

УДК 796.417.2

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВОЛЬТИЖНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ В ЖЕНСКОЙ ГРУППОВОЙ АКРОБАТИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

*Горячева Наталья Леонидовна, кандидат педагогических наук,  
старший преподаватель,  
Анцыперов Владимир Викторович, доктор педагогических наук, профессор,  
Волгоградская государственная академия физической культуры  
Волгоград, Россия*

*Аннотация.* Рост сложности вольтижных упражнений в спортивной акробатике обнаруживает необходимость применения более совершенных способов их выполнения и эффективной методики обучения. Этап начальной специализации – важная ступень на пути становления мастерства спортсмена. В статье представлена методика обучения вольтижным упражнениям в женских группах на этапе начальной специализации.

*Ключевые слова:* спортивная акробатика, вольтижные упражнения, женские групповые упражнения.

*Abstract.* The increasing complexity of waltz exercises in sports acrobatics finds the need to use more sophisticated ways of their implementation and effective teaching methods. The initial specialization is an important step for the development of the skill of the athlete. The article presents methods of teaching waltz exercises in women's groups at the initial stage of specialization.

*Index terms:* sports acrobatics, waltz exercises, female group exercises.

Постоянный рост спортивных результатов определяет необходимость дальнейшего совершенствования тренировочного процесса юных спортсменов. Определенные формы обучения, средства и методы подготовки позволяют добиваться значительных успехов в избранном виде спорта.

На сегодняшний день не все виды спорта в достаточной мере оснащены передовыми технологиями подготовки спортсменов, к их числу можно отнести и спортивную акробатику.

Сложность вольтижных упражнений в женской групповой акробатике достигла предела двигательных возможностей спортсменок. Выходом из этой ситуации является повышение качества учебно-тренировочного процесса на основе изучения особенностей техники акробатических упражнений, разработки эффективных способов их выполнения и постоянного совершенствования методики обучения [1, 3, 4].

Тренировочный процесс на этапе начальной специализации – важная ступень на пути становления мастерства спортсмена, и от того, насколько эффективно он выстроен, во многом будет зависеть реализация намеченной перспективной цели.

Рост сложности вольтижных упражнений обнаруживает необходимость применения более совершенных способов их выполнения и эффективной методики обучения.

Основными критериями оценки качества техники выполнения вольтижных упражнений в групповой акробатике являются:

– согласованное взаимодействие партнеров при броске и ловле;

- высота вылета;
- действия верхнего в полете и выполнение приземления.

В основе методики обучения вольтижным упражнениям в женских группах на этапе начальной специализации были положены основные положения теории и методики физической культуры и спорта [2, 5].

При разработке методики мы опирались на:

- основные положения партнеров при выполнении вольтижных упражнений;
- соотношение основных положений вольтижных упражнений в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Общая схема методики обучения вольтижным упражнениям в женских группах на этапе начальной специализации приведена на рисунке 1.



Рис. 1. Методика обучения вольтижным упражнениям в женских группах на этапе начальной специализации

Основной вид подготовки, в котором решались задачи нашего исследования, реализовывались в процессе технической подготовки. Использовались такие упражнения, как подготовительные упражнения, в частности, темповые отходы в различных положениях нижних партнеров.

Применялись следующие типы занятий: учебное, учебно-тренировочное и контрольное.

В процессе проведения занятий применялись следующие методы:

*Целостный метод* (метод целостно-конструктивного упражнения), который заключался в том, что техника наиболее простых вольтижных упражнений изучалась с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на от-

дельные части. Данный метод применялся при освоении структурно несложных движений.

*Расчленено* – конструктивный метод предусматривал расчленение целостного упражнения (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое;

Дранные методы часто комбинировали. Сначала разучивали упражнение целостно с использованием страхующих устройств. Затем осваивали самые трудные выделенные элементы и в заключении возвращались к целостному выполнению упражнения самостоятельно.

*Общеподготовительные упражнения* применялись:

- 1) для формирования и закрепления умений и навыков, играющих вспомогательную роль в спортивном совершенствовании спортсмена;
- 2) для повышения общего уровня работоспособности;
- 3) для создания функционального фундамента для специализированного развития физических способностей;
- 4) для активного отдыха, ускорения восстановительных процессов в организме после двигательных нагрузок.

*Упражнения со снарядами-тренажерами* использовались для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве.

Для подготовки верхних партнеров выполнялись упражнения на подкидных снарядах: автокамере и батуте.

*Метод сопряженного воздействия* применялся в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности.

Основные методические указания представлены в разработанных комплексах. Подбор упражнений осуществлялся с учетом основных положений партнеров, а так же способа исполнения вольтижных упражнений верхним партнером. В соответствии с этим в общую методику обучения техники вольтижных упражнений были включены комплексы упражнений, представленные на рисунке 2.

*Специально-подготовительные упражнения* применялись нами при подготовке партнеров женских групп в качестве специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка акробатов женских групп была направлена на развитие определенных физических качеств, соответствующих этапу начальной специализации.

*Специально-двигательные упражнения* включали в себя следующие задания:

- принятие рациональной рабочей позы при выполнении сложнокоординированных движений;
- сохранение статодинамической устойчивости;
- развитие пространственной, временной и мышечно-суставной точности движений;
- совершенствование навыка отталкивания руками и ногами;

- восстановление равновесия.

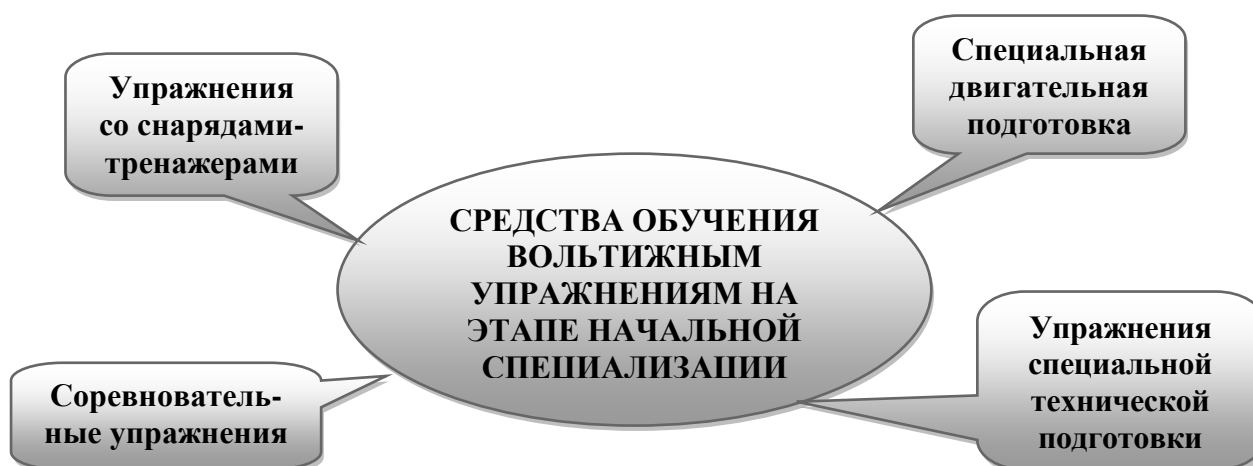


Рис. 2. Средства обучения вольтижным упражнениям на этапе начальной специализации

*Соревновательные упражнения* использовались как модельные формы соревновательных упражнений, которые совпадали с соревновательными упражнениями по составу действий и общей направленности, но отличались от них по особенностям режима и форме действий, а также собственно соревновательные акробатические композиции.

*Упражнения специальной технической подготовки* включали в себя упражнения в парах и группах и были направлены на:

- отработку деталей техники движений;
- точность попадания в заданное конечное положение;
- надежность выполнения движений при многократных повторениях;
- разработку программ двигательного совершенствования.

Представленный широкий спектр средств физической и технической подготовки партнеров женских групп на этапе начальной специализации был направлен на повышение физической подготовленности акробатов, совершенствование темповых упражнений и повышение качества исполнения упражнений.

*Педагогический контроль* проводился в ходе обучения и был направлен на проверку уровня сформированности навыка выполнения вольтижных упражнений. Оценка состояния подготовленности акробатов проводилась в ходе тестирования и в процессе контрольных тренировок.

*Организационно-методические указания* были представлены в каждом комплексе упражнений.

В процессе обучения применялись *методические приемы*:

- использование амортизирующих устройств (камера, батут, резиновые амортизаторы) с целью облегчения выполнения упражнений;

- дозированная высота приземления использовалась для увеличения полетной фазы верхнего партнера;
- отягощения, закрепленные на руках и ногах партнеров, применялись для совершенствования выполнения базовых вольтижных упражнений;
- зрительные ориентиры использовались для совершенствования отдельных элементов целостного упражнения. При обучении вольтижным упражнениям оценивалось количество всех исследуемых для обучения компонентов нагрузки: количество элементов в одном тренировочном занятии, количество обучаемых занятий в месяц. Оценка технической подготовленности женских групп предусматривала оценку вольтижных элементов в соревновательных условиях.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Белохвостов Б.Н. Вольтижная акробатика. – М.: Издательство ЛКИ, 2008. – 304 с.
2. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
3. Гусев М.А. Эффективные средства совершенствования технического мастерства в парно-групповой акробатике: автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1991. – 23 с.
4. Коркин, В.П. Спортивная акробатика: учебник для институтов физической культуры / В.П. Коркин. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 240 с.
5. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов вузов. / Под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

#### **THE LITERATURE**

1. Belohvostov B. N. Volterra acrobatics. - M.: Publishing house of LCG, 2008. - 304 S.
2. Govardovskii, Y. K. Training exercises. Biomechanics. Methodology. Didactics / Y. K. govardovskii - M.: Physical culture and sport, 2007. - 912 S.
3. Gusev, M. A. Effective means of improving the technical skills in paired-group acrobatics: author. dis... Kida. PED. Sciences. The m, 1991. the 23 C.
4. Korokin, VP Sports acrobatics: textbook for institutes of physical culture / B. N. Korokin. - M.: Physical culture and sport, 1981. - 240 S.
5. Kuramshina Y. F. Theory and methodology of physical culture: a Textbook for University students. / Ed. by Y. F. Kuramshina. - M.: Soviet sport, 2007. - 464 S.

#### **TEACHING METHODS WATIGNY EXERCISES IN THE FEMALE GROUP ACROBATICS ON THE INITIAL SPECIALIZATION**

*Goryacheva N. L., candidate of pedagogical Sciences, senior lecturer,  
Antsiferov V. V., doctor of pedagogical Sciences, Professor,  
Volgograd state Academy of physical culture  
Volgograd, Russia*

