

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Азимова Евгения Владимировна

учитель физической культуры

МБОУ «Александровская СОШ»

с. Александровка, Республика Татарстан

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ НА БАТУТЕ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ФИГУР ИНДИВИДУАЛЬНОЙ АКРОБАТИКИ СПОРТСМЕНОВ- ПАРАШЮТИСТОВ

***Аннотация:** в статье описывается методическая разработка комплексов упражнений на батуте, предназначенных для наземной подготовки спортсменов-парашиютистов, а именно, совершенствования техники элементов фигур индивидуальной акробатики в классическом парашютном спорте. Комплексы упражнений разработаны в соответствии с принципами доступности, индивидуальности и постепенного наращивания функциональных воздействий.*

***Ключевые слова:** парашютный спорт, индивидуальная акробатика, совершенствование техники, прыжки на батуте, комплексы упражнений, наземная подготовка спортсменов-парашиютистов.*

В парашютном спорте индивидуальная акробатика, в отличие от наземной, выполняется спортсменами в свободном падении под постоянным воздействием ускорения свободного падения, при тесном взаимодействии воздушной среды и спортсмена. Вопросы качества совершенствования техники выполнения фигур индивидуальной акробатики в классическом парашютизме и безопасности выполнения парашютных прыжков спортсменами-парашиютистами являются основными при организации подготовки с занимающимися. Это связано с экстремальными условиями, в которых выполняется деятельность – воздушная среда, высота более 2000 м [2, с. 15].

По словам Смирнова В.А, рабочее время в воздухе составляет 10 с. За сезон на акробатику выполняется 250 прыжков, на них затрачивается 2500 с, то есть 43 мин за год. Это очень мало для совершенствования техники индивидуальной акробатики. Поэтому просто необходимы занятия на земле на отработку движений парашютиста в воздухе. Однако, традиционные методы и средства обучения спортсменов-парашютистов, в условиях высокой конкуренцией среди спортсменов-парашютистов, не дают возможности успешного освоения техники стабильного свободного падения ввиду ограниченного времени фазы свободного падения при выполнении прыжка [8, с 41]. Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, направленного на совершенствование техники индивидуальной акробатики спортсменов-парашютистов были разработаны комплексы упражнений на спортивном снаряде батут, которые направлены не только на отработку технических действий, но и тренировку вестибулярного аппарата и развитие равновесия. Батут – одно из наиболее доступных и простых средств тренировки вестибулярного аппарата для спортсменов. Особенности тренировки на нем заключаются в том, что, отталкиваясь от сетки, спортсмен находится в состоянии свободного полета. Такое состояние позволяет совершать вращения в любой плоскости. Таким образом, на батуте можно задавать как линейные, так и угловые ускорения.

Совершенствование техники индивидуальной акробатики с использованием разработанных комплексов упражнений имеет следующие преимущества: независимость от погодных условий – наземные занятия на батуте могут проводиться круглогодично, отсутствуют стресс-факторы, оказывающие сбивающее воздействие – страх, высота, ограничение количества выполняемых упражнений. Парашютист может полностью сосредоточиться на совершенствовании техники выполнения движений, и не думать о своей безопасности как при выполнении прыжка с парашютом. Также это непрерывность тренировочного процесса. Тренировки на батуте позволяют сразу исправлять неправильно выполняемые действия, указывать на ошибки, показывать правильное выполнение движений.

Комплексы упражнений составлялись в соответствии с принципами доступности, индивидуальности и постепенного наращивания функциональных воздействий [1, с. 270], поэтому содержание комплексов распределено на 10 недель подготовительного периода. Для решения задач совершенствования техники индивидуальной акробатики спортсменов-парашютистов следует применять расчленённо-конструктивный метод, который предусматривает разучивание отдельных элементов с последующим их соединением в комплекс. Этот метод наиболее соответствует задачам и условиям обучения, так как комплекс фигур индивидуальной акробатики выполняется так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части, и, кроме того, целостное выполнение комплекса может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы. Занятия по совершенствованию техники следует проводить в подготовительный период на первом, третьем занятиях недельного микроцикла, в начале основной части тренировочного занятия после подготовительной части занятия - выполнения общеразвивающих упражнений.

Содержание тренировок:

1–2 неделя:

Упражнения на батуте (1,3 день микроцикла).

1. Прямые прыжки вверх с приземлением в группировке. Приняв положение полного приседа руки поставить перед собой на сетку, одновременным толчком рук и ног, группируясь, выполнить прямые прыжки вверх с приземлением в группировке, 6–8 раз.

2. Прыжки с приземлением на колени. Приняв положение полного приседа руки поставить перед собой на сетку, одновременным толчком рук и ног, выполнить прыжки с приземлением на колени, 6–8 раз.

3. Прыжки с приземлением в сед. Приняв положение полного приседа руки поставить перед собой на сетку, одновременным толчком рук и ног, выполнить прыжки с приземлением в сед, 6–8 раз.

4. Прыжки с приземлением на спину. Приняв положение полного приседа, руки поставить перед собой на сетку, одновременным толчком рук и ног, выполнить прыжок с приземлением на спину, 6–8 раз.

5. Прыжки с приземлением на живот. Исходное положение. Стоя на коленях, руки перед собой на сетке. Оттолкнувшись руками и коленями от сетки, в полете выпрямить их и опуститься на живот. Коснувшись животом сетки с помощью мышц пресса, вернуться в исходное положение, 6–8 раз.

6. Прыжки прогнувшись. Приняв положение полного приседа, руки поставить перед собой на пол, одновременным толчком рук и ног от пола, выполнить прыжок прогнувшись, 6–8 раз.

7. Прыжки в группировке. Исходное положение. Полный присед, руки впереди себя. Одновременным толчком рук и ног от пола, выполнить прыжок в группировке, 6–8 раз.

8. Прыжки с подтягиванием колени к груди без захвата голени руками. Исходное положение. Основная стойка. С двух качей на батуте выполнить прыжок с подтягиванием колени к груди без захвата голени руками, 5–6 раз.

9. Прыжки с подтягиванием колени к груди с захватом голени руками. Исходное положение. Основная стойка. С двух качей на батуте выполнить прыжок с подтягиванием колени к груди с захватом голени руками, 5–6 раз.

3–4 неделя:

Упражнения на батуте (1,3 день микроцикла).

1. Ходьба по сетке, 8–10 шагов.

2. Прыжки на двух ногах на месте. Исходное положение. Стойка ноги вместе, руки вверх. Выполнение. Подняться на носки и пружинно присесть, опуская руки за голову, без паузы оттолкнуться ногами, выполнив прыжок на сетке на двух ногах на месте, руки на поясе, 10–15 раз.

3. Прыжки с перескакиванием с одной ноги на другую. Исходное положение. Стойка ноги вместе, руки вверх. Выполнение. Подняться на носки и пружинно присесть, опуская руки за голову, без паузы оттолкнуться ногами, выполнив прыжок на сетке на месте, перескакивая с одной ноги на другую, 10–15 раз.

4. Подскоки в положении лежа на животе. Выполнение. Подняться на носки и пружинно присесть, опуская руки за голову, без паузы оттолкнуться ногами, выполнив подскоки в положении лежа на животе, 5–7 раз.

5. Прыжки в положении лежа на спине. Выполнение. Подняться на носки и пружинно присесть, опуская руки за голову, без паузы оттолкнуться ногами, выполнив прыжок на сетке, приняв положение лежа на спине, 5–7 раз.

6. Прыжки с поворотом на 180°. Выполнение. Приняв положение полного приседа руки поставить перед собой на пол, одновременным толчком рук и ног от пола, выполнить с поворотами вокруг продольной оси с поворотом на 180°, 5–7 раз. Прыжки с поворотом на 360°. Выполнение. Подняться на носки и пружинно присесть, опуская руки за голову, без паузы оттолкнуться ногами, выполнив прыжок на сетке с поворотом на 360°, 3–5 раз.

7. Прыжки в положении согнувшись. Выполнение. Подняться на носки и пружинно присесть, опуская руки за голову, без паузы оттолкнуться ногами, выполнив прыжок на сетке с принятием в полете положения согнувшись, 3–5 раз.

8. Прыжки в группировке. Выполнение. Подняться на носки и пружинно присесть, опуская руки за голову, без паузы оттолкнуться ногами, выполнив прыжок на сетке с принятием в полете положения «группировка», 5–7 раз.

5–6 неделя:

Упражнения на батуте с приземлением в поролоновую яму (1,3 день микроцикла).

1. Прыжки на сетке со взмахом рук. Выполнение. Подняться на носки и пружинно присесть, опуская руки за голову, без паузы оттолкнуться ногами, выполнив прыжок на сетке с взмахом рук, 10–15 раз.

2. Прыжки на сетке с последующим отскоком в яму. Выполнение. Подняться на носки и пружинно присесть, опуская руки за голову, без паузы оттолкнуться ногами, выполнив прыжок на сетке с последующим отскоком в яму, 5–7 раз.

3. Прыжки на сетке с последующим приземлением спиной к яме.

Выполнение. Подняться на носки и пружинно присесть, опуская руки за голову, без паузы оттолкнуться ногами, выполнив прыжок на сетке с последующим приземлением спиной к яме, 3–4 раза.

4. Прыжки с поворотом на 180° с последующим прыжком в яму. Выполнение. Подняться на носки и пружинно присесть, опуская руки за голову, без паузы оттолкнуться ногами, выполнив прыжок с поворотом на 180° с последующим прыжком в яму, 3–4 раза.

5. Прыжки на сетке с последующим прыжком в яму с поворотом на 180° . Выполнение. Подняться на носки и пружинно присесть, опуская руки за голову, без паузы оттолкнуться ногами, выполнив прыжок на сетке с последующим прыжком в яму с поворотом на 180° , 5–7 раз.

6. Прыжки на сетке спиной к яме с последующим отскоком в нее.

Выполнение. Подняться на носки и пружинно присесть, опуская руки за голову, без паузы оттолкнуться ногами, выполнив прыжок на сетке спиной к яме с последующим отскоком в нее, 5–7 раз.

7. Прыжки на сетке, в положении согнувшись, ноги врозь с последующим прыжком в яму. Подняться на носки и пружинно присесть, опуская руки за голову, без паузы оттолкнуться ногами, выполнив прыжок на сетке в группировке с последующим прыжком в яму, 5–7 раз.

8. Прыжок на сетке с последующим кувырком вперед в яму. Выполнение. Подняться на носки и пружинно присесть, опуская руки за голову, без паузы оттолкнуться ногами, выполнив прыжок на сетке с последующим кувырком вперед в яму, 3–4 раза.

9. Прыжок с кувырком вперед на сетке с последующим прыжком в яму. Выполнение. Подняться на носки и пружинно присесть, опуская руки за голову, без паузы оттолкнуться ногами, выполнив прыжок с кувырком вперед на сетке с последующим прыжком в яму, 3–4 раза.

7-8 неделя:

Упражнения на батуте (1,3 день микроцикла):

1. Сальто вперёд в группировке. Выполнение. Подняться на носки и пружинно присесть, опуская руки за голову, без паузы оттолкнуться ногами и сделать резкий рывок руками вверх, переходящий в широкое круговое движение. В момент небольшого наклона тела вперед оттолкнуться ногами и при захвате группировки резко наклонить голову на грудь. При приземлении выйти из положения группировки, выпрямив ноги, 5–7 раз.

2. Сальто вперёд прогнувшись. Выполнение. Подняться на носки и пружинно присесть, опуская руки за голову, без паузы оттолкнуться ногами и сделать резкий рывок руками вверх, переходящий в широкое круговое движение. В момент небольшого наклона тела вперед оттолкнуться ногами, выполнить сальто вперед прогнувшись, 5–7 раз.

3. Сальто вперёд согнувшись. Выполнение. Подняться на носки и пружинно присесть, опуская руки за голову, без паузы оттолкнуться ногами и сделать резкий рывок руками вверх, переходящий в широкое круговое движение. В момент небольшого наклона тела вперед оттолкнуться ногами, выполнить сальто вперед согнувшись, 5–7 раз.

4. Двойные сальто вперёд. Выполнение. Подняться на носки и пружинно присесть, опуская руки за голову, без паузы оттолкнуться ногами и сделать плотную группировку с наклоном головы назад, в быстрой крутке исполнить двойное заднее группированное сальто. При приземлении на батут выпрямить ноги, руки поднять вверх, 5–7 раз.

1. Сальто вперёд с приземлением на живот. Выполнение. Подняться на носки и пружинно присесть, опуская руки за голову, без паузы оттолкнуться ногами, сделать резкий рывок руками вверх, переходящий в широкое круговое движение. В момент небольшого наклона тела вперед оттолкнуться ногами и при захвате группировки резко наклонить голову на грудь, затем выпрямить ноги, руки в стороны, приземлиться на живот, 5–7 раз.

9–10 неделя:

Упражнения на батуте (1,3 день микроцикла).

1. Сальто назад. Выполнение. Необходимо подняться на носки присесть и без паузы оттолкнуться с одновременным махом рук вверх, сразу после отрыва от сетки подтянуть колени к груди и взять плотную группировку с наклоном головы назад, затем выпрямить ноги из положения группировки кратчайшим путем к полу, 5–7 раз.

2. Сальто назад с приземлением на спину. Выполнение. Необходимо подняться на носки присесть и без паузы оттолкнуться с одновременным махом рук вверх, сразу после отрыва от сетки подтянуть колени к груди и взять плотную группировку с наклоном головы назад, затем следует выпрямление ног из положения группировки кратчайшим путем к полу, 5–7 раз.

3. Двойные сальто назад. Выполнение. Подняться на носки, присесть и без паузы оттолкнуться с одновременным махом рук вверх, сразу после отрыва от сетки подтянуть колени к груди и сделать плотную группировку с наклоном головы назад, в быстрой крутке исполнить двойное заднее группированное сальто. При приземлении на батут выпрямить ноги, руки поднять вверх, 5–7 раз.

4. Вращения в горизонтальной плоскости на 180° , 360° , 540° . Выполнение. Подняться на носки и пружинно присесть, опуская руки за голову, без паузы оттолкнуться ногами, выполнив прыжок на сетке с принятием в полете положения «группировка», выполнить поворот справа налево (слева направо) на 180° , 360° , 540° . при помощи резкого рывка руками и одновременного резкого поворота плечами справа налево (слева направо). Руки в момент вращения корпуса прижать к груди, согнутые в локтях. При приземлении на батут выпрямить ноги, руки поднять вверх, 5–7 раз.

5. Пол пируэта. Выполнение. Подняться на носки, присесть и без паузы оттолкнуться с одновременным махом рук вверх, сразу после отрыва от сетки подтянуть колени к груди и сделать плотную группировку с наклоном головы назад. Исполнить заднее группированное сальто и затем выполнить поворот справа

налево на 180° при помощи резкого рывка руками и одновременного резкого поворота плечами справа налево. Руки при взлете поднять вверх, а в момент вращения корпуса прижать к груди, согнутые в локтях. При приземлении на батут выпрямить ноги, руки поднять вверх, 5–7 раз.

6. Пируэт. Выполнение. Подняться на носки, присесть и без паузы оттолкнуться с одновременным махом рук вверх. Сразу после отрыва от сетки подтянуть колени к груди и сделать плотную группировку с наклоном головы назад, исполнить заднее группированное сальто и затем выполнить поворот справа налево на 360° при помощи резкого рывка руками и одновременного резкого поворота плечами справа налево. Руки при взлете поднять вверх, а в момент вращения корпуса прижать к груди, согнутые в локтях. При приземлении на батут выпрямить ноги, руки поднять вверх, 5–7 раз.

Таблица 1

Содержание комплексов упражнений на батуте, направленных
на совершенствование техники индивидуальной акробатики
спортсменов-парашютистов

1–2 неделя	1,3 день	Совершенствование удержания различных положений в воздухе и при приземлении на батут.	6-8 раз каждое упражнение
3–4 неделя	1,3 день	Совершенствование выполнения поворотов в воздухе в горизонтальном положении тела, в группировке.	6-8 раз каждое упражнение
5–6 неделя	1,3 день	Совершенствование удержания равновесия после отскоков в поролоновую яму после совершения прыжка.	6-8 раз каждое упражнение
7–8 неделя	1,3 день	Совершенствование выполнения сальто вперед, назад, согнувшись, прогнувшись	6-8 раз каждое упражнение
9–10 неделя	1,3 день	Совершенствование выполнения сальто назад, вращения в горизонтальной плоскости, пируэтов	6-8 раз каждое упражнение

Таким образом, подводя итоги, следует отметить, что подготовка парашютистов складывается из занятий по теоретической и практической подготовке, изучению парашютной техники, теории прыжка и наземной тренировки в выполнении элементов прыжка с парашютом. Использование тренажеров в наземной подготовке парашютистов имеет большое значение. Тренажером, наиболее точно имитирующим условия свободного падения, является батут. Разработанные комплексы упражнения на батуте направлены на отработку технических

действий, тренировку вестибулярного аппарата и развитие равновесия. Данные комплексы упражнений рекомендуется применять тренерам-инструкторам по парашютному спорту для повышения уровня технической подготовленности в индивидуальной акробатике спортсменов-парашютистов в классическом парашютном спорте.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А., Ю.А. Виноградов и др. Теория и методика физического воспитания. [Текст]: учебное пособие. М.: Просвещение, 1990. 285 с.
2. Барабанщиков А.В., Белоусов Н.А., Сысоев В.В. Готовность к прыжку с парашютом. [Текст]: учебно-методич. пособие. М: РОСТО, 2007. 216 с.
3. Бондаревский Е.Я., Нариманов Б.А. Структура, методы оценки, уровни развития и пути совершенствования равновесия у спортсменов [Текст]: учебн. пос. М., Физкультура и спорт, 1981. 55 с.
4. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии [Текст]. М.: Физкультура и спорт, 1991. 288 с.
5. Гуськов А.С., Смирнов В.А. Подготовка парашютиста [Текст]: Уч.-мет. Пособие. М.: РОСТО, 2007. 143 с.
6. Дмитриев Г.Н. Начинающему парашютисту [Текст]: учебник. М.: ДОСААФ, 2009. 114 с.
7. Назаренко Л.Д. Содержание и структура равновесия как двигательного-координационного качества. [Текст]: автореф. канд.биолог.наук, доцент УГПУ Ульяновск, 2004. 28 с.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-ов физич. культуры. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х томах). Т. I. [Текст]: учебник. М.: Физкультура и спорт, 1986. 304 с.
9. Пшеничникова Г.Н. Исследование способностей статического равновесия и методов их совершенствования у юных гимнасток [Текст]: Автореф.дис. М., 1989. 16 с.
10. Смирнов В.А. Справочник инструктора-парашютиста [Текст]: учебник. М.: ДОСААФ, 2010. 224 с.