

УДК 37.037.796

## ИНТЕГРАЦИЯ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЖЕНСКОЙ ГРУППОВОЙ АКРОБАТИКЕ

**Ключевые слова:** спортивная акробатика, женский групповой состав, методика, спортивная подготовка, интеграция.

### Березуцкая О.П.

*мастер спорта СССР, Заслуженный тренер России, старший тренер-преподаватель специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва высшей категории № 6, г. Волгодонск*

Подготовка спортсменов всегда носит поступательный, прогрессивный характер. Необходимость модернизации системы спортивной подготовки резерва и спортсменов высокого класса в женской групповой акробатике подтверждается неуклонным ростом требований к сложности соревновательных программ и мастерству исполнителей, созданием зрелищных хореографических композиций, поиском новых элементов и соединений. Все это ведет к совершенствованию тренировочного процесса, изменению его организации и содержания. Возникает необходимость повышения эффективности соревновательной деятельности за счет дальнейшего усовершенствования методики и структуры спортивной тренировки. Изменения требуется вносить как в программы спортивной подготовки начинающих акробатов, так и в подготовку высококвалифицированных спортсменов.

Российские спортсменки, специализирующиеся в женских групповых упражнениях, достигли высоких результатов на международной арене, однако процесс спортивной подготовки женских групп в основном осуществляется по общим методическим рекомендациям для различных видов спорта, без учета специфики данного вида спорта.

Современное состояние подготовки женских групповых составов в спортивной акробатике характеризуется наличием ряда существенных противоречий:

- между объективной потребностью освоения больших объемов тренировочных нагрузок и четко ограниченными рамками временного режима образовательного процесса в условиях ДЮСШ и СДЮСШОР;
- между необходимостью значительного повышения уровня каждого

- вида спортивной подготовки и их сопряженным взаимодействием в ходе учебно-тренировочного процесса, в выполнении целостного соревновательного упражнения групповой спортивной акробатики;
- между отчетливо обозначенной структурой каждого вида спортивной подготовки и необходимостью выявления их приоритетных направлений на каждом из этапов подготовки женских групп.

Все вышесказанное означает, что возникла необходимость в специальном изучении проблемы подготовки женских групповых составов за счет определения зависимости и взаимосвязи видов подготовки, их интеграции с целью улучшения всего взаимосвязанного комплекса психических, физических и функциональных возможностей спортсмена.

Вопросы интеграции видов подготовки в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности женских акробатических групп различной спортивной квалификации, с учетом внутривидовой специализации, остаются на сегодня неразрешенными. В связи с недостаточной разработанностью данных вопросов нами были проведены исследования, направленные на обоснование методики подготовки женских групповых составов в спортивной акробатике на этапе углубленной специализации на основе интеграции видов подготовки.

Выбор этапа углубленной специализации для проведения исследования обусловлен рядом причин. Главная из них состоит в том, что именно на данном этапе происходит формирование исполнительского мастерства женского группового состава (филигранная отточенность движений, красота и пластика хореографического исполнения композиций, «чистота» выполненных

элементов и их сложность, сформированность стиля, характерного для гимнастических видов спорта, «школы» движений и т.д.). Собственно на этапе углубленной специализации и закладывается техника исполнения соревновательных программ спортсменов высокого класса. В этот период совершенствуется функция вестибулярного аппарата, повышается уровень физической подготовленности как залог успешного освоения сложнокоординационных элементов, минимизируя возможность появления грубых технических ошибок исполнения.

Для решения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение материалов специальной литературы, изучение и обобщение опыта тренерско-преподавательской деятельности путем анкетирования, интервьюирования, педагогических наблюдений, постановки педагогического эксперимента, математическая обработка результатов экспериментальной работы.

Результаты многолетних исследований по проблеме спортивной подготовки акробатов, отраженные в научно-методической и специальной литературе [3–6; 8], позволили выявить основные тенденции подготовки женских групповых составов различного уровня спортивного мастерства. К наиболее значимым из них следует отнести: постоянное усложнение соревновательных программ за счет выполнения суперсложных групповых и индивидуальных элементов и соединений между ними, отточенность технического мастерства исполнения, поиск новых элементов, умение хореографией и артистизмом отразить подбор музыкального сопровождения, значительное омоложение членов групп.

Анализ учебных и классификационных программ по спортивной акробатике с 1974 г. [1; 2], правил соревнований [9–11], расценок элементов [11] позволил нам определить основные тенденции развития групповой спортивной акробатики. Первостепенную роль в повышении спортивного мастерства женских групп играет структура и содержание спортивной подготовки.

В целом структура спортивной подготовки женских групповых составов представляет собой регулярные учебно-тренировочные занятия и соревнования, в ходе которых спортсмены овладевают техникой индивидуальной и групповой работы, развивают физические качества, отлаживают тактическую подготовку, приобретают соревновательный опыт и специальные знания [7]. Компоненты структуры подготовки женских групп в спортивной акробатике по своим целям и содержанию соответствуют этапам многолетнего спортивного совершенствования:

- базовая подготовка – этапу начальной специализации в групповой акробатике (группы начальной подготовки второго года обучения, учебно-тренировочные первого и второго года обучения), по протяженности составляет 2–3 года;
- индивидуально-специализированная подготовка женской группы – этапу углубленной специализации (учебно-тренировочные группы третьего-пятого года обучения), по протяженности составляет 3–4 года;
- совершенствование спортивного мастерства женской группы – этапу спортивного совершенствования (группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), по протяженности составляет 3–5 лет и более.

В содержание спортивной подготовки женских групповых составов входят: критерии (особенности) формирования женских групп; этапность; цель и задачи подготовки; планирование; периодизация; основные средства и методы подготовки, формы занятий; все виды подготовки.

В качестве основных средств спортивной подготовки выступают базовые групповые упражнения балансового и темпового характера, индивидуальные элементы, которые отвечают физиологическим возможностям организма занимающихся, их физической и технической подготовленности.

Интегративные тенденции спортивной подготовки находят отражение в исследованиях В.Н. Платонова (1984), Б.А. Ашмарина (1990), Л.П. Матвеева (1999), Ю.Д. Железняк (1987, 2001), А.А. Карелина (2002), Н.Г. Озолина (2004) и др. В своих работах авторы рассматривают интегральные упражнения (соревновательные упражнения, выполняемые в тренировочных условиях) и интегральную подготовку (многократное выполнение спортсменом разными методами избранного вида спорта).

Интеграция имеет большое значение для повышения эффективности обучения спортивной технике и тактике, актуализации специальных знаний обучаемых в процессе освоения технико-тактического арсенала в условиях тренировки и соревнований. Она призвана реализовывать в тренировке, в процессе технико-тактического обучения и совершенствования целостность соревновательной деятельности, с тем чтобы тренировочные эффекты, каждый в отдельности, эффективно проявлялись в соревновательных условиях. Высшей формой интегральной подготовки являются соревновательные действия, выполняемые в такой

же форме, как на реальных состязаниях. Нередко интегральную подготовку сводят только к этим упражнениям, что снижает эффективность тренировочного процесса.

В задачи интегральной подготовки входит осуществление связи между видами подготовки, достижением стабильности навыков в сложных условиях соревнований, реализацией спортивной подготовленности в единстве всех ее видов в соревновательной деятельности.

Анализируя учебный план многолетней подготовки в парно-групповой спортивной акробатике на этапе углубленной специализации (учебно-тренировочные группы третьего-пятого года обучения), мы видим отсутствие взаимосвязи практически всех видов спортивной подготовки [2, с. 107–108]. На каждый год обучения выделяется определенное строго разграниченное время в учебно-тренировочном процессе на теоретическую подготовку, общую и специальную физическую подготовку. Тактическая и психологическая подготовки объединены в один блок, и, казалось бы, можно предположить их взаимосвязь в тренировочном процессе, но в пояснении к программе даются лишь рекомендации по психологической подготовке занимающихся. Можно допустить интеграцию видов спортивной подготовки в блоке «Избранный вид акробатики», но в рекомендациях этот блок обозначен как «техническая подготовка» [там же, с. 72–74].

В настоящее время вопросы интеграции видов спортивной подготовки решаются каждым тренером индивидуально в ходе учебно-тренировочного процесса. Поэтому на передний план подготовки женских групповых составов выходит решение противоречий между существенно возросшими требованиями

к сложности соревновательных программ международного и российского уровней и повышением требований к выполнению разрядных нормативов.

В проведенном исследовании приняли участие 36 спортсменок 11–15 лет, тренирующихся на этапе углубленной специализации, имеющих II, I спортивный разряд, и кандидаты в мастера спорта. В учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы введены опытные факторы, которые отражены в экспериментальной программе, контрольная группа тренируется по государственной учебной программе для спортивной акробатики. При составлении экспериментальной программы особое внимание уделялось таким средствам спортивной подготовки, которые создают определенную преемственность и взаимосвязь видов подготовки. Для решения задач интеграции видов спортивной подготовки в программу введены конкретные упражнения, с помощью которых осуществляется разносторонняя подготовка женских групповых составов на этапе углубленной специализации, особое внимание уделяется интенсификации учебно-тренировочного процесса за счет совершенствования организации тренировочного занятия, без увеличения времени на саму учебно-тренировочную деятельность. Разработанная программа включает в себя разнообразные средства и методы для объединения в целое различных видов спортивной подготовки и состоит из двух разделов:

1. Общедвигательная подготовка, интеграция общей и специальной физической подготовки.
2. Техничко-тактическая подготовка, интеграция технической и тактической подготовки.

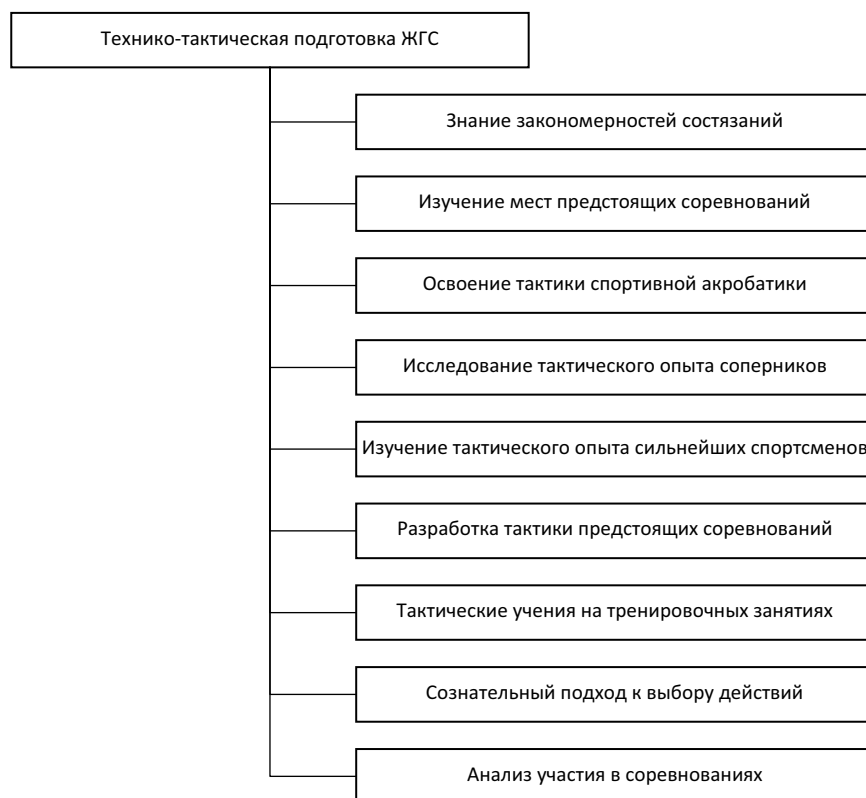
Результат воздействий подобранных упражнений по физической подготовке

мы оценивали в процентах по приросту среднего показателя. Процентный прирост показателей физических качеств в контрольной группе весьма незначительный – 102–120%, в экспериментальной группе он составил от 106 до 177%. Очень интересными, на наш взгляд, являются результаты подготовки по экспериментальной программе, которые заключались во включении в тренировочный процесс блока общей двигательной подготовки и подбора упражнений специализированной акробатической направленности. Наибольших успехов, реализуя экспериментальную программу, мы добились в развитии таких качеств, как прыгучесть, сила, скоростно-силовые качества.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки выражается в

возможности составления соревновательных композиций и варьирования элементами, освоенными на высоком техническом уровне, для ведения тактической борьбы, применяя в состязании освоенные на практике тактические приемы, используя тактическое мышление. На основе решаемых задач технико-тактической подготовки нами разработана структура технико-тактической подготовки женских групповых составов в спортивной акробатике (рисунок).

Анализируя статистическую обработку результатов, показанных акробатками в специальных тестах, предложенных нами в два этапа, мы определили прогрессивно-поступательный характер и положительную их динамику. Данная динамика свидетельствует,



Компоненты структуры технико-тактической подготовки женских групповых составов в спортивной акробатике

что специально подобранные упражнения, включенные в тренировочный процесс, с учетом особенностей индивидуальной и групповой подготовленности членов женских групповых составов, положительно влияют на технико-тактическую подготовку состава в целом и индивидуальную подготовку каждого из его членов.

Эффективность технической подготовки ЖГС, достигаемой при реализации экспериментальной программы, оценивалась путем сопоставительного анализа результатов экспериментальной и контрольной групп (таблица). Темп роста средней оценки технической подготовленности в экспериментальной группе выше, что говорит о высокой эффективности применявшейся методики. В результате исследования было выявлено, что под воздействием упражнений, направленных на взаимосвязь технической и тактической подготовки, не только улучшаются показатели средних величин в группе наблюдаемых, но и уменьшаются показатели стандартного отклонения их от средних величин.

Следует отметить, что плотность результатов по показателям стандартного

отклонения в экспериментальной группе в конце эксперимента относительно среднего значения заметно выше на фоне увеличения самих средних значений. Это подтверждает вышесказанное и позволяет с достоверностью  $p < 0,05$  утверждать, что введение в качестве основных средств спортивной подготовки базовых групповых упражнений балансового, темпового характера и индивидуальных элементов эффективно влияет на техническую и тактическую подготовку спортсменов.

Обсуждая основные показатели трудности соревновательных упражнений и количество элементов в соревновательных программах женских групповых составов контрольной и экспериментальной групп, следует отметить положительную динамику в увеличении трудности упражнений экспериментальной группы при уменьшении общего количества выполненных элементов в упражнении. Процентный прирост трудности упражнений за время эксперимента в контрольной группе составил 106%, а в экспериментальной – 124%. При этом следует отметить и положительную

Техническая подготовленность членов ЖГС контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

| Вид деятельности        | № | Контрольная группа  |     |          |      | Экспериментальная группа |     |          |      | $p$      |
|-------------------------|---|---------------------|-----|----------|------|--------------------------|-----|----------|------|----------|
|                         |   | $\bar{X}$<br>(балл) | $n$ | $\sigma$ | $m$  | $\bar{X}$<br>(балл)      | $n$ | $\sigma$ | $m$  |          |
| Балансовые элементы     | 1 | 8,77                | 18  | 0,22     | 0,05 | 9,12                     | 18  | 0,19     | 0,05 | $< 0,05$ |
|                         | 2 | 8,68                | 18  | 0,28     | 0,07 | 9,13                     | 18  | 0,22     | 0,05 | $< 0,05$ |
|                         | 3 | 8,85                | 18  | 0,25     | 0,06 | 9,27                     | 18  | 0,19     | 0,05 | $< 0,05$ |
| Темповые элементы       | 1 | 8,75                | 18  | 0,22     | 0,05 | 9,17                     | 18  | 0,19     | 0,05 | $< 0,05$ |
|                         | 2 | 8,93                | 18  | 0,19     | 0,05 | 9,25                     | 18  | 0,17     | 0,04 | $< 0,05$ |
|                         | 3 | 8,80                | 18  | 0,14     | 0,03 | 9,22                     | 18  | 0,19     | 0,05 | $< 0,05$ |
| Индивидуальные элементы | 1 | 8,54                | 18  | 0,39     | 0,1  | 9,11                     | 18  | 0,28     | 0,07 | $< 0,05$ |
|                         | 2 | 8,62                | 18  | 0,33     | 0,08 | 9,13                     | 18  | 0,25     | 0,06 | $< 0,05$ |
|                         | 3 | 8,56                | 18  | 0,25     | 0,06 | 9,12                     | 18  | 0,28     | 0,07 | $< 0,05$ |
|                         | 4 | 8,61                | 18  | 0,36     | 0,09 | 9,08                     | 18  | 0,25     | 0,06 | $< 0,05$ |
|                         | 5 | 8,52                | 18  | 0,36     | 0,09 | 9,1                      | 18  | 0,25     | 0,06 | $< 0,05$ |
|                         | 6 | 8,5                 | 18  | 0,36     | 0,09 | 9,09                     | 18  | 0,28     | 0,07 | $< 0,05$ |

результативность выступлений на официальных соревнованиях: выполнение спортивных разрядов, занятые места. Акробатки контрольной группы заняли 7 первых мест на соревнованиях различного уровня, экспериментальной группы – 23 первых места. Трудность соревновательных упражнений выросла в КГ в среднем с 78 до 83 единиц, а в ЭГ – с 79 до 98 единиц, что дает прибавку к каждому упражнению по таблице трудности в КГ – 0,1 балла, в ЭГ – 0,5 балла.

Полученные нами результаты улучшения показателей физической и технико-тактической подготовленности спортсменок, специализирующихся в женских групповых упражнениях, подтверждают целесообразность внедрения разработанной методики интеграции видов спортивной подготовки в образовательный процесс. Разработанная и внедренная в практику спортивных школ экспериментальная программа интеграции видов спортивной подготовки женских групповых составов на этапе углубленной специализации, основанная на приоритетном внимании к формированию устойчивых двигательных навыков при освоении групповых и индивидуальных элементов, необходимых для результативности соревновательной деятельности, обеспечила улучшение показателей физической и технической подготовленности занимающихся.

Эффективность интеграции видов спортивной подготовки в условиях детско-юношеской спортивной школы доказана результатами педагогического эксперимента, проведенного с сентября 2004 г. по июнь 2006 г. в МОУ ДОД СДЮСШОР высшей категории № 6 г. Волгодонска. Исследования подтвердили положительную динамику по всем показателям физической и технической подготовленности членов

женских групповых составов экспериментальной группы. Подтвердилась гипотеза исследования, основывавшаяся на предположении о том, что интеграция видов спортивной подготовки в учебно-тренировочном процессе позволит повысить уровень мастерства женских групповых составов и результативность их соревновательной деятельности.

В начале исследовательской работы звания мастера спорта России и мастера спорта международного класса не имел ни один участник эксперимента как контрольной, так и экспериментальной группы. На конец эксперимента в контрольной группе два человека выполнили норматив мастера спорта, что составило 11,1% от общего количества участников контрольной группы, в экспериментальной группе три человека выполнили норматив мастера спорта, что составило 16,7%, и два человека – норматив мастера спорта международного класса, что составило 11,1%.

В контрольной группе на начало исследования пять человек имели I разряд, что составило 22,2% от общего числа участников, II разряд – восемь человек (44,5%), III разряд имели три человека контрольной группы (16,7%). На конец эксперимента восемь человек выполнили I разряд, что составило 44,5%, II разряд выполнили три человека (16,7%), III разряд не имел ни один участник исследования в связи с выполнением II и I разрядов.

В экспериментальной группе I разряд и III разряд на начало исследовательской работы имели по четыре человека (22,2%), II разряд – восемь человек (44,5%). На конец эксперимента I разряд выполнили семь человек, что составило 38,9%, II и III разряд не присвоен ни одному участнику экспериментальной группы. Уменьшение произошло за счет повышения членами

женских групповых составов экспериментальной группы спортивного мастерства.

В процессе экспериментальной работы устранены противоречия по сбалансированности двигательной деятельности членов группы:

- введение в групповую работу переходных пирамид с двумя и более переходами позволило ввести обоюдную синхронизацию действий «верхней» и «средней» партнерш;
- исполнение пирамид повышенной трудности на одной «нижней» партнерше позволило на подготовительном этапе освоения пирамиды согласовать по отдельности взаимные действия «нижней» и «средней» партнерш и «средней» и «верхней», что в дальнейшем исключило перенапряжение, тремор, травмоопасность освоения данного построения;
- соединение отдельных темповых элементов в связки позволило на более качественном уровне решить вопросы техничности верной ловли «верхней» партнерши и согласованной работы «нижней» и «средней» партнерш в согласованном броске на следующий элемент связки.

Основные положения нашего исследования, в частности: структура и содержание спортивной подготовки ЖГС на этапе углубленной специализации; годовое планирование распределения видов спортивной подготовки по периодам с включением интегрированных блоков; экспериментальная программа интеграции видов спортивной подготовки женских групповых составов на этапе углубленной специализации – внедрены в педагогическую практику СДЮСШОР № 6 г. Волгодонска, СДЮСШОР № 2 г. Новочеркасска, СДЮСШОР № 53 г. Москвы, СДЮСШОР № 2 г. Азова, СДЮСШ ФСО «Юность России» г. Ростова-на-Дону.

Использование результатов исследования обеспечивает решение важной прикладной задачи, повышения эффективности подготовки женских групповых составов в рамках установленных нормативов бюджета времени и превышение плановых спортивных результатов.

Материалы, полученные в результате проведенного педагогического эксперимента, полностью подтверждают наши предположения о том, что взаимосвязь видов спортивной подготовки на этапе углубленной специализации оказывает безусловно положительное влияние не только на повышение уровня физической и технической подготовленности занимающихся, но и в целом на результативность соревновательной деятельности.

#### Литература

1. Акробатика: программа для секций коллективов физической культуры и спортивных клубов / Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. М.: ФиС, 1974.
2. Акробатика: учеб. программа для ДЮСШ и СДЮСШОР: методическая часть / Госкомспорт СССР. М.: Советский спорт, 1991.
3. Болобан, В.Н. Современная педагогическая технология обучения акробатическим упражнениям возрастающей сложности / В.Н. Болобан. Киев: КГИФК, 1990.
4. Болобан, В.Н. Спортивная акробатика / В.Н. Болобан. Киев: Выща школа, 1988.
5. Коркин, В.П. Парные и групповые акробатические упражнения для женщин / В.П. Коркин. М.: Физкультура и спорт, 1976.
6. Морозевич, Т.А. Структура многолетней тренировки акробатов / Т.А. Морозевич // Ученые записки: сб. науч. тр. / Академия физ. восп. и спорта РБ. Минск: Четыре четверти, 1998. Вып. 2. С. 130–134.
7. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004.
8. Пиллюк, Н.Н. Построение и реализация системы соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации: дис. ... д-ра пед. наук / Н.Н. Пиллюк. Краснодар, 2000.
9. Спортивная акробатика: Правила соревнований. М., 1976.
10. Спортивная акробатика: Правила соревнований. М., 1980.
11. Federation internationale de gymnastique (fondée en 1881). Свод правил 2005–2008. Акробатическая гимнастика.