плана выступления в спортивных соревнованиях необходимо использовать основные данные:

- 1) общее самочувствие спортсмена к началу соревнований (уровень физической, технической, психологической подготовленности, степень владения определенными тактическими приемами и комбинациями и т.д.);
- 2) сведения об главных соперниках (особенности их тактики и подготовки);
- 3) климатические условия места проведения соревнований;
- 4) особенности правил и судейства соревнований.

Тактический план включает главные разделы: а) основная задача; б) коллективная форма тактической борьбы (наступательная, активно-оборонительная, защитная) и ее использование в условиях данных соревнований. В спортивных играх, необходимо предусматривать: систему игры, комбинации, частные приемы во взаимодействиях между играми.

В других видах спорта – вероятность использования групповой тактики и определенных комбинаций и приемов; в) разделение сил с учетом напряженности, длительности и характера нагрузок и отдыха – режим соревнований; г) распределение сил в процессе отдельного выступления (график скорости, условный график, темп игры, длительность и характер разминки); д) возможный переход от одной тактики (или системы) к другой (системе) в процессе соревнования в связи с вероятными изменениями задач и обстановки тактической борьбы; е) методы и способы маскировки своих намерений; ж) информация о противнике, сильные и слабые стороны в его подготовке и подбавляющие приемы нападения (индивидуальные и групповые) и противодействия (активно-оборонительные и защитные); з) информацию о местах соревнований, погодных условиях, судействе, зрителях и т.д.

В спортивных играх используется не только общий тактический план игры команды, но и тактический план для отдельных игроков. В основу этого плана может быть включен анализ соотношения сил единоборствующей пары (нападение и защита).

Совместно спортсменом и тренером создается план проведения предстоящего состязания, потому что рост тактического мастерства спортсмена невозможен без его участия в составлении тактических планов соревнований.

Физическая подготовка спортсмена. Физическая подготовка – это процесс, направленный на улучшение и сохранение здоровья, улучшение и совершенствование его физических качеств. Содержание физической подготовки юных спортсменов состоит в развитии главных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, предназначенных для достижения высоких результатов в спорте.

Физическими (двигательными) качествами следует обозначать определенные стороны двигательных возможностей человека. Уровень их развития определяется физиологическими возможностями организма и психическими факторами, в частности уровнем развития интеллектуальных и

волевых качеств. Исследование возрастных особенностей формирования физических качеств у школьников обнаружило, что:

1) формирование разнообразных физических качеств протекает не одновременно;

2) уровни прироста за год отличаются в разные возрастные периоды и различны для мальчиков и девочек;

3) у многих детей школьного возраста показатели разных физических качеств отличаются по своему уровню, например, уровень силовой статической и динамической выносливости, чаще всего, не совпадают;

4) специальная тренировка одинаковыми способами при одинаковой по величине и интенсивности физической нагрузке, разрешающая сравнить данные детей различного возраста, пола и физического развития, приносит разнообразный педагогический эффект, наиболее высокий в период естественного увеличения (в так называемые критические периоды) уровня развития физических качеств у юных спортсменов, чем средний уровень развития этих же качеств у детей не занимающихся систематически физической культурой и спортом;

5) степень развития физических качеств различна у представителей различных видов спорта. Учет данных возрастных особенностей имеет важное значение для развития и совершенствования физических качеств в процессе физической подготовки юных спортсменов.

Физическая подготовка делится на общую (ОФП) и специальную (СФП). ОФП – процесс всестороннего развития физических качеств, не характерных для избранного вида спорта, но способствующих успеху спортивной деятельности. Физические упражнения являются средствами общей физической подготовки, проявляющие общее воздействие на организм спортсмена. К ним относятся разнообразные передвижения – бег, плавание, подвижные и спортивные игры, ходьба на лыжах, упражнения с отягощениями и др. ОФП формирует основу для специальной подготовки. Содержание ОФП зависит от выбранного вида спорта. СФП – это процесс развития физических качеств, специфичных для избранного

вида спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.

Выделяется зависимость между возрастом спортсменов и количеством средств ОФП в тренировке. Для юных спортсменов используется большее количество средств ОФП, чем выше квалификация спортсмена, тем выше удельный вес СФП и соответственно уменьшается ОФП.

Психологическая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка – совокупность психолого-педагогических мероприятий и условий спортивной деятельности и образа жизни спортсменов, устремленных на воспитание у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые способствуют успешному решению задач спортивной тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку разделяют на два типа: общую и специальную. Для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства необходима общая психологическая подготовка, которая направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта. Данный вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью различия эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, вырабатывания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.п.

В процессе тренировок реализуется общая психологическая подготовка. Она осуществляется совместно с технической, тактической подготовкой. Так же может реализовываться и вне спортивной деятельности, когда юный спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью намеренно выполняет определенные задания с целью улучшения своих психических процессов, состояний, свойств личности.

На формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании влияет специальная психологическая подготовка.

Психическая готовность к спортивным стартам характеризуется уверенностью спортсмена в собственных силах, устремлением бороться за получение заданной цели, наилучшим уровнем эмоционального всплеска, высокой степенью стабильности по отношению к многообразным отрицательным внешним и внутренним воздействием, способностью произвольно управлять своими поступками, чувствами, своим поведением в переменчивых условиях спортивной борьбы.

Волевая подготовка является составной частью общей психологической подготовки. Воля – психическая деятельность человека по управлению своими поступками, мыслями, волнением, телом для достижения установленных целей при преодолении всевозможных трудностей в целях разных побуждений. В процессе преодоления трудностей возникающих на пути к цели развивается и закаляется воля. В процессе спортивной тренировки, в условиях соревнований формируется опыт поведения спортсмена.

Трудности в спорте подразделяются на: субъективные и объективные. В подростковом и юношеском возрасте наиболее выражено проявляются субъективные трудности, которые зависят от особенностей личности спортсмена (характера, темперамента и т.д.). Эти трудности наиболее часто проявляются в негативных эмоциональных волнениях (страх перед противником, смущение перед публикой, боязнь получить травму). Трудности вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности: строгим соблюдением режима дня, публичным характером соревновательной деятельности, напряженными тренировочными занятиями, участием в большом количестве соревнований, неблагоприятной погодой, координационной сложностью упражнений и др.

Главные волевые качества в спорте: целеустремленность, настойчивость и упорство, решимость и смелость, инициатива и самостоятельность.

Воспитание волевых качеств у юных спортсменов взаимосвязано с регулярным преодолением объективных и субъективных трудностей. Усложнение учебно-тренировочного процесса, создание требующих волевых

усилий трудностей, создание на тренировках трудных ситуаций, максимальная близость условий занятий к соревновательным – вот главные требования, выполнение которых позволяет воспитывать волевые качества в тренировочном процессе.

Психологическая подготовка к определенным стартам делится на: раннюю, которая начинается примерно за месяц до соревнования, и непосредственную, перед выступлением и в течение его.

Ранняя пред соревновательная подготовка включает: получение сведения об условиях будущих соревнований и главных конкурентах; получение сведений об уровне подготовленности соперника, особенностях его личности и эмоционального состояния на данном этапе подготовки; определение цели и задач выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации); разработку выбранной программы психологической подготовки к соревнованиям, включая и сами соревнования; реализацию необходимых личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами соревнований и спланированной программой подготовки; создание для преодоления сложностей в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с указанием на совершенствование у юного спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления; создание в тренировочном процессе условий и применение методов для уменьшения психической напряженности спортсмена.

Психологическая подготовка в процессе соревнований включает: психическую настройку и работу над психическим состоянием прямо перед выступлением; психологическое воздействие в промежутках между стартами и создание условий для нервно-психологического восстановления; психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после выступления.

Психологическая подготовка перед очередным стартом должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся

в уточнении и детализации предстоящих спортивных состязаний, и волевую настройку, объединенную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению нужных волевых качеств в будущей спортивной борьбе, а также систему влияний, снижающих эмоциональную напряженность спортсмена.

В ходе одного выступления психологическое воздействие предусматривает: краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время спортивной борьбы; стимуляцию волевых усилий, снижение напряженности; психологическое влияние по окончании выступлений; психологическое воздействие между отдельными выступлениями — анализ выступлений которые уже прошли; программирование очередного выступления с учетом готовности соперников, возвращение уверенности.

Управление эмоциональным возбуждением спортсменов производится не только в процессе тренировки, но и перед выступлением в соревнованиях с помощью разнообразных методов воздействия. К данным приемам, способствующим достижению нужного возбуждения, причисляют в первую очередь словесные воздействия (разъяснения, убеждения, одобрение, похвала и др.). С помощью их можно снизить эмоциональную напряженность, нерешительность в своих силах, снизить непомерное чувство ответственности за выступление. Приемы самовоздействия, которыми овладел спортсмен в результате круглогодичной подготовки, носят, наиболее значимый смысл в соревновательной обстановке. К ним относятся: переключение мыслей на образы, вызывающие положительные эмоции (на спортивную технику, процесс спортивного совершенствования), самоубеждение, самоприказы, например: «успокойся», «не волнуйся», «возьми себя в руки» и т.п. Очень эффективными служат и другие способы снижения уровня возбуждения: регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выхода, задержек дыхания; поочередное напряжения и расслабления групп мышц (лежа; сидя); успокаивающие приемы массажа и самомассажа (легкое поглаживание, потряхивание и др.).

Для увеличения уровня возбуждения с целью активизации перед будущим выступлением, нацеливания на максимальную отдачу в соревнованиях

применяются такие же методы, которые, имеют противоположащую (по результатам воздействия) направленность. Например, словесное влияние тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно оказывать содействие увеличению психического напряжения, концентрации внимания и т.д.

Словесные самовоздействия приводят к концентрации мыслей на достижении победы, наивысшего результата, настройке на лучшее применение технико-тактических и физических воздействий, самоприказам типа: «отдай все – только выиграй», «мобилизуй все, что можешь» и т.д.

Используются также «тонизирующие» движения; разминка с имитацией усилий, бросков; массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания); воздействие холодowymi раздражителями на локальные участки тела.

Из психопрофилактических методов влияния используются, чаще всего, аутогенная тренировка и активизирующая терапия. Считается, что для регуляции отрицательных предстартовых состояний аутогенная тренировка может использоваться уже с молодыми спортсменами 12-летнего возраста. Результативность ее использования в данном случае в большинстве зависит от того, насколько задачи, решаемые аутогенной тренировкой, связаны с занятием подростков, а также с осознанием ими пользы данного приема для улучшения результатов. Выбор средств и методов регуляции эмоционального состояния молодых спортсменов должен применяться в соответствии с их личными особенностями (проявлением силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

Теоретическая подготовка спортсмена – это педагогический процесс увеличения идейно-теоретического уровня спортсмена, вооружение его определенными познаниями и умениями применять их на тренировках и соревнованиях. Она реализуется на протяжении всей подготовки спортсменов. Запросы в спорте сильно возросли, что без совершенных знаний надеяться на высокие спортивные результаты нельзя. Недооценка теоретической подготовки

повергает к непониманию сущности применяемого тренировочного задания. Непонимание порождает активность, автоматическое повторение элементов.

Интегральная подготовка спортсмена – педагогический процесс, обращенный на то, чтобы спортсмен смог целостно осуществлять в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим определены задачи интегральной подготовки: осуществление взаимосвязи между всеми разделами подготовки и осуществлении ее в соревновательной деятельности; достижение стабильности поступков спортсменов в трудных условиях соревнований, которые проявляются высшей формой интегральной подготовки. Только цельное многократное повторение может служить гармоничному развитию, укреплению и совершенствованию всех органов и систем, всех компонентов подготовленности в соответствии с требованиями избранного вида спорта.

2. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АКРОБАТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЖЕНСКИХ ТРОЙКАХ

Тестирование проводилось с целью определения уровня физической подготовленности акробаток верхних, средних и нижних специализирующихся в женских группах высокой квалификации.

Для оценки физической подготовленности спортсменок были использованы следующие тесты, которые ранее были проверены на соответствие критериям математической теории тестов:

Силовая подготовленность:

1. Подтягивание в висе на перекладине – выполняется на перекладине верхним хватом, руки чуть шире ширины плеч. Ноги прямые, не сгибаются. Подтягивание считается выполненным, если подбородок достиг верхнего уровня перекладины (кол-во раз).
2. Сгибание и разгибание рук в стойке на руках со страховкой – на гимнастической скамейке принимается исходное положение – стойка на руках. Руки на ширине плеч. Выполняется со страховкой партнера. Правильное выполнение упражнения, когда спортсмен полностью сгибает и разгибает руки в локтевых суставах (кол-во раз).
3. В висе поднятие ног до касания перекладины - принимается положение виса на перекладине, хватом сверху. Поднять прямые ноги вперед до касания носками перекладины, руки прямые. Упражнение выполняется без маховых движений ногами (кол-во раз).
4. Удержание упора углом вне – выполняется на гимнастических стоялках. Спортсмен ставит руки на стоялки, поднимает ноги в упор углом вне параллельно полу. Считается время, до момента пока спортсмен не начнет опускать ноги (с).

5. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях - сгибание рук в локтевых суставах до угла 90° и, разгибание рук, выпрямляться до исходного положения. При сгибании рук плечи опускаются вперед – вниз, ноги отводятся назад. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибать (кол-во раз).
6. Вис на согнутых руках – выполняется лицевым хватом, руки сгибаются в локтевых суставах до угла 90° , ноги в коленях не сгибать. Удержание выполняется максимальное количество времени (с).

Скоростно-силовая подготовленность:

7. Бег 20 м – выполняется по прямой с высокого старта (с).
8. Запрыгивание на возвышенность – выполняется максимальное количество раз в течение 15 секунд, высота возвышенности 30 см. Перед выполнением необходимо слегка присесть и запрыгнуть на скамью двумя ногами. Для усиления толчка можно помогать себе взмахом рук. Не задерживаясь на скамье, вернуться в исходное положение (кол-во раз).
9. Прыжки через скакалку – скакалка расположена сзади, по команде «старт» спортсмен начинает выполнять упражнение. Прыгать необходимо вперед, ноги вместе. Засчитывается количество прыжков за 15 секунд (кол-во раз).
10. Лежа на спине сгибание и разгибание в тазобедренном суставе. Спортсмен ложится на спину руки вверх, ноги натянуты. По команде «старт» выполняется одновременное поднятие рук и ног и сгибание в тазобедренном суставе. Затем возвращение в исходное положение (кол-во раз).
11. Прыжок в длину с места с двух ног. Спортсмен выполняет полу присед, отводит руки назад. После этого толкается двумя ногами от пола, руки переводит вперед и прыгает максимально далеко. Замеряется расстояние от линии старта до пятки сзади стоящей ноги спортсмена, после остановки. Если после прыжка спортсмен касается руками сзади себя, то такой прыжок не засчитывается (см).
12. В висе поднятие ног до касания перекладины - принимается положение виса на перекладине, хватом сверху. Поднять прямые ноги вперед до касания носками перекладины, руки прямые. Упражнение выполняется без маховых

движений ногами. Засчитывается количество подниманий ног за 15 секунд (кол-во раз).

13. Переворот назад «фляк» - выполняется «сваливание» тела назад одновременно с махом прямыми руками, голова прижата к груди. Полное разгибание тела совпадает с окончанием толчка ногами и сопровождается полетом в стойку на руках. После приземления на прямые руки, ими происходит толчок и начинается «курбет». Затем сгибание в тазобедренных суставах и постановка прямых рук (кол-во раз).

Гибкость и подвижность в суставах:

14. Мост. Спортсмен принимает положение «мостика», руки и ноги должен поставить максимально близко. Замеряется расстояние между кончиками пальцев рук и пятками спортсмена (см).

15. Наклон вперед на гимнастической скамейке. Спортсмен становится ногами на гимнастическую скамью, выполняет наклон вниз, максимально низко не сгибая колени. К верхнему краю скамьи ставится линейка и измеряется в сантиметрах расстояния от скамьи до кончиков пальцев. Если спортсмен не дотягивается до нулевой отметки, то результат записывается со знаком минус (см).

16. Выкрут прямых рук с гимнастической палкой – выполняется стоя ноги врозь, гимнастическая палка вниз. Из этого положения сделать круговое движение прямыми руками так, чтобы руки с гимнастической палкой оказались вниз назад. Подвижность в плечевых суставах определяется расстоянием между кистями (см).

Специальная выносливость:

17. Удержание стойки на стоялках – спортсменка принимает вертикальное положение вниз головой на стояках, ноги прямые и соединены, носки натянуты. Принять положение стойки на руках можно любым удобным способом. Измеряется количество секунд удержания стойки (с).

18. 3 переворота назад «фляк» - выполняется «сваливание» тела назад одновременно с махом прямыми руками, голова прижата к груди. Полное

разгибание тела совпадает с окончанием толчка ногами и сопровождается полетом в стойку на руках. После приземления на прямые руки, ими происходит толчок и начинается «курбет». Затем сгибание в тазобедренных суставах и постановка прямых рук (кол-во раз).

19. Стойка силой из упора углом вне на стоялках – спортсменка принимает положение упор углом вне на стоялках, затем силой поднимает таз вверх, и следом доводит ноги до стойки на руках. Плечи вперед не выводить (кол-во раз).

20. Рондат сальто – с разбега поочередно отталкиваясь левой и правой ногой, правая рука становится с разворотом кисти внутрь. Поворот начинается в стойке на одной руке. Поворот на 90° совпадает с активным отталкиванием руками и «курбетом». Приземление на согнутые ноги, после начинается толчок на сальто назад и одновременно поднимаются руки вверх. В полете выполняется группировка, после раскрытие и приземление на две ноги (кол-во раз).

21. Прыжок шагом в кольцо – выполняется толчок с двух ног, затем сзади нога сгибается, туловище наклоняется назад с сильным прогибом в грудном и поясничном отделах позвоночника (кол-во раз).

22. Сальто назад в группировке с места – с двух ног начинается толчок на сальто назад и одновременно поднимаются руки вверх. В полете выполняется группировка, после раскрытие и приземление на две ноги (кол-во раз).

23. Выпрыгивание из упора присев в группировку – исходное положение упор присев, после выполняется прыжок вверх, в полете выполняется группировка. Приземление на две ноги. После выполняется упор присев (кол-во раз).

24. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком – исходное положение упор лежа, затем сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. В момент разгибание выполнить толчок рука, сделать хлопок перед собой. Вернуться в упор лежа (кол-во раз).

25. Лазание по канату ноги врозь-вне – лазание выполняется только при помощи рук. Длина каната 3 метра (кол-во повторений).

26. Удержание упора углом на стоялках - выполняется на гимнастических стоялках. Спортсмен ставит руки на стоялки, поднимает ноги в упор углом параллельно полу (с).
27. Стойка силой на полу – спортсменка ставит прямые руки на пол ближе к ногам, переносит тяжесть тела на руки, приподнимается на носках, подается немного вперед, чтобы оторвать ноги от пола, затем силой поднимает таз вверх, и следом доводит ноги до стойки на руках. Плечи вперед не выводить (кол-во раз).
28. Стойка силой из упора углом на стоялках – спортсменка принимает положение упор углом на стоялках, затем силой поднимает таз вверх, и следом доводит ноги до стойки на руках. Плечи вперед не выводить (кол-во раз).
29. Рондат – с разбега поочередно отталкиваясь левой и правой ногой, правая рука становится с разворотом кисти внутрь. Поворот начинается в стойке на одной руке. Поворот на 90° совпадает с активным отталкиванием руками и «курбетом» (кол-во раз).

3. ПРОГРАММА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АКРОБАТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЖЕНСКИХ ТРОЙКАХ

Программа специальной двигательной подготовки акробаток–нижних высокой квалификации, специализирующихся в женских группах

№	Упражнения	Дозировка	Основные требования к качеству выполнения упражнения
УПРАЖНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ			
1.	Удержание упора углом на стоялках (с)	Максимальное количество 4 серии	Не разрешается сгибание локтей, ноги прямые. Выполняется на стоялках.
2.	Стойка силой на полу (кол-во раз)	Максимальное количество 4 серии	Не разрешается сгибание локтей, ноги прямые, носки натянуты. Выполняется на полу.
3.	Стойка силой из упора углом вне на стоялках (кол-во раз)	Максимальное количество 4 серии	Не разрешается «выводить» плечи вперед, прогибаться в спине. Ноги прямые. Выполняется на стоялках.
4.	Стойка силой из упора углом на стоялках (кол-во раз)	Максимальное количество 4 серии	Не разрешается «выводить» плечи вперед, прогибаться в спине. Выполняется на стоялках.

Программа специальной двигательной подготовки акробаток–средних высокой квалификации, специализирующихся в женских группах

№	Упражнения	Дозировка	Основные требования к качеству выполнения упражнения
УПРАЖНЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ			
1.	Прыжки через скакалку за 15 с (кол-во раз)	Максимальное количество 4 серии	Выполнить максимальное количество повторений за 15 секунд.
2.	В висе поднимание ног до касания перекладины за 15 с (кол-во раз)	Максимальное количество 4 серии	Не разрешается закидывать голову назад. Ноги прямые.
3.	Переворот назад «фляк» (кол-во раз)	Максимальное количество	Локти не сгибать, ноги прямые, носки натянуты.

		4 серии	
УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ И ПОДВИЖНОСТЬ В СУСТАВАХ			
4.	Наклон вперед на гимнастической скамейке (см)	Максимальное количество 3 серии	Выполнить наклон вперед не сгибая колени.
5.	Выкрут прямых рук с гимнастической палкой (см)	Максимальное количество 5 серий	Не разрешается сгибать локти.
УПРАЖНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ			
6.	3 переворот назад «фляк» (кол-во раз)	Максимальное количество 4 серии	Локти не сгибать, ноги прямые, носки натянуты
7.	Рондат (кол-во раз)	Максимальное количество 4 серии	Выполнять с прямыми ногами. Носки натянуты.
8.	Рондат сальто назад в группировке (кол-во раз)	Максимальное количество 4 серии	Плотно брать группировку. Выполнять с прямыми ногами. Носки натянуты.

**Программа специальной двигательной подготовки
акробатов–верхних высокой квалификации,
специализирующихся в женских группах**

№	Упражнения	Дозировка	Основные требования к качеству выполнения упражнения
УПРАЖНЕНИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ			
1.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	Максимальное количество 4 серии	Не разрешается закидывать голову назад. Ноги прямые.
2.	Сгибание и разгибание рук в стойке на руках со страховкой (кол-во раз)	Максимальное количество 4 серии	Не разрешается прогибаться в спине, ноги прямые, носки натянуты. Выполняется на полу.
3.	Вис на согнутых руках (с)	Максимальное количество 4 серии	Не разрешается прогибаться в спине. Ноги прямые.

Полученные результаты позволяют сделать некоторые практические рекомендации, для использования тренерами ДЮСШ в учебно-тренировочном процессе.

Для оценки силовой подготовленности акробатов – нижних, средних и верхних рекомендуется применять следующие тесты:

1. Удержание упора углом вне (с) - ежедневно выполнять в начале и в конце тренировки.
2. Сгибание и разгибание рук в стойке на руках со страховкой (кол-во раз) – выполнять 5 раз в неделю в конце тренировки.

Для оценки скоростно-силовой подготовленности акробатов - нижних, средних и верхних рекомендуется применять следующие тесты:

1. Бег (20 м) (с) - выполнять 2 раза в неделю в начале и в конце тренировки.
2. Запрыгивание на возвышенность за 15 с $h=30\text{см}$ (кол-во раз) - ежедневно выполнять в начале и в конце тренировки.
3. Прыжки через скакалку за 15 с (кол-во раз) – выполнять 5 раз в неделю в конце тренировки.
4. Лежа на спине сгибание и разгибание в тазобедренном суставе за 15 с (кол-во раз) - ежедневно выполнять в начале и в конце тренировки.
5. Прыжок в длину с места с двух ног (см) - выполнять 2 раза в неделю в начале и в конце тренировки.

Для оценки гибкости и подвижности в суставах акробатов - нижних, средних и верхних рекомендуется применять следующие тесты:

1. Мост (см) - ежедневно выполнять в начале и в конце тренировки.
2. Наклон вперед на гимнастической скамейке (см) - выполнять 5 раз в неделю в конце тренировки.
3. Выкрут прямых рук с гимнастической палкой (см) – выполнять 2 раза в неделю в начале и в конце тренировки.

Для оценки специальной выносливости акробатов - нижних, средних и верхних рекомендуется применять следующие тесты:

1. 3 переворота назад «фляк» (кол-во раз) - ежедневно выполнять в конце тренировки.
2. Рондат сальто (кол-во раз) - ежедневно выполнять в начале и в конце тренировки.

3. Прыжок шагом в кольцо (кол-во раз) – выполнять 5 раз в начале тренировки.
4. Удержание стойки на стоялках (с) - ежедневно выполнять в начале и в конце тренировки.
5. Стойка силой из упора углом вне на стоялках (кол-во раз) - ежедневно выполнять в начале и в конце тренировки.
6. Удержание упора углом на стояках (с) - ежедневно выполнять в начале и в конце тренировки.

Этапный контроль необходимо проводить 4 раза в годичном цикле подготовки: сентябрь, ноябрь, февраль, май. После чего корректируется последующая программа данных качеств.

Текущий контроль должен осуществляться еженедельно, с применением отдельных тестов. При этой форме контроля тренеру целесообразно наблюдать динамику развития силовой подготовленности, скоростно-силовой подготовленности, гибкости и подвижности в суставах и специальной выносливости. После изучения динамики возможна коррекция специальной физической подготовленности спортсменок высокой квалификации.

Для достижения положительных результатов, рекомендуется выполнять задания программы специальной двигательной подготовки акробаток–нижних, средних и верхних высокой квалификации, специализирующихся в женских группах на совершенствование специальной физической подготовленности в учебно-тренировочном процессе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базовая физическая подготовка человека в онтогенезе (научно-теоретические, методические, спортивные и возрастные аспекты): монография; в 3т. / Под общей ред. Л.С. Дворкина. Т.3. Базовая физическая подготовка высококвалифицированных спортсменов в различных видах единоборства. Краснодар: Неоглори, 2011. – 470с., илл.
2. Безродная Н.С. Показатели предсоревновательной готовности высококвалифицированных акробатов к ответственным стартам / Н.С. Безродная, Н.Н. Пилюк. // Физическая культура, спорт - наука и практика, 2007. - №1-4. - С. 9-12.
3. Безродная Н.С. Уровни развития и модельные характеристики готовности к соревновательной деятельности акробатов-верхних высокой квалификации / Н.С. Безродная, Н.Н. Пилюк // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды НИИПФКиС КГАФК, Т.4. - Краснодар, 2001. - С. 7-11.
4. Безродная Н.С. Формирование готовности акробатов высокой квалификации к соревновательной деятельности: методические рекомендации / Н.С. Безродная, Н.Н. Пилюк. - Краснодар: КГАФК, 2002. - 52с.
5. Белохвостов Б.Н. Вольтижная акробатика / Б.Н. Белохвостов. - М.: URSS: [ЛКИ], 2008. - 304 с.
6. Бондаренко Е.Г. Определение базовых и профилирующих темповых акробатических упражнений женских групп / Е.Г. Бондаренко, А.И. Кравчук // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма в Сибири: материалы всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых / [под ред. В.А. Аикина]; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Сиб. олимп. акад. - Омск, 2005. - С. 57-58.