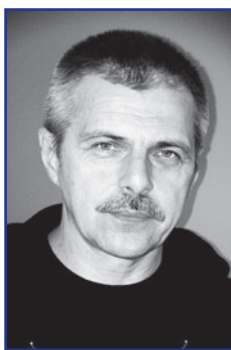


# ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНАЖЁРА «АКРОБАЙК» ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И ОТРАБОТКИ АКРОБАТИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ САМОСТРАХОВКИ МОТОЦИКЛИСТОВ



## КОЗЛОВ

### Валерий Владимирович

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва  
Старший преподаватель, мастер спорта СССР  
Тел. 8-916-154-13-36, E-mail: 89161541336@mail.ru.

### KOZLOV Valery

Russian State University of Physical

Culture, Sport, Youth and Tourism (GTSOLIFK), Moscow  
Senior Lecturer

## БАЙКОВСКИЙ Юрий Викторович

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва  
Проректор по научно-инновационной работе, доктор педагогических наук, кандидат психологических наук, профессор, МСМК, ЗМС по альпинизму, тел. 8-499-166-56-95

### BAYKOVSKY Yuri

Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK), Moscow  
Professor, vice-rector on scientific and innovative work, D.Sc. Ed., Ph.D (Psychology). Honored Master of Sport, tel. 8-499-166-56-95

## ГАВЕРДОВСКИЙ

### Юрий Константинович

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва  
Профессор кафедры теории и методики гимнастики, доктор педагогических наук, заслуженный работник физической культуры

### GAVERDOVSKY Yuri

Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (GTSOLIFK), Moscow  
Professor of Department of Theory and Methodology of Gymnastics, Ed.D., Honored Worker of Physical Culture

## ШУЛИК

### Григорий Иванович

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва  
Доцент кафедры ТИМ ПВС и ЭД, МСМК, Заслуженный тренер РСФСР  
E-mail: chgriv46@mail.ru, тел. +7-925-5052535

### SHULIK Grigory

Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (GTSOLIFK), Moscow  
Associate Professor of Department T&M Applied and Extreme Sports, Honored coach of the RSFSR  
E-mail: chgriv46@mail.ru, Tel. +7-925-5052535

**Ключевые слова:** самостраховка, тренажёр, мотоциклист, контраварийная акробатическая подготовка.

**Аннотация.** Статья посвящена изобретению специального тренажёра «Акробайк» для обучения и отработки акробатических приёмов самостраховки мотоциклистов.

## FEATURES OF USING OF SIMULATOR «AKROBAYK» FOR LEARNING AND EXERSIZING ACROBATIC TRICKS OF LANYARD MOTORCYCLISTS

**Keywords:** self-spotting, simulator for training, biker, alert acrobatic training.

**Abstract.** The article is devoted to the invention of a special simulator «Akrobayk» for training and testing of acrobatic tricks lanyard motorcyclists.

Актуальность. В процессе проведения контраврийной акробатической подготовки с сотрудниками мотобатальона ДПС, возникла необходимость практического применения мотоциклистами разученных приёмов самостраховки. Проведение таких занятий непосредственно на служебных мотоциклах оказалось невозможным. Тогда и родилась идея создания специального тренажёра, который позволял бы разучивать и отрабатывать приёмы самостраховки вне зависимости от времени года и наличия реальных мотоциклов. Работа на тренажёре «Акробайк» является промежуточным звеном в процессе профессиональной подготовки офицеров мотобатальона ДПС. Сначала разучиваются акробатические упражнения базовой и специальной подготовки (упражнения на акробатической дорожке, на батуте), затем проводятся занятия на тренажёре и лишь только потом с использованием реальных мотоциклов.

Тренажер «Акробайк» относится к спортивным тренажерам и предназначен для проведения специализированной акробатической подготовки необходимой при управлении мотоциклом и выходе из возможных критических ситуаций.

Задачи использования тренажёра – развивать профессионально-прикладные качества мотоциклистов, искусственно моделируя критические (аварийные) ситуации, которые могут возникнуть при управлении мотоциклом.

Тренажёр имитирует по своим размерам мотоцикл, обеспечивает устойчивую посадку мотоциклиста. Угол наклона тренажера можно произвольно изменять, что позволяет выполнять комплекс акробатических упражнений на различной высоте. Универсальность крепления позволяет разворачивать раму на 180 градусов.

Подвижные опоры обеспечивают возможность создавать для водителя дополнительные трудности. Обучение новичков начинают с установки комплекса на двух жестких опорах и при закреплённой раме. Затем задачу усложняют: один конец тренажера жестко закрепляют или на опоре, или на «гимнастической стенке», а второй – на свободно качающейся упругой поверхности (гимнастический мяч – «фитбол»).

Тренажер универсален, легко разбирается, его можно установить в любом месте (в гимнастическом зале или на улице). Водители, прошедшие обучение на данном тренажёре, попадая в критические ситуации, не теряют контроля над своими действиями, т.к. они уже были

ранее симитированы и являются знакомыми для них.

Используя «Акробайк», появляется возможность выполнения упражнений, направленных на освоение действий мотоциклиста в нормальных и экстремальных условиях. Отработка упражнений по посадке, сходу, балансированию на мотоцикле и другие стандартные действия осуществляются, когда тренажёр закреплён горизонтально. Однако, изменяя углы наклона и обеспечивая дополнительную подвижность аппарата, мы искусственно создаём нестандартные условия и дополнительные трудности. Мы сознательно задаём экстремальные задачи мотоциклистам, решение которых возможно только на нашем тренажёре. Задачи усложняются постепенно и разнообразно, отрабатываются быстрые и нестандартные варианты посадки на мотоцикл и сходы с него (прыжком из различных исходных положений, изменяя направления и др.).

Особое внимание уделяется выполнению акробатических соединений после экстренного покидания мотоцикла (отделения от мотоцикла). Выполнение ранее отработанных цепочек акробатических заданий позволяет выйти из критических ситуаций без травм.

Все предлагаемые упражнения разделены на пять групп:

1. Посадка на мототренажёр (все возможные варианты: сзади, сбоку, прыжком, после выполнения акробатических элементов и т.п.).
2. Балансовые упражнения на мототренажёре (сидя, стоя, перемещения, свешивания и т.д.).
3. Сходы и соскоки (с приземлением в цель, на обе или на одну ногу и др.).
4. Соскоки с переходом в акробатические связки (выполнения акробатических заданий после отделения от мототренажёра).
5. «Цепочки» заданий (упражнение меняется неожиданно, уже во время выполнения: по сигналам).

Мы определили три уровня применения разработанных нами упражнений:

1. Упражнения, выполняемые в нормальных (стандартных) условиях.
2. Упражнения в экстремальных условиях.
3. Упражнения военно-боевой подготовки.

Углы наклона тренажёра и его направление постоянно меняются на экстремальном уровне в отличие от стандартных условий выполнения упражнений. На боевом уровне предполагается выполнение самых сложных вариантов

Таблица 1

Классификация упражнений выполняемых на тренажёре «Акробайк»

Упражнения на тренажёре				
Посадка на мото	Балансирование и перемещения	Соскоки и сходы	Сходы и соскоки с переходом в акробатические соединения	«Цепочки» акробатических заданий
Стандартный уровень. Полностью фиксирован			Горизонтальное положение тренажёра	
Экстремальный уровень наклона			Тренажёр под различными углами. Все степени свободы вращения	
Боевой уровень			Добавляются упражнения с предметами, имитирующими табельное оружие	

заданий, включая имитацию применения табельного оружия.

Предложенные нами упражнения основаны на анализе видеоматериалов различных падений и аварий. Они разработаны с учётом практики применения контр-аварийных действий мотоциклистов высшей квалификации (табл. 1).

Многообразие упражнений достигается тем, что мы предлагаем выполнять их из различных исходных положений.

Особая ценность предложенной методики заключается в том, что, используя многообразные возможности трансформирования тренажёра, мы сочетаем их с неограниченным количеством акробатических упражнений разной сложности, что позволяет проводить индивидуальную подготовку мотоциклистов с учётом различного исходного уровня подготовленности каждого.

В настоящее время по заявке № 2012115493/11(023356) от 18.04.2012 получен Патент на изобретение № 2493607 (Тренажер для обучения и отработки акробатических приемов самостраховки мотоциклистов).

**Заключение**

Тренажёр для обучения и отработки акробатических приёмов самостраховки мотоциклистов, состоящий из приспособлений для балансирования, отличающийся тем, что по своим параметрам (размеры рамы, размещение руля, подножки, седла) имитирует стандартные размеры мотоцикла, необходимо широко применять в учебном процессе, особенно в предсезонный период подготовки. Подборка разнообразных упражнений и заданий позволяет охватить широкий спектр занимающихся и осуществить индивидуальный подход.

**Литература**

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн. – М: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Дэвид Хаф. Искусство вождения мотоцикла / Хаф. Дэвид. – М.: ООО «Спутник», 2006. – 304 с.
3. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В. Козлов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. – 63 с.
4. Цыганков Э.С. Высшая школа водительского мастерства: учеб. для вузов / Э.С. Цыганков. – М.: Академкнига, 2007. – 400 с.

