

ЛИТЕРАТУРА

1. Ананкин, Д.А. Анализ тестов и нормативов физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел России / Д.А. Ананкин, В.А. Овчинников, В.С. Якимович // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 14–23.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел : монография / В.И. Косяченко, А.И. Медведев, И.М. Медведев, А.Н. Садков. – Волгоград : [б.и.], 2012. – 240 с.

REFERENCES

1. Anankin, D.A., Ovchinnikov, V.A. and Yakimovich, V.S. (2018), "Analysis of tests and standards of physical fitness of employees of the internal Affairs of the Russian Federation", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 155, No. 1, pp. 14-23.

2. Kosyachenko, V.I., Medvedev, A.I., Medvedev, I.M. and Sadkov, A.N. Professional-applied physical training of employees of the internal Affairs of the Russian Federation, *Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, Volgograd.

Контактная информация: mvdtspkv@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.07.2019

УДК 796.412

НАПРАВЛЕННОСТЬ АКРОБАТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Анатолий Иосифович Кравчук, доктор педагогических наук, профессор,

Дарья Александровна Савчак, кандидат педагогических наук,

Ирина Владимировна Добрягина, магистрант,

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск

Аннотация

Соревновательная программа по спортивной аэробике представляет собой произвольное упражнение, в котором спортсмены демонстрируют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс, сочетающий в себе ациклические движения со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнёрами. Основной тенденцией развития спортивной аэробики в настоящее время является значительное усложнение соревновательных программ за счет включения акробатических элементов, переходов и взаимодействий. Целью исследования было выявить направление повышения качества акробатической подготовки гимнастов в спортивной аэробике.

Ключевые слова: спортивная аэробика, акробатическая подготовка, совершенствование, сборные команды.

DIRECTION OF ACROBATIC TRAINING OF GYMNASTS IN SPORTS AEROBICS

Anatoly Iosifovich Kravchuk, the doctor of pedagogical sciences, professor,

Daria Aleksandrovna Savchak, the candidate of pedagogical sciences,

Irina Vadimovna Dobryagina, the master student,

Siberian State University of Physical Education and Sports, Omsk

Annotation

Competitive sports aerobics program is an arbitrary exercise in which athletes demonstrate a continuous and high-intensity complex that combines acyclic movements with complex coordination, as well as elements of different structural groups of different complexity and interactions between partners. The main trend in the development of sports aerobics is currently a significant complication of the competitive programs due to inclusion of the acrobatic elements, transitions and interactions. The aim of the study was to identify the direction of improving the quality of acrobatic training of gymnasts in sports aerobics.

Keywords: sports aerobic, acrobatic training, improvement, national teams.

ВВЕДЕНИЕ

Спортивная аэробика молодой вид спорта, заявивший о себе в середине 90-х годов двадцатого века. Первые официальные соревнования прошли в США в 1990 году. С 1995 года спортивная аэробика признана официальной спортивной дисциплиной Международной федерации аэробики, входящей в Международную федерацию гимнастики (FIG). В 1990 году в Санкт-Петербурге прошел первый Чемпионат СССР, а в США – первый неофициальный Чемпионат Мира, в котором приняли участие спортсмены из 16 стран.

Спортивная аэробика – это сложно координационный вид спорта, в котором спортсмены выполняют комплекс упражнений под музыку с высокой интенсивностью и сложно-координированными элементами. Соревнования проводятся по таким номинациям, как: индивидуальные выступления (мужчина, женщина), смешанные пары, трио, группы (5 человек), гимнастическая платформа (8 человек), танцевальная гимнастика (8 человек).

Важность акробатической подготовки обусловлена тенденцией к «акробатизации» аэробной гимнастики. В правилах соревнований 2017–2020 гг. такая «акробатизация» соревновательных программ определяется как coloboration, которая, в свою очередь, влияет на оценку за артистичность, в критерии «общее содержание» [1]. Неотъемлемой частью соревновательной программы гимнастов в спортивной аэробике является акробатическая пирамида, поддержки и отдельные элементы, которые добавляют зрелищность, сложность в номере, пирамида может быть дополнительно оценена и быть «изюминкой» программы, завершая её стилистическую композицию. Акробатические упражнения являются эффективным и универсальным средством развития у спортсменов физических качеств, координационных способностей, способности к тонкой дифференцировке пространства и времени, сохранению статического и динамического равновесия.

Цель исследования – выявить особенности использования акробатических упражнений в технической подготовке гимнастов в спортивной аэробике.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В работе использовались следующие методы: теоретический анализ научной и методической литературы, экспертный опрос (анкетирование). В опросе участвовало 10 тренеров высшей и первой квалификации, имеющие стаж работы от 3 до 20 лет. Вопросы касались знаний и содержания акробатической подготовки гимнастов. Анкета включала в себя три части: общие сведения о респонденте, вопросы физической, технической и акробатической подготовки в системе тренировки гимнастов, а также использование в практике научной и методической литературы. Цель анкетирования – изучение и обобщение мнений специалистов об использовании средств акробатики в системе тренировки высококвалифицированных гимнастов в спортивной аэробике. Средний рабочий стаж работы специалистов в качестве тренера по спортивной аэробике составил: 3–5 лет (10%), 7–10 лет (30%), более 10 лет (55%). Выяснилось, что 100% из них имеют спортивный разряд по акробатике или спортивной аэробике: 20% – звание ЗМС, 30% – МСМК, 40% – МС и 10% – КМС.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Все респонденты (100%) указали на необходимость целенаправленной акробатической подготовки в спортивной аэробике, а также включение в соревновательную программу спортсменов акробатических элементов помимо пирамид и поддержек. Только 40% опрошенных самостоятельно придумывают и разучивают пирамиды и акробатические элементы со спортсменами, а 60% привлекают для этого специалистов и тренеров по спортивной акробатике. Было выявлено, что высококвалифицированные гимнасты (100%), входящие в состав сборной России по спортивной аэробике и участвующие в различных номинациях, без труда выполняют акробатический элемент – рондат. Данный элемент чаще всего комбинируется гимнастами в различных номинациях с элементом трудности и позволяет получить надбавку. 70% гимнастов выполняют сальто и только 50% выполняют

акробатический элемент – фляк. Не все спортсмены, выполняющие данные элементы, выполняют их в соревновательной программе по спортивной аэробике. К тому есть несколькими причинами:

- смешанные виды, в которых не все спортсмены способны выполнить тот или иной элемент,
- установленные правилами соревнований ограничения – выполнение не более трех акробатических элементов,
- недостаточно качественный уровень выполнения акробатических элементов, недостаточный уровень выносливости, физической и специальной технической подготовленности.

Исследованием установлено, что только 45% гимнастов способны выполнить все основные акробатические элементы, 55% способны выполнить только некоторые из них. Это свидетельствует о недостаточном уровне акробатической подготовленности у высококвалифицированных гимнастов в спортивной аэробике, таблица 1.

Таблица 1 – Уровень акробатической подготовленности членов состава Сборной России по спортивной аэробике

№	ФИО	Номинация	Рондат	Фляк	Сальто
1	О-ко И.	смешанная пара, группа	+	+	+
2	Дж-н Г.	трио, группа	+	-	+
3	Дж-н Д.	смешанная пара, трио	+	+	+
4	С-ов Р.	индивидуальное М, группа	+	+	+
5	Г-ов А.	группа	+	+	+
6	Б-ва Е.	индивидуальное Ж	+	+	-
7	Т-на М.	индивидуальное Ж, смешанная пара	+	-	-
8	К-ва В.	трио	+	+	-
9	Д-на И.	смешанная пара	+	+	-
10	Ж-ев А.	смешанная пара	+	+	+
11	К-ва Т.	индивидуальное Ж, смешанная пара	+	-	-
12	М-ов С.	трио	+	+	+
13	Ш-ин А.	индивидуальное М	+	-	-
14	Ш-ев Г.	индивидуальное М, смешанная пара	+	-	-

Примечание: М – мужчина, Ж – женщина.

Высокая взаимосвязь между показателями физической подготовленности и оценками за сложность у гимнасток свидетельствует о том, что они должны обладать определенным уровнем силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса при статической выносливости мышц тела. Важно обращать внимание на качество сохранения выпрямленной осанки гимнасток и предусматривать развитие максимальной гибкости сгибания в тазобедренных суставах и специальной выносливости к динамической и статической силе мышц рук и плечевого пояса.

Средняя взаимосвязь между показателями физической подготовленности и общим баллом у гимнастов свидетельствует о важности развития скоростной выносливости мышц ног и рук, статической выносливости мышц рук и плечевого пояса, пассивной гибкости в тазобедренных суставах у гимнастов, а также о значимости скоростной выносливости мышц ног и рук, статической выносливости рук, пассивной и пассивно-активной гибкости в тазобедренных суставах.

Отдельное внимание необходимо уделить разрешенным и запрещенным акробатическим элементам в спортивной аэробике. Все десять разрешенных акробатических элемента изложены в правилах по спортивной аэробике 2017–2020 гг. [2]. Большинство из них нашли свое применение в соревновательных программах Российских гимнастов, но есть ряд элементов, которые не выполнялись в соревновательных композициях ни в одной из номинаций (подъем разгибом из стойки на голове и руках, темповой переворот вперед, сальто вперед и сальто в сторону). Так же, стоит отметить, что не многие спортсмены мирового уровня выполняют данные элементы в своих соревновательных программах,

исключение – индивидуальные выступления, таблица 2.

Запрещенные акробатические элементы описаны в правилах по спортивной аэробике 2017-2020 гг. [2] и, хотя за их выполнение спортсмен получает весомую скидку по критерию исполнения, некоторые из них изредка встречаются в соревновательных композициях высококвалифицированных гимнастов, таблица 3.

Таблица 2 – Разрешенные акробатические элементы

№	Элемент	В правилах	В композиции
1	Переворот боком	+	+
2	Рондат	+	+
3	Переворот вперед	+	+
4	Переворот назад	+	+
5	Подъем разгибом из стойки на голове и руках	+	-
6	Темповой переворот	+	-
7	Фляк	+	+
8	Сальто вперед	+	-
9	Сальто назад с или без твиста	+	+
10	Сальто боком	+	-

Среди запрещенных элементов отмечены: чрезмерная гибкость – прогиб назад, стойка на руках больше, чем 2 секунды, комбинация акробатических элементов.

Таблица 3 – Запрещенные акробатические элементы

№	Элемент	В правилах	В композиции
1	Статическая поза с переразгибом тела	+	-
2	Чрезмерная гибкость – прогибание назад	+	+
3	Стойка на руках больше чем 2 секунды	+	+
4	Кувырок прыжком, с поворотом	+	-
5	Сальто больше или меньше, чем 360° с или без поворота	+	-
6	Комбинация акробатических элементов	+	+

В ходе анализа данных о запрещенных акробатических элементах, можно сделать вывод о недостаточном уровне физической и специальной технической подготовленности, координации движений, слабых мышцах брюшного пресса у гимнастов, а так же недостаточном внимании к физической и технической подготовке у спортсменов и тренеров.

Было выявлено, что большинство (80%) респондентов указывают, что включение в программу акробатических элементов влияет на итоговую соревновательную оценку. Это свидетельствует о необходимости включения в тренировочный процесс дополнительных средств акробатики.

Опрошенные 9 из 10 дали положительный ответ по вопросу влияния акробатической подготовки на развитие координационных способностей у гимнастов, специализирующихся в спортивной аэробике. Было выявлено, что 70% тренеров считают необходимым включать акробатическую подготовку в систему тренировки уже с начального этапа подготовки (6–9 лет), 30% считают целесообразно это делать с этапа спортивной специализации (9–11 лет). Наиболее часто в соревновательной композиции акробатическими элементами являются кувырки (вперед, назад), их используют 90% опрошенных, 60% включают в программу фляк, 30% – перевороты, 10% респондентов – сальто.

В системе подготовки гимнастов в спортивной аэробике первые два места в рейтинге наиболее популярных акробатических упражнений, используемых специалистами, занимают прыжки на акробатической дорожке (50%) и прыжки на батуте (30%), рисунок 1.

Всего один из опрошенных специалистов использует в системе тренировки вольные гимнастические упражнения и элементы снарядовой гимнастики. Общая акробатическая подготовка проводится опрошенными тренерами в 40% случаев на подготовительном и предсоревновательном этапах подготовки, большинство (60%) включают средства акробатики на всех этапах подготовки.

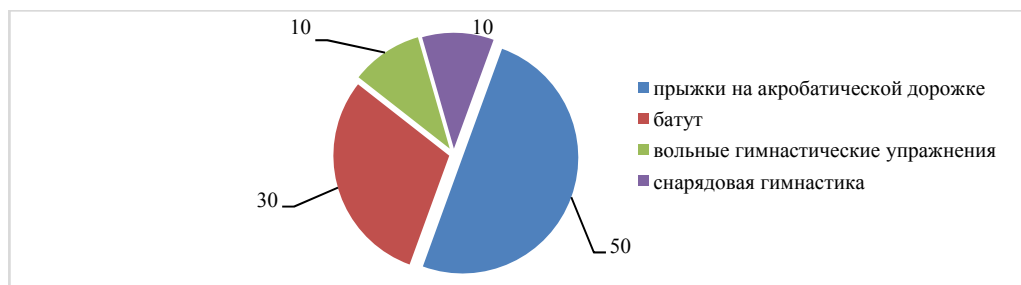


Рисунок 1 – Рейтинг акробатических упражнений, используемых в подготовке гимнастов в спортивной аэробике

В ходе анализа анкетирования было выявлено, что 6 из 10 опрошенных специалистов используют средства акробатики в 1-2 тренировочных занятиях в неделю, остальные – чаще, в 2-3 занятиях в неделю. На обучение пирамиде в одном тренировочном занятии опрошенные выделяют 20–30 минут – 70%, остальные – от 30 до 50 минут, а на совершенствование пирамиды в среднем 20 минут – (80%).

ВЫВОД

К основным проблемам, относящимся к организации и проведению акробатической подготовки в спортивной аэробике, тренеры относят: отсутствие научно-методической базы из-за фрагментарного и не полного изложения ее сути в специальной научной и методической литературе; отсутствие материально-технического обеспечения занятий акробатикой и профессиональных консультаций тренеров соответствующего профиля.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айзятупова, Г.Р. Полуакробатическая подготовка в спортивной аэробике на этапе совершенствования спортивного мастерства / Г. Р. Айзятупова, Т. К. Сахарнова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – Т. 7. – № 2 (23). – С. 19–21.
2. Правила соревнований по художественной гимнастике 2017-2020 // URL : <http://www.vfrg.ru/upload/iblock/b0e/b0ef90036571278987c9d657f05e9394.pdf> (дата обращения: 20.11.2017).

REFERENCES

1. Aizyatulova, G.R. and Sakharanova, T.K. (2018). "Half-acrobatic training in sort aerobic on the improvement level of masterpiece", *Azimuth research: pedagogy and psychology*, Vol. 7, No. 2 (23), pp. 19-21.
2. *Rhythmic Gymnastics Competition Rules 2017-2020*, available at: <http://www.vfrg.ru/upload/iblock/b0e/b0ef90036571278987c9d657f05e9394.pdf>.

Контактная информация: kravchuk-prof@mail.ru

Статья поступила в редакцию 10.07.2019

УДК 796.412

СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Анатолий Иосифович Кравчук, доктор педагогических наук, профессор,

Дарья Александровна Савчук, кандидат педагогических наук,

Ирина Алексеевна Давыдова, магистрант,

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск

Аннотация

Спортивная аэробика – сложнокоординационный вид спорта, в котором рост спортивных результатов обусловлен уровнем развития методического обеспечения тренировочного процесса. Для