СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА АКРОБАТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Рассматриваются вопросы, связанные с конкретизацией и систематизацией содержания тренировочного процесса акробатов на этапе спортивного совершенствования. На основе содержания тренировочного процесса строится недельный микроцикл тренировочной нагрузки и варьируется ее объем. В ходе исследования конкретизированный вариант нагрузки адаптируется к условиям реального тренировочного процесса.

Ключевые слова: содержание тренировочного процесса акробатов; конкретизация; структура; нагрузка.

Введение. Многие виды спорта не в полной мере оснащены современными программами, методиками подготовки квалифицированных спортсменов, что затрудняет процесс совершенствования спортивного мастерства занимающихся. Одним из таких видов является спортивная акробатика, где недостаточно конкретизировано и систематизировано содержание тренировочного процесса акробатов. Научные исследования содержания тренировочного процесса акробатов немногочисленны и носят фрагментарный характер [1–4].

Постоянный рост спортивных результатов возможен только на основе непрерывного совершенствования содержания тренировочного процесса. Спортивная акробатика достигла значительных высот в своем развитии, увеличилась численность занимающихся, усложнилась соревновательная программа, повысились динамизм и красота упражнений. Однако обозначились и проблемы, тормозящие рост спортивного мастерства занимающихся: недостаточная разработанность планирования и организации учебно-тренировочного процесса, а также отсутствие конкретизированного и систематизированного содержания тренировочной нагрузки на этапе спортивного совершенствования, что и определяет актуальность нашего исследования.

Цель исследования. Конкретизировать и систематизировать содержание тренировочного процесса акробатов на этапе спортивного совершенствования.

Объект исследования. Тренировочный процесс акробатов в группах спортивного совершенствования.

Предмет исследования. Содержание процесса подготовки акробатов на этапе спортивного совершенствования.

Гипотеза исследования. Конкретизация и систематизация содержания тренировочного процесса акробатов на этапе спортивного совершенствования позволят совершенствовать техническую подготовленность занимающихся и улучшить соревновательный результат.

Этап спортивного совершенствования является преддверием к высшим спортивным результатам, и от того, насколько эффективно он выстроен, будет зависеть перспектива спортивной деятельности занимающихся. Группы спортивного совершенствования формируются из спортсменов, успешно прошедших подготовку в учебно-тренировочных группах и выполнивших разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность обучения достигает 3 лет. Подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Цель тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования заключается в развитии и укреплении здоровья, выполнении норматива мастера

спорта России, участия в соревнованиях всероссийского уровня.

Задачи тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования:

1. Дальнейшее совершенствование техники выполнения упражнений в избранном виде акробатики.
2. Повышение уровня функциональной подготовленности.
3. Достижение технического совершенства.
4. Подготовка к соревнованиям всероссийского уровня.

Т а б л и ц а 1

Вид деятельности	Формы занятий	Формы контроля
Теоретическая подготовка	Беседа, лекция, просмотр видеофильмов	
Общая физическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия (групповые и индивидуальные), подвижные и спортивные игры	Тестирование
Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия (групповые и индивидуальные)	Тестирование, соревнования
Техническая подготовка	Учебно-тренировочные занятия (групповые и индивидуальные), учебно-тренировочные сборы, просмотр видеофильмов	Соревнования различного ранга
Инструкторская и судейская практика	Стажировка во время соревнований, в условиях спортивно-оздоровительного лагеря	Соревнования, семинары

Следует отметить, что вышеназванные формы тренировочной работы (см. табл. 1) взаимосвязаны и дополняют друг друга.

В спортивной акробатике существуют три типа упражнений:

- *балансовые упражнения* (состоящие из элементов балансового характера и выполняемые без разрыва хвата: поддержки, равновесия, упоры, стойки);
- *темповые, вольтижные упражнения* (состоящие из элементов, содержащих броски и ловлю, выполняемые с фазами полета, вращения: полеты, сальто, пируэты);
- *комбинированные упражнения* (состоящие из элементов балансового и вольтижного типа).

На этапе спортивного совершенствования спортсмены должны овладеть техникой определенных типов акробатических упражнений для выполнения норматива мастера спорта России. В связи с этим необходимо конкретизиро-

вать и упорядочить все многообразие упражнений и рационально распределить тренировочную нагрузку.

Результаты исследования. На основе литературного анализа [5, 6] и личного практического опыта нами был составлен недельный микроцикл тренировок с варьированием объема тренировочных нагрузок (табл. 2). Таким образом был определен подход к технической и физической подготовке акробатов и варьированию нагрузки в группах спортивного совершенствования. На основании этого было конкретизировано содержание тренировочного процесса, объем модельной нагрузки составлял 100%.

Таблица 2

День недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Нагрузка	Ударная, 150%	Восстановительная, 60%	Модельная, 100%	Соревновательная, 90%	Восстановительная, 60%	Ударная, 150%

Структура предлагаемого авторами 4-часового учебно-тренировочного занятия включает 10% общей физической подготовки, 30% специальной физической подготовки и 60% технической подготовки от общего времени тренировочного занятия (модельная нагрузка).

Подготовительная часть занятия:

1) комплекс беговых и общеразвивающих упражнений (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с высоким подниманием бедра, прыжки согнув ноги к груди (в группировку), прыжки из глубокого приседа, прыжки в полуприседе, прыжки в глубоком приседе; круговые движения головой, руками в плечевых, локтевых, лучезапястных, коленных, голеностопных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево; махи ногами);

2) индивидуальная подготовительная работа, т.е. специальная физическая подготовка:

– *статические элементы:* мосты; шпагаты; «перекидка» вперед, назад; «перекидка» вперед на колени; «перекидка» вперед через локти; «перекидка» назад на колени; «перекидка» назад в шпагат; упор углом ноги вместе, врозь; упор углом в «узкоручке»; высокий упор углом; стойка на руках; стойка-«мексиканка»; подъем из упора углом ноги врозь, силой, в стойку на руках, опускание в упор углом ноги врозь; упор углом-«узкоручка»; «крокодил» на одной руке; подъем из упора углом-«узкоручка»; силой в стойку-«узкоручку»; опускание в исходное положение;

– *динамические элементы:* переворот вперед на две ноги; рондат; фляк вперед; фляк назад с места; фляк назад в стойку на голове; фляк назад в стойку на руках; сальто вперед; сальто назад в группировке с места; сальто назад в группировке на колено; сальто назад в группировке в шпагат.

Основная часть занятия:

1) техническая подготовка (парно-групповая работа) выполнение соревновательных композиций, 2–3 подхода с интервалами отдыха 5 мин;

2) дополнительная групповая работа («работа над ошибками»): прорабатываются индивидуальные и групповые элементы из соревновательной комбинации, в которых были допущены технические ошибки, с целью совершенствования техники исполнения;

3) акробатика (прыжки):

- сальто вперед в группировке;
- сальто вперед в группировке на колено;
- сальто вперед согнувшись;
- переворот вперед на две ноги;
- переворот вперед на две ноги в темпе, сальто вперед в группировке;
- переворот вперед на две ноги в темпе, сальто вперед согнувшись;
- переворот вперед на две ноги в темпе, сальто вперед согнувшись, в темпе фляк вперед;
- переворот вперед на две ноги в темпе, сальто вперед прогнувшись;
- рондат фляк назад в темпе, сальто назад прогнувшись;
- рондат в темпе, сальто назад прогнувшись на колено;
- рондат в темпе, сальто назад прогнувшись с поворотом на 360°;
- рондат в темпе, сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° на колено;
- боковое маховое сальто на колено.

Заключительная часть занятия:

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития мышц брюшного пресса:

- 1) поднимание прямых ног на шведской стенке – 3 подхода × 20 раз;
- 2) поднимание прямых ног, лежа на спине за голову с утяжелителями – 2 подхода × 50 раз;
- 3) поднимание прямых ног и туловища одновременно (складки) – 2 подхода × 25 раз;
- 4) 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 × 30 раз – с последующим удержанием поднятых прямых ног 30 с после каждого подхода;
- 2) поднимание прямых ног за голову на гимнастическом коне, лежа на животе – 3 подхода × 20 раз, с последующим удержанием прямых ног 30 с после каждого подхода;
- 3) из исходного положения лежа на животе одновременное поднимание туловища и прямых ног – 2 подхода × 50 раз, с последующим одновременным удержанием 50 с после каждого подхода.

Упражнения для развития мышц ног:

- 1) приседания с отягощением (спортивный блин) – 2 подхода × 50 раз;
- 2) напрыгивания на возвышение – 2 подхода × 50 раз;
- 3) прыжки из глубокого приседа – 2 подхода × 50 раз;
- 4) поднимания на носки – 2 подхода × 100 раз;
- 5) нашагивания ногами на возвышение – 2 подхода × 30 раз.
- 6) приседания на правой, левой ноге («пистолет») – 2 подхода × 30 раз на каждую ногу.

Упражнения для развития мышц рук:

- 1) лазанье по канату – 7 подходов;
- 2) сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 2 подхода × 30 раз, удержание на согнутых руках 30 сек после каждого подхода;
- 3) нашагивание руками на возвышение в положении упора лежа с помощью партнера – 2 подхода × 20 раз на каждую руку;
- 4) напрыгивание руками на возвышение в положении упора лежа с помощью партнера – 2 подхода × 20 раз;
- 5) сгибание и разгибание рук в стойке на руках с помощью партнера – 2 подхода × 20 раз;
- 6) сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади на возвышении – 2 подхода × 25 раз, с последующим удержанием 25 с после каждого подхода;
- 7) вис на согнутых руках на шведской стенке – 2 подхода × 25 раз;
- 8) сгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке – 2 подхода × 20 раз.

Специальная физическая подготовка:

- поднимание ног в упоре углом ноги врозь на гимнастическом бревне – 5 подходов × 10 раз, удержание в угле 10 с после каждого подхода;
- ходьба в упоре углом ноги врозь на бревне 5 дорожек;
- шпагаты с возвышения;
- выкруты со скакалкой 20 раз;
- стойка на груди на полу – 10 раз × 10 с;
- стойка на руках на опорах – 20 раз × 10 с;
- горизонтальная стойка на опорах – 20 раз × 10 с;
- подъем из упора углом-«узкоручка» силой в стойку-«узкоручку», опускание в исходное положение – 20 подходов на опорах;
- стойка-«мексиканка» – 10 подходов на опорах;
- сальто вперед в группировке с места – 20 подходов;
- сальто назад в группировке с места – 20 подходов;
- двойное сальто вперед в группировке с батутной сетки с трех прыжков в поролоновую яму – 10 подходов;

– двойное сальто назад в группировке с батутной сетки с трех прыжков в поролоновую яму – 10 подходов;

– двойное сальто вперед согнувшись с батутной сетки с трех прыжков в поролоновую яму – 10 подходов;

– двойное сальто назад согнувшись с батутной сетки с трех прыжков в поролоновую яму – 10 подходов.

Количество элементов, выполненных спортсменами на тренировочном занятии, содержащем модельную нагрузку, достигает довольно высокого уровня – 721 элемент. Процентное соотношение элементов специальной физической и технической подготовки выглядит следующим образом: СФП – 34,3%, техническая подготовка – 65,7%. Элементы специальной физической подготовки требуют высокого уровня физической подготовленности. Особенностью здесь является тот факт, что элементы специальной физической подготовки, выполняющиеся в группах и осуществляющиеся за счет сложнокоординационных действий, будут являться элементами соревновательной программы.

В течение годичного цикла подготовки спортсмены выполняли разработанную авторами модель тренировочной нагрузки. Происходило варьирование объемов тренировочных нагрузок в процессе смены периодов тренировки и количества соревновательных стартов.

Таким образом, нам удалось конкретизировать содержание тренировочного процесса акробатов для групп спортивного совершенствования, определить тренировочную нагрузку и варьировать ее. Основным акцент был сделан на техническую и специальную физическую подготовку, так как этап спортивного совершенствования предусматривает отработку техники исполнения упражнений, подготовку спортсменов к соревнованиям всероссийского и международного уровней.

Применяя разработанную нами модель тренировочной нагрузки с конкретизированным содержанием, спортсмены успешно готовятся к основным соревнованиям, демонстрируя стабильное владение техникой соревновательной программы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баршай В.М. Спортивная акробатика : учеб. для ин-тов физ. культуры. Физическая и техническая подготовка юных акробатов. М. : Физкультура и спорт, 1984. 238 с.
2. Коркин В.П. Спортивная акробатика : учеб. для институтов физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1981. 184 с.
3. Соколов Е.Г. Акробатика. М. : Физкультура и спорт, 1973. 160 с.
4. Свод правил по спортивной акробатике 2008–2012 г.
5. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.К. Как готовить чемпионов. М. : Физкультура и спорт, 2004. 328 с.
6. Загrevский О.И., Загrevский В.О. План-программа тренировочного процесса гимнастов // Вестник ТГПУ: приложение к журналу «Образование в Сибири». Специальный выпуск, посвященный 60-летию профессора, чл.-корр. СО РАН В.А. Дмитриенко. Томск : Том. гос. пед. ун-т, 1998. С. 45–47.

Статья представлена научной редакцией «Психология и педагогика» 21 сентября 2012 г.