

ИЗУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НИЖНИХ ПАРТНЕРОВ ЖЕНСКИХ ПАР В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ

Анцыперов В. В.¹, Горячева Н. Л.¹, Трифонов В. В.², Гордеев И. В.²

¹ Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград, e-mail: vgaфk@vlink.ru;

² Саратовский государственный аграрный университет, Саратов

В сложнокоординированных видах спорта, в том числе и в спортивной акробатике, техническая подготовка обусловлена и в первую очередь зависит от уровня физической подготовленности спортсменов. С этой целью авторами проведены исследования двигательной деятельности нижних партнеров женских пар на этапе специализированной подготовки. На основании анкетного опроса ведущих тренеров определены наиболее значимые физические качества для акробатов-нижних. Изучение двигательной деятельности нижних партнеров позволило выделить основные рабочие положения и их перемещения при выполнении упражнений балансового характера. В ходе исследований определены способы бросков и ловли верхнего партнера в вольтижных упражнениях. Установлено количественное соотношение положений нижнего партнера при выполнении упражнений балансового и вольтижного характера. Проведенные исследования позволяют наиболее целенаправленно подойти к разучиванию сложных упражнений на основе целесообразного развития специальных физических качеств акробатов-нижних.

Ключевые слова: спортивная акробатика, нижние партнеры женских пар, балансовые и вольтижные упражнения, физическая подготовка.

THE STUDY OF MOTOR ACTIVITY OF THE LOWER FEMALE PAIRS IN SPORTS ACROBATICS AT THE STAGE OF SPECIALIZED TRAINING

Анцыперов V. V.¹, Горячева N. L.¹, Трифонов V. V.², Гордеев I. V.²

¹ Volgogradskaya state Academy of physical culture, Volgograd, e-mail: vgaфk@vlink.ru;

² Saratovsky state agrarian University, Saratov

In close coordination sports, including in sports acrobatics, technical training due, primarily, depends on the level of physical fitness of athletes. To this end the authors have carried out studies of the motor activity of the lower female pairs at the stage of specialized training. On the basis of questionnaire of leading trainers identified the most important physical quality for acrobats-bottom. The study of motor activity of the lower of the partners allowed to identify the main positions and their movements when doing exercises the balance of nature. The research identified ways of throwing and catching the top partner in one tempo exercises. The quantitative ratio of the lower of the provisions of the partners exercises balance and one tempo. The conducted research allow for a more targeted approach to learning complex exercises based on the purposeful development of special physical qualities acrobats-bottom.

Keywords: acrobatics, lower partners of the women's pairs balance and one tempo exercises, physical training.

В сложнокоординированных видах спорта, в том числе спортивной акробатике, основой тренировочного процесса является техническая подготовка, которой уделяется большое внимание, однако она обусловлена и в первую очередь зависит от уровня физической подготовленности спортсмена [4; 5]. Целенаправленное изучение двигательной деятельности акробатов и разработка на этой основе средств специальной физической подготовки позволит более эффективно осваивать новые упражнения.

На этапе специализированной подготовки тренировочный процесс является важной ступенью на пути становления мастерства спортсмена, на котором, кроме формирования базовых композиций, серьезное внимание необходимо уделять созданию прочного

фундамента специальной физической подготовки.

Узкая специализация в спортивной акробатике предъявляет свои специфические требования к конкретному исполнителю, который по своим двигательным параметрам технической подготовленности может оптимально реализовать свои способности для достижения высокого спортивного результата [2]. Проблема еще больше усложняется, если учитывать и амплуа акробатов.

Анализ научно-методической литературы и эмпирический опыт показывают, что вопросы, связанные с определением рациональных средств и методов, направленных на повышение уровня специальной физической подготовленности акробатов на этапе специализированной подготовки, разработаны явно недостаточно и не позволяют наиболее эффективно решать вопросы повышения технического мастерства [2].

Цель исследования. Выявить ведущие физические качества, а также проанализировать двигательную деятельность нижних партнеров женских пар в упражнениях балансового и вольтижного характера на этапе специализированной подготовки.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных данных, анкетирование, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью определения наиболее значимых физических качеств у нижних партнеров женских пар на этапе специализированной подготовки было проведено анкетирование ведущих тренеров города Волгограда. В обследовании приняло участие 20 человек. Результаты анкетирования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты ранжирования физических качеств по значимости в подготовке акробатов-нижних

Физические качества	Значимость
Координация	1
Скоростно-силовые	2
Вестибулярная устойчивость	3
Абсолютная сила	4
Совокупность всех качеств	5
Специальная выносливость	6
Относительная сила	7
Прыгучесть	8
Общая выносливость	9
Активная гибкость	10

На четвертое место респонденты поставили абсолютную силу, которая необходима

нижним партнерам при выполнении упражнений в удержании статических положений и силовых перемещений с верхним партнером. Роль остальных физических качеств в становлении технического мастерства акробатов, по мнению специалистов, не столь велика. Полученные результаты согласуются с данными научно-методической литературы [1]. Это позволяет считать, что указанные физические способности наиболее полно отражают сущность и специфику технической подготовленности акробатов.

Следует отметить, что спортивные результаты зависят не только от умения рационально выполнять упражнения, но и от того, насколько уровень специальных физических качеств соответствует технике выполняемого упражнения. В данном случае физическая подготовленность служит как бы базой, на которой строится техника движений, становление и дальнейшее совершенствование исполнительского мастерства [3]. Поэтому знание особенностей рациональной техники исполнения двигательных действий является определяющим в подборе средств, направленных на повышение специальной физической подготовки акробатов.

В этой связи определение состава движений будет способствовать установлению последовательности и сочетания движений в упражнениях балансового и вольтижного характера. Выявление закономерностей взаимосвязи и взаимовлияния компонентов, стадий и фаз упражнения позволяют определить структуру движения. В дополнение к сказанному необходимо добавить, что упражнение невозможно исполнить без управляющих движений в суставах, посредством которых реализуются управляющие силы и моменты сил. Все это поможет построить рациональную программу положений тела и установить необходимые для исполнения рабочих поз физические способности.

Анализ соревновательной деятельности нижних партнеров на этапе специализированной подготовки позволил определить основные положения и опорные звенья в упражнениях балансового и вольтижного характера.

Особенностью работы нижних партнеров в балансовом упражнении является удержание верхней, находящейся как в вертикальном, так и в горизонтальном положении в согнутых и прямых руках, а также в ногах нижней (рис.1).

На схеме наглядно представлены положения нижних партнеров, наиболее часто используемые на этапе специализированной подготовки. Одной из основных составляющих балансовых упражнений является выполнение силовых перемещений из одного положения в другое с последующей обязательной фиксацией.

Исходные рабочие положения

Конечные рабочие положения

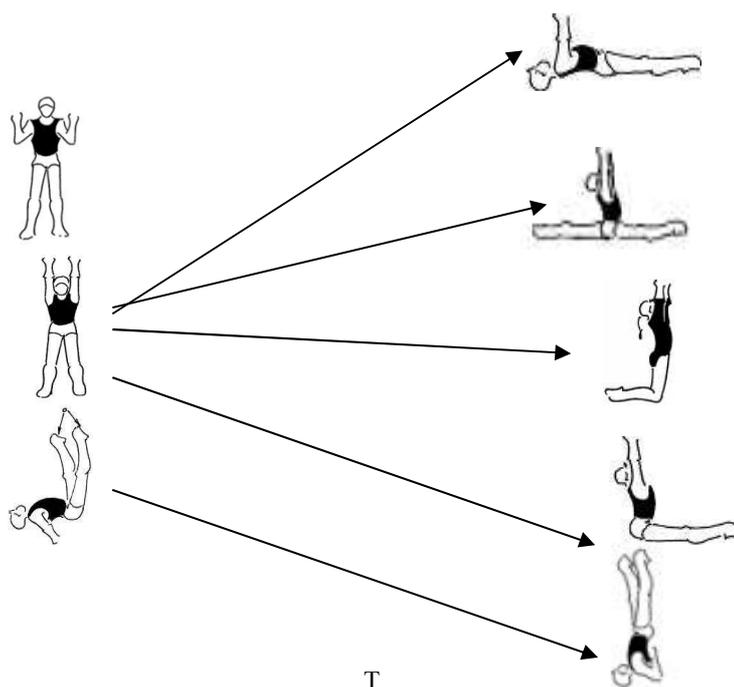


Рис.1. Основные положения и перемещения нижних партнеров женских пар

Специфической особенностью работы нижних при выполнении статических упражнений является то, что во взаимосвязи со своими партнерами, при выполнении совместных двигательных действий, нижние выполняют в основном опорную функцию при удерживании партнера над собой на прямых или согнутых руках. При освоении нижними партнерами этой группы акробатических элементов целесообразно совершенствовать функцию вестибулярного анализатора и координационных способностей, так как необходимо совмещать центры тяжести масс своего тела и тела верхнего партнера. Даже незначительная степень отклонения от оси центра тяжести масс затрудняет выполнение этой важной группы базовых акробатических элементов.

На основе анализа соревновательной деятельности спортсменов установлено, что 60 % балансовых упражнений выполняются в прямых руках нижней, 35 % – в ногах и 25 % в согнутых руках нижних партнеров. На диаграмме представлено соотношение основных опорных звеньев нижних партнеров при выполнении балансовых упражнений (рис. 2).

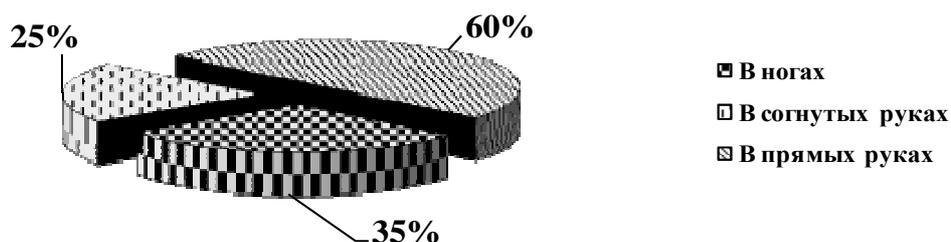


Рис. 2. Основные опорные звенья нижних партнеров женских пар при выполнении балансовых упражнений

Вольтижные упражнения отличаются скоростно-силовой работой партнеров. Работу подобного характера, как правило, исполняют нижние партнеры. В частности, они выполняют броски и ловлю. Качество и точность выполнения данных действий определяется уровнем развития скоростно-силовых способностей. В этом случае техничность исполнения подобных упражнений определяется уровнем развития данного качества у нижнего партнера. Не смотря на многообразие положений, из которых выполняются вольтижные упражнения, следует отметить, что нижний партнер всегда сохраняет вертикальное положение. Сохранение динамической осанки во время выполнения бросковых упражнений является одной из главных задач специальной физической подготовки на данном этапе. В процессе анализа работы акробатов выделены и наглядно представлены исходные и конечные положения нижних партнеров при выполнении разнообразных вольтижных упражнений, наиболее часто используемых в соревновательных композициях на этапе специализированной подготовки (рис. 3).

Нетрудно заметить, что верхний партнер находится преимущественно в вертикальном положении, стоя на полу. Исключением является поддержка под живот, из которой выполняются вращения не более чем на $2/4$ оборота относительно фронтальной и продольной оси. Одним из самых сложных исходных и конечных положений на данном этапе является стойка ногами в согнутых руках нижнего. Общий центр масс системы «партнер-партнер» находится в данном случае значительно выше, в отличие от остальных положений, что затрудняет сохранение устойчивости партнеров и выполнение вращательных элементов с рук нижней.

Анализ исполняемых двигательных действий нижними партнерами при выполнении вольтижных упражнений показал, что большинство упражнений осуществляется с соединенных рук нижней, находящейся в полуприседе (43 %). При этом 28 % бросковых упражнений приходится на выполнение элементов с прямых рук нижней. Реже встречаются упражнения, выполняемые броском под спину (15 %) и ногу (14 %).

Исходные рабочие
положения

Конечные рабочие
положения

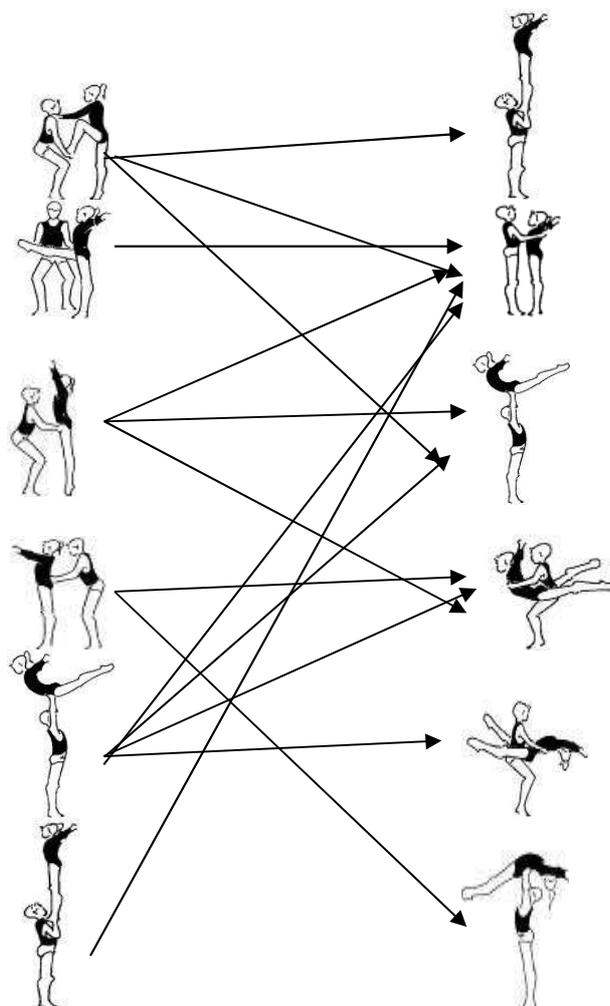


Рис. 3. Основные положения партнеров женских пар при выполнении вольтижных упражнений

На диаграмме представлены основные положения нижних партнеров женских пар при выполнении вольтижных упражнений на этапе специализированной подготовки (рис. 4).

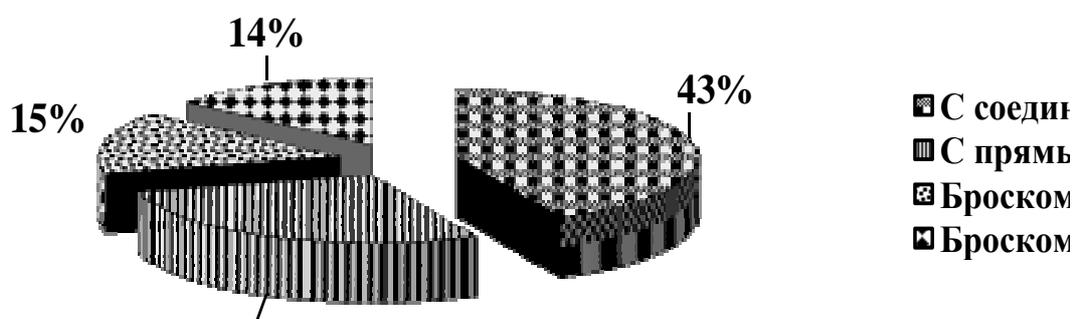


Рис. 4. Основные положения нижних партнеров женских пар при выполнении вольтижных упражнений

Изучение двигательной деятельности нижних партнеров позволило определить основные рабочие позы и рациональные положения тела при перемещениях нижних партнеров в упражнениях балансового характера. Также были установлены основные способы исполнения бросков и ловли верхнего в вольтижных упражнениях.

Выводы. Изучение структуры двигательной деятельности позволило установить основные рабочие положения нижних партнеров и их количественного соотношения в соревновательных композициях. Это позволяет наиболее целенаправленно подбирать средства развития физических качеств партнеров. Последовательное освоение взаимосвязанных и иерархически соподчиняющихся компонентов разучиваемого упражнения дает возможность существенно расширить двигательный арсенал, рационально осваивать технику и повышать качество их исполнения.

Список литературы

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
2. Горячева Н. Л. Средства подготовки партнеров в женской парной акробатике на этапе углубленной специализации // Инновации в образовании. – 2013. – № 8. – С.20-24.
3. Кобзарь Л. В., Пилюк Н. Н. Методика оценки специальной физической подготовленности акробатов-прыгуней высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 3. – С. 15-18.
4. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов вузов / под ред. Ю. Ю. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.