

**О. А. СТАСЕНКО, И. В. СУНДУКОВА**

# **АКРОБАТИКА**



**Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка**

**О. А. СТАСЕНКО, І. В. СУНДУКОВА**

# **АКРОБАТИКА**

**Навчально-методичний посібник**

**Кропивницький  
2023**

УДК 796.4(075.8)

С 77

Друкується за рішенням методичної ради  
Центральноукраїнського державного університету  
імені Володимира Винниченка  
(протокол № 4 від 21 червня 2023 року)

### РЕЦЕНЗЕНТИ:

**Д. І. БАЛАШОВ** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка;

**С. В. КУЦЕНКО** – Заслужений тренер України з гімнастики спортивної, Заслужений працівник фізичної культури та спорту України, президент Кіровоградської обласної федерації гімнастики.

**С 77 Стасенко О. А., Сундукова І. В.** Акробатика: навчально-методичний посібник / Стасенко О. А., Сундукова І. В. – Кропивницький: ФОП Піскова М. А., 2023. – 88 с.

*Навчально-методичний посібник рекомендовано як студентам факультету фізичного виховання, так і викладачам, вчителям фізичної культури та тренерам з акробатики. Метою даного видання є формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь і навичок з акробатики, які забезпечують теоретичну і практичну підготовку фахівців.*

*Зміст посібника охоплює всі сторони навчальної роботи з курсу акробатики і методики її викладання, а саме: визначено класифікацію акробатичних вправ, наведено перелік основних акробатичних термінів і понять, обґрунтовано різновиди підготовки.*

*Основний практичний матеріал викладено з повним аналізом послідовності техніки виконання гімнастичних вправ, методики навчання та прийомами допомоги і страхування в навчально-тренувальному процесі.*

© О. А. Стасенко, І. В. Сундукова, 2023

## **ЗМІСТ**

ПЕРЕДМОВА .....	4
КЛАСИФІКАЦІЯ АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ .....	6
ПОНЯТІЙНИЙ АПАРАТ (ПЕРЕЛІК ОСНОВНИХ АКРОБАТИЧНИХ ТЕРМІНІВ І ПОНЯТЬ) .....	8
ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕХНІКИ АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ .....	16
МЕТОДИКА НАВЧАННЯ АКРОБАТИЧНИМ ВПРАВАМ.....	21
ПАРНІ АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ .....	39
РІЗНОВИДИ ПІДГОТОВКИ.....	51
Технічна підготовка.....	51
Спеціально-рухова підготовка .....	52
Хореографічна та музиано-ритмічна підготовка .....	55
Фізична підготовка .....	58
Психологічна підготовка .....	75
Тактична підготовка .....	81
Планування тренування з акробатики .....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....	86

## ПЕРЕДМОВА

У практиці роботи з фізичного виховання, а зокрема гімнастики значне місце належить вивченню акробатичних вправ, яке з одного боку спрямовано на успішне вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань, а з іншого – ознайомлює учнів з основами спортивної діяльності в цьому, досить популярному виді фізичних вправ для дітей шкільного віку. Акробатичні вправи являють собою доступний вид рухової діяльності для дітей різного віку та містять у собі велику різноманітність простих і складних рухових структур. З усієї різноманітності цих структур у навчальному закладі доцільно використовувати лише такі акробатичні вправи, оволодіння якими посилене для всіх учнів або студентів.

Популярність акробатики зростає з кожним роком. Багатьом припали до душі монументальні групові піраміди, красиві парні композиції, захоплюючі силові комбінації, карколомні акробатичні стрибки, ефективні вільні вправи, плавні польоти над підкидною сіткою. Широкий діапазон вправ, їхня розмаїтість, краса і оригінальність – ось, що захоплює аматорів цього виду спорту.

Спортивна акробатика – один з популярних та видовищних видів спорту. Заняття нею сприяють найбільш успішному вирішенню завдань фізичного розвитку людини та вдосконалення її рухових здібностей. Акробатичні вправи сприяють розвитку сили, спритності, гнучкості, швидкості реакцій, орієнтування у просторі, вдосконалення вестибулярного апарату, зміцнення м'язів та зв'язок суглобів, особливо гомілковостопного, плечового, кульшового. Майстерне володіння тілом і гарний розвиток мускулатури – ось основа акробатичних вправ. Елементи акробатики, такі як обертання тіла, збереження рівноваги в незвичайних, різноманітних умовах опори, використовуються у багатьох видах спорту. Акробатичні вправи складають складну та найважливішу частину сучасних вільних вправ спортивної гімнастики.

Потреба дитини в активних рухах повністю задовольняється заняттями спортивною акробатикою та допомагає сформувати повноцінно фізично розвинену особистість. Навіть якщо в результаті

занять спортивною акробатикою ваша дитина не стане чемпіоном, то результатом вправ буде ні з чим незрівнянне відчуття володіння власним тілом. Специфіка виду спорту полягає в тому, що спортсмен освоює лише індивідуальну підготовку, а й парно-групову.

Заняття акробатикою забезпечують юнакам і дівчатам гармонійний фізичний розвиток, зміцнюють їхні морально-вольові якості. У розвитку окремих якостей, зокрема, спритності і поліпшення координації рухів, акробатика взагалі майже не має собі рівних. З цією метою до неї вдаються представники багатьох інших видів спорту. Як і в спортивній гімнастиці, в акробатиці не існує меж для творчості і технічного прогресу спортсменів. Все залежить від ступеня технічної підготовки і фантазії акробата. Він завжди може стати творцем нових цікавих елементів або поєднань.

Важливим є послідовність та безперервність процесу становлення спортивної майстерності дітей, котрі займаються, систематичність у вирішенні завдань навчання базовим вправам та зміцнення здоров'я юних спортсменів. Крім вище зазначеного слід домогтися гармонійного розвитку особистості, виховувати інтерес до занять спортом та сприяти профілактиці основних соціальних недуг, створювати передумови для досягнення високих спортивних результатів та підготовки до активної трудової діяльності.

Зміст навчально-методичного посібника має на меті: формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь і навичок з акробатики, які забезпечують спеціальну теоретичну і практичну підготовку вчителя фізичної культури; дати студентам уявлення про значення, особливості, завдання і засоби використання засобів акробатики; сприяти опануванню технікою виконання і методикою навчання акробатичним вправам; сприяти оволодінню гімнастичною термінологією, правилами запису вправ; оволодіти прийомами допомоги і страхування під час виконання різноманітних акробатичних вправ.

## КЛАСИФІКАЦІЯ АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ

За особливістю техніки виконання всі акробатичні вправи діляться на три великі групи, кожна з яких складається з низки підгруп, а саме:

**1. Акробатичні стрибки.** До цієї групи входять вправи з частковим або повним обертанням тіла, тобто опорні і безопорні перевороти. У свою чергу акробатичні стрибки складаються з п'яти груп:

- *Переكاتи* – вправи пов'язані з обертальними рухами тіла з послідуочим торканням опори без перевертання через голову. Вони виконуються вперед, назад і в сторони, в групуванні, зігнувшись і прогнувшись. Переكاتи виконуються як самостійні вправи, так і у якості підготовчих при вивченні більш складніших вправ. Вони входять до складу вільних вправ як поєднальні елементи деяких з'єднань.

- *Перекиди* – обертальні рухи тіла з послідуочим торканням опори і перевертанням через голову. Вони виконуються вперед і назад, в групуванні, зігнувшись і прогнувшись. Перекиди вперед можна виконувати і стрибком, тобто з польотом після поштовху ногами. При виконанні перекидів удосконалюється вестибулярний апарат, орієнтування в просторі і навички самострахування. Особливе значення цих вправ полягає в тому, що вони готують учнів до вивчення акробатичних стрибків на кшталт сальто.

- *Напівперевороти* – на відміну від переворотів не являються повними обертаннями. Вони виконуються стрибком з однієї частини тіла на іншу, вперед і назад, з обов'язковою фазою польоту. Напівперевороти входять до складу вільних вправ у гімнастиці спортивній. Іноді вони можуть застосовуватись як підвідні вправи при вивченні відповідних переворотів.

- *Перевороти* – обертальні рухи тіла з повним перевертанням і проміжковою опорою. Дана підгрупа вправ включає в себе наступні різновиди: а) безпосередньо перевороти, для яких характерна наявність фази польоту (однієї або двох); виконуються вперед і назад, як з розбігу так і з місця; б) перевороти колесом, характеризуються послідуочною опорою кожною рукою і ногою без фази польоту; виконуються вперед, назад і в сторони; в) перекиди з повільним рівномірним обертанням тіла з одночасною опорою руками (рукою) без фази польоту, виконуються з місця вперед і назад, із різних вихідних й в різні кінцеві положення.

- *Сальто* найбільш складні й ефективні акробатичні стрибки. Це безопорні обертання в повітрі вперед, назад або в сторону з повним перевертанням через голову. Деякі види сальто виконуються з поворотами, тобто з одночасним обертанням відносно двох вісей (поперечної й повздовжньої).

Акробатичні стрибки виконуються на акробатичній доріжці, гімнастичному килимі, зі снарядів, з гімнастичного містка, трампліна, на батуті.

**2. Балансування.** Дана група поєднує акробатичні вправи, в основі яких знаходиться збереження власної рівноваги або рівноваги одного чи двох партнерів. Вправи в балансуванні діляться на три підгрупи:

- *Одиночні* (індивідуальні) *вправи* – включають в себе стійки, мости й шпагати.

- *Парні вправи*, в яких один партнер (нижній) не лише зберігає власну рівновагу в різних положеннях, але й намагається зберегти рівновагу іншого (верхнього) партнера. В залежності від положення верхнього парні вправи у свою чергу підрозділяються на три груп: а) стійки, в яких верхній партнер знаходиться в стійці на руках, одній руці або стійці на голові на нижньому партнері; б) стійки ступнями, де верхній стоїть ногами на руках, плечах, голові і т. п. нижнього партнера; в) підтримки, що об'єднують всі вправи, в яких положення верхнього партнера відрізняється від положень, описаних в пунктах а) і б).

- *Групові вправи* підрозділяються на піраміди в трьох, в чотирьох, в п'ятьох і т. п. В побудові пірамід може приймати участь будь-яка кількість партнерів, однак при участі в змаганнях кількість спортсменів суворо лімітована. Піраміди з великою кількістю партнерів як правило виконуються в показових виступах.

**3. Кидкові вправи.** В основі даної групи вправ обов'язковими є кидок і ловля одного (верхнього) партнера іншим (нижнім) або декількома партнерами. При цьому верхній може виконувати політ як без обертання, так і з частковим або повним обертанням тіла відносно поперечної вісі (впоперек, назад або сторону), повздовжньої вісі або відносно обох вісей одночасно. В залежності від кількості партнерів, які виконують кидкові вправи, вони діляться на кидки або ловлю одним, двома, трьома і т. п. партнерами, а за характером польоту верхнього – на вправи без обертальних рухів, з неповним обертанням (напівперевороти), повним обертанням (сальто) і обертанням відносно обох вісей (піруети).



## **ПОНЯТІЙНИЙ АПАРАТ (ПЕРЕЛІК ОСНОВНИХ АКРОБАТИЧНИХ ТЕРМІНІВ І ПОНЯТЬ)**

Акробатика – один з найефективніших і найкрасивіших видів гімнастики. Коли спостерігаєш за змаганнями, або показовими виступами акробатів, часом навіть не віриш власним очам, мимоволі запитуєш себе: невже людина й справді здатна так вміло керувати власним тілом? Досить один раз побачити карколомне подвійне сальто, силову стійку на руках, злагоджені парні виступи акробатів, чи відточений виступ у групових вправах, коли четвірка юнаків демонструє всі принади акробатики – виняткову силу, чудову легкість, граничну спритність, – щоб закохатися у цей вид спорту.

Як вид спорту, акробатика доступна всім. Нею можна займатися у спортивних школах, або приватних клубах, чи колективах фізичної культури. Звісно цьому має сприяти спеціальне обладнання, а саме: зал з м'яким покриттям, акробатична доріжка з поролоновою ямою.

Заняття акробатикою забезпечують юнакам і дівчатам гармонійний фізичний розвиток, зміцнюють їхні морально-вольові якості. У розвитку окремих якостей, зокрема спритності й поліпшення координації рухів, акробатика взагалі майже на має собі рівних. З цією метою нею займаються представники інших видів спорту.

Як в спортивній гімнастиці, в акробатиці не існує меж для творчості і технічного прогресу спортсменів. Все залежить від ступеня технічної підготовки і креативності акробата. Він завжди може сам створювати нові цікаві елементи, або з'єднання.

Різноманіття акробатичних вправ обґрунтовувати завжди складно, тому вони трактуються короткими словами-термінами.

Наявність термінології сприяє перш за все покращенню процесу навчання і тренування, оскільки терміни полегшують розуміння сутності вправ та створенню правильного уявлення про них, а також узагальненню і передачі досвіду, виданню навчальних посібників, методичних рекомендацій, навчальних програм тощо. Завдяки існуванню термінології спрощується спілкування між учнями і вчителями, тренерами і спортсменами, викладачами і студентами, суддями і учасниками змагань.

Можливо жоден з видів спорту так не потребує знань спеціальної термінології як гімнастика спортивна, і акробатика зокрема. Доступність, стислість, точність – важлива умова навчально-тренувального процесу в акробатиці.

### **Принципи побудови (складання) і правила термінології**

Термін – це слово (або поєднання слів), яке визначає певне поняття.

Акробатична термінологія – це система термінів, призначених для стислого і чіткого визначення виконуваних вправ, загальних понять, назв інвентарю і обладнання, а також правил користування ними.

У процесі користування акробатичною термінологією слід керуватися наступними принципами:

1. При доборі термінів слід спиратися на основний словниковий фонд мови, якою проводиться фізичне виховання, а також на інтернаціональні слова-терміни, які повністю відповідають законам словоутворення. Така термінологія є життєвою, стійкою, бо вона розвивається та вдосконалюється разом з рідною мовою. Окремі слова зі спеціальним смисловим змістом послуговують певними спеціальними термінами. Поряд зі словосполученням велике значення має переосмислювання загальноприйнятих слів. Наприклад, слова вхід (на плечі), «колесо», міст, шпагат, стійка, рівновага і т. п. отримали в акробатиці смислові значення.

Деякі терміни мають міжнародне значення. Так, наприклад, слово сальто використовується в більшості країн світу.

Доступність термінології визначає її сталість і постійність. Ведення жаргонних слів робить термінологію незрозумілою. В акробатику мають входити терміни, які перевірені часом і прийняті рідною мовою.

2. Досить важлива точність термінів. Необхідно щоб термін розкривав зміст самої вправи та її особливості. Створення першочергового уявлення про вправу багато в чому залежить від точності терміну. Отже, чим точніший термін, тим успішніше проходить процес оволодіння самою вправою. Як правило, терміни не багатозначні і по вимові дуже відрізняються один від одного. Лише в цьому випадку вони будуть швидко засвоюватись спортсменами.

3. Стислість притаманна будь-якій термінології. Для досягнення стислості потрібно намагатися, щоб терміни (краще за все одне слово) відображало типові особливості певного поняття, руху, предмету тощо.

Стислість термінології досягається також правилом, за яким не слід зайвий раз нагадувати назву того, що й так саме по собі розуміється. Так, не вказується напрям руху, якщо він виконується вперед, звичайний спосіб і короткий шлях викуваного руху; його напрям, який має один варіант виконання і т. п.

Слід також уникати (не нагадувати) все те, що не є типовим. Для зручності користування термінологією доцільно всі терміни розділити на 2 групи:

1) терміни, які мають специфічний сенс, наприклад, підтримки, входи на плечі, рівноваги, однойменні й різнойменні положення тощо. З їхньою допомогою позначаються цілі групи термінів подібних вправ;

2) конкретні терміни, що більш точно визначають вправи, поняття, елементи, з'єднання, предмети. Серед них доцільно виділити *основні*, якими позначаються типові (структурні) признаки дій, наприклад, переكاتи, перекиди, перевороти, сальто, стійки та інші, а також *додаткові*, що уточнюють способи виконання (розгином, махом назад, вправо, вліво і т. п.), умови опори (на лопатках, голові, руках тощо), способи виходу (силою, махом, поштовхом), а також способи виконання (зігнувшись, прогнувшись, в групуванні).

Правильна назва повинна складатися з основного терміну, який визначає головну структуру самої вправи (перекат, переворот, сальто і т. п.), і додаткового терміну, що конкретизує основний термін (махове сальто, переворот на одну, перекид через стійку і т. п.).

Правильне поєднання основних і додаткових термінів – важлива умова в практичності термінології.

Для назви і запису акробатичних вправ потрібно визначити наступні її сторони, а саме:

- вихідне положення (скорочено - в. п.);
- назву самої вправи: переворот, перекид, стійка і т. п.;
- напрям руху: назад, вліво, вправо;
- спосіб виконання: силою, махом, зігнувшись, прогнувшись і т. п.;
- кінцеве положення.

Звісно, що визначену послідовність можна змінювати, якщо це потрібно для зручності вимовляння.

В процесі запису вправи комою, або крапкою з комою відділяються складові частини елемента (якщо існує в цьому необхідність). При запису комбінації знаком «—» (тире) відділяється один елемент від іншого.

Прийменник «з» визначає одночасність дії, а значення «і» – сукупність елементів, які виконуються один за одним.

### **Основні терміни і поняття**

**Сід** – положення сиду, коли руки торкаються підлоги, або спираються на неї.

**Упор** – положення акробата з опорою руками, коли плечі знаходять вище точок опри.

**Стійка** – вертикальне положення тіла акробата (вниз або вгору головою).

**Рівновага** – положення тіла зменшеній площі опори.

**Шпагат** – сід з максимально розведеними ногами.

**Міст** – прогнуте положення тіла спиною вниз з опорою руками і ногами.

**Перекат** – круговий обертальний рух тіла з послідовним торканням опори без перевертання через голову.

**Перекид** – круговий обертальний рух тіла з послідовним торканням опори з перевертанням через голову.

**Напівперекид** – круговий обертальний рух тіла стрибком з однієї його частини на іншу (без повного перевертання).

**Перекидка** – рівномірний обертальний рух тіла з повним перевертанням (з опорою руками) без фази польоту.

**Переворот «колесо»** – круговий обертальний рух з послідовною і рівномірною опорою кожною рукою і ногою, без фази польоту. Якщо «колесо» виконується з фазою польоту, тоді доповнюємо слово «стрибком».

**Переворот** – круговий обертальний рух тіла з повним перевертанням і проміжковою опорою руками, або головою (можливо тим й іншим одночасно) з однією або двома фазами польоту.

**Сальто** – круговий обертальний рух тіла стрибком з повним перевертанням (без проміжкової опори).

**Поворот** – рух навколо власної осі, зазвичай цим терміном позначається поворот на  $180^0$ .

**Поворот наліво (направо)** – на  $90^0$ . Інші повороти зазвичай позначаються в градусах ( $360^0$ ,  $540^0$  і т. п.).

**Групування** – максимально зігнуте положення тіла і ніг із захватом за середину гомілки.

**Зігнувшись** – положення, в якому тіло зігнуте в тазостегнових суглобах і попереку, ноги прямі.

**Прогнувшись** – положення, в якому тіло прогнуте, ноги прямі, нахилена назад.

В темп – вказівка, яка означає, що наступний рух виконується без паузи в нерухомому положенні.

Через темп – вказівка, що передбачає паузу між рухом.

Темпом (в деяких випадках замінюється словом – поштовхом) – поняття, що передбачає в парних вправах додатковий рух нижнього партнера, який сприяє підйманню верхнього (на відмінну від поняття силою).

Другим темпом – поняття, що передбачають в парних вправах незначний додатковий рух верхнього партнера вгору перед опусканням його вниз для подальшого поштовху нижнім.

### **Терміни вправ на батуті**

Кач – віддача сітки, що виникає при падінні на неї акробата і підкидає його вгору.

Темпові стрибки – стрибки, що виконуються для збільшення висоти качу.

Напівоберт (пів-оберту) – круговий рух тіла з однієї його частини на іншу (без перевертання).

Сальто – обертальний рух тіла з ніг і колін з повним перевертанням.

Оберт – те ж, але з інших вихідних положень.

Півоберту – обертальний рух з півобертанням тіла.

### **Терміни основних груп акробатичних вправ**

#### ***Індивідуальні вправи в балансуванні***

*Сіди* – сід, сід ноги нарізно, сід кутом, сід зігнувшись, сід із захватом, сід на п'ятках, сід на стегні.

*Упори* – упор стоячи (термін зігнувшись не вживаємо), упор лежачи, упор лежачи позаду, упор лежачи боком, упор на колінах, упор зігнувши ноги, упор кутом.

*Мости* – нахилом назад, на ліву або праву руку (при опорі однією рукою); на лівій або правій (при опорі на одну ногу); однойменний або різнойменний; на передпліччях, голові; викрутом (із упору присівши способом викруту).

*Шпагати* – шпагат правою або лівою (на нозі, яка знаходиться спереду), однойменний і різнойменний, фронтальний, з нахилом, із захватом, ковзанням, стрибком, перемахом, переворотом в сторону.

*Рівновага* – рівновага (на прямій нозі, тулуб нахилений, вільна нога піднята назад не нижче рівня плечей, руки в сторони); рівновага з нахилом; висока (вертикальна) рівновага; із захватом (рукою за коліно або гомілку вільної ноги); бокова (боком до опори), її різновид – рівновага шпагатом; задня рівновага (спиною до опори), в якій тулуб і вільна нога знаходиться в горизонтальному положенні; рівновага кільцем – відведена назад нога утримується зверху рукою за носок.

*Стійки* – на лопатках, плечі, грудях, передпліччях і голові, на передпліччях, голові (з опорою руками), на голові без опори руками, на руках, на одній руці.

Основні способи набуття стійок: *силою* – без поштовху і маху ногами. При цьому способі можливий повільний переكات і швидке набуття стійки; *поштовхом* – обома ногами; *махом* – поштовхом однією і махом іншої ноги; *перекатом* – стійка завершує переكات; *стрибком* – стрибком на руки.

### ***Групові вправи в балансуванні***

Під час викання парних вправ, один із партнерів – верхній, інший, який підіймає верхнього – нижній. При найменуванні спочатку зазначається положення верхнього, потім – нижнього.

Для визначення положення верхнього партнера зазначається якою частиною тіла він впирається в нижнього. Під час виконання стійок на руках термін «на руках» не вживаємо.

При визначенні положення нижнього зазначається, на якій частині тіла він тримає верхнього.

Основне положення нижнього, в якому він стоячи утримує верхнього на прямих руках не вказується, а всі інші положення вказуються.

В парі можна виконувати стійки, упори, підтримки, зміни положень нижнього (сісти, лягти, встати), повороти і перекиди з утриманням верхнього в стійці.

При виконанні стійок і упорів можливі наступні хвати, а саме: *простий* – із захватом однойменних кистей; *лицьовий* – із захватом різнойменних кистей; *плечовий* – при якому партнери захвачують руки один іншого за плечі біля ліктів; *обхват* – відрізняється від плечового хвату тим, що руки захвачуються по всій довжині (біля тулуба).

Стійки і упори іменуються у відповідності із застосованим хватом, наприклад упор в лицьовому хваті або лицева стійка виконується

лицевим хватом. При цьому найменування стійок і упорів «у простому хваті», як правило не вживаються.

Стійки з опорою *однією* рукою об голову йменуються: *стійка рукою на лобі* – пальці верхнього партнера спрямовані до потилиці нижнього;

*стійка рукою на голові* – пальці спрямовані до лобної частини голови.

Входи (влізання) на плечі партнеру можуть бути наступними, а саме:

*зі стегна* – верхній влізає, спираючись руками зверху на руки верхнього, стопою на стегно відставленої ноги нижнього партнера;

*ззаду* – верхній влізає, спираючись руками зверху на руки, а носком відштовхуючись від литкового м'язу ноги нижнього партнера;

*ззаду силою* – те ж саме, але підтягується силою;

*силою* – нижній підіймає стоячого попереду нього верхнього партнера (через упор на руках);

*поштовхом* – те ж, але швидко після поштовху верхнього від підлоги. Цей вхід також може виконуватись з поворотом верхнього партнера;

*кидком з поворотом нижнього* – кидком двома руками під стопу верхнього; нижній повертається і ставить верхнього до себе на плечі;

*кидком з поворотом верхнього* – те ж саме з поворотом верхнього партнера.

В побудові пірамід, крім верхнього і нижнього партнера, – один або два середніх.

При записі пірамід спочатку зазначається положення нижнього партнера, потім першого середнього (тобто того, який знаходиться ближче до нижнього) і т. д.

Основні групи пірамід називаються по положенню нижнього партнера, а саме:

*на колінах* – стоячий нижній на колінах утримує інших учасників піраміди;

*на ступнях* – лежачий нижній утримує інших партнерів на ступнях піднятих ніг;

*на плечах* – стоячий нижній утримує інших партнерів на плечах;

*в положенні мосту* – нижній знаходиться в положенні мосту на голові.

Скорочені назви деяких пірамід:

*колона* – один тримає на плечах іншого;

*потрійна колона* – те ж, але виконують троє;  
*потрійна колона зі стійкою* – те ж, але верхній партнер виконує стійку на руках середнього;  
*напівколона* – піраміда на колінах нижнього втрюх зі стійкою на руках середнього партнера.

### **Індивідуальні стрибкові вправи**

*Темповий підскік* – виконується маховою ногою, поштовхова нога підіймається вперед (скорочено – підскік, вальсет).

*Наскік* – виконується з однієї ноги на дві.

*Переكاتи і перекиди* – виконуються вперед, назад і в сторони; в групуванні, зігнувшись, прогнувшись; із різних вихідних положень в різні кінцеві положення.

При виконанні перекидів вперед, а також в групуванні ці визначення (терміни) при найменуванні не вживаються.

*Перекид стрибком* – виконується з польотом до опори руками.

*Льот-перекид* – теж, але з польотом прогнувшись.

Напівперевороти:

*підйом-розгином* – виконується з положення лежачи на лопатках на ноги;

*підйом-розгином з голови* – виконується зі стійки на голові;

*поворот розгином* – виконується з лопаток з поворотом на  $180^{\circ}$  в упорі лежачи;

*курбет* – виконується стрибком назад з рук на ноги.

Напівперевороти вперед і назад виконуються стрибком з ніг у відповідне положення: на стійку, плечі, груди з перекатом (в упор лежачи на стегнах), в упорі лежачи.

Перевороти колесом:

*колесо* – виконуються з обертанням в лицьовій площині (вправо, вліво);

*колесо вперед* (назад) – виконується навколо поперечної вісі з послідовною опорою руками і ногами.

Обидві вправи можуть виконуватись стрибком до опори руками.

Перекидки і перевороти (йменуються у відповідності з рухами ногами: на одну, зі зміною положень ніг, стрибком і т. д.):

*рондат* – виконується вперед поштовхом однієї і махом іншої ноги з поворотом на  $180^{\circ}$  і приземленням на обидві ноги;

*сальто* – (йменуються у відповідності з напрямком обертання): вперед, назад, вбік.



## **ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕХНІКИ АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ**

Аналіз техніки виконання акробатичної вправи дозволяє визначити, на чому полягає сутність її виконання, які дії слід виконувати в кожній фазі стрибка, які при цьому задіяні м'язи та який характер їх роботи, завдяки чому обертається тіло акробата, і що він повинен зробити для того, щоб збільшити швидкість обертання, або навпаки знизити її. Вміння аналізувати техніку акробатичних вправ допоможе викладачеві правильно організувати навчальний процес, підібрати відповідні підготовчі й підвідні вправи для спеціальної фізичної підготовки учнів та навчання їх (перш за все) базовим вправам.

Кожна вправа складається із головних і другорядних рухових дій. Перші складають технічну основу вправи, від яких залежить виконання її в цілому, вони відрізняють її від інших подібних вправ. Це провідні ланки динамічного стереотипу рухової навички. Другорядні компоненти техніки, або другорядні ланки динамічного стереотипу рухової навички не являються настільки вирішальними, хоча й впливають на процес виконання вправи. Тобто, значення різних рухів (дій) у навичці не рівноцінно.

В кожному акробатичному стрибку можна виділити підготовчі, основні й завершальні дії.

**Підготовчі дії** дозволяють спортсмену підготуватися до успішного виконання основних дій, завершуючи їх він повинен набути вихідного положення, зручного для виконання основного руху.

Вихідне положення може бути статичним (виконання стрибка з місця) або динамічним (виконання стрибка з розбігу або після попереднього стрибка). В статичному положенні тіло набуває прихованого запасу енергії, подібно попередньо зжатої пружини. В динамічному – тіло набуває ще й енергії руху, або кінетичної енергії. Оскільки в другому випадку енергії значно більше, то із динамічного вихідного положення виконуються більш складніші стрибки з високою фазою польоту та швидкістю обертання.

У процесі виконання стрибків з місця підготовчі дії частіше за все являють собою присідання з відповідними рухами руками (відведення

назад, згинання за голову, піднімання вперед-вгору і т. п.). Підготовчі дії при виконанні стрибків з розбігу включають в себе розбіг, темповий підскік або наскік з відповідним рухом з неопорними ланками тіла і незначною амортизацією під час постановки ніг на опору. Потім слідує основні дії.

**Основні дії** визначають виконання стрибка в цілому, оскільки складають технічну основу кожного акробатичного стрибка, тобто включають в себе провідні ланки динамічного стереотипу рухової навички. У свою чергу основні рухи складаються із наступних фаз, а саме: відштовхування, перевероти і підготовка до приземлення.

*Відштовхування* – опорна, найбільш відповідальна фаза основних дій спортсмена. Всі рухи людини, в тому числі й акробатичні стрибки, виконуються в результаті скорочення м'язів. В безопорних положеннях м'язові скорочення проявляються лише внутрішніми силами. Єдиною зовнішньою силою (якщо не враховувати супротив повітря) є постійно діюча сила тяжіння, величина і напрям якої не залежить від м'язових скорочень. Внутрішні сили не можуть змінити кількість рухів системи. Відповідно, у фазі польоту тіло акробата набувши певного поступального і обертального руху в момент опори, рухається тільки під дією сили тяжіння. Загальний центр тяжіння тіла рухається по кривій, подібно параболі, а тіло обертається відносно однієї або декількох вісей, які проходять через його центр тяжіння. В опорному положенні у результаті м'язових скорочень можуть виникнути не лише внутрішні, але й зовнішні сили. Цими силами визначається траєкторія руху тіла (його загальний центр тяжіння) і створюється початкове обертання.

Під час відштовхування від опори виникають дві сили – горизонтальна і вертикальна складові поштовху. Вони прикладені до опори, їх легко виміряти за допомогою динамографа. За третім законом Ньютона дані сили створюють рівні собі і протиположно направлені сили: силу тертя, направлену вздовж опорної поверхні й перпендикулярну їй силу реакції опори. Ці сили прикладені до тіла спортсмена, і є по відношенню до нього зовнішніми. Величина сил пропорційна м'язовим зусиллям, їх рівнодіюча є основною при виконанні поштовху.

В момент відштовхування великого значення набуває робота неопорних ланок тіла, оскільки для фази відштовхування характерний закон збереження кількості руху (для збільшення висоти польоту у фазі перевертання).

У процесі виконання акробатичних стрибків дія закону збереження кількості рухів проявляється наступним чином. Прикладаючи м'язові зусилля в момент відштовхування, акробат задалегідь посиляє сигнал деяким неопорним ланкам тіла, збільшуючи їхню швидкість. Потім скорочуючи м'язи-антагоністи, він різко знижує швидкість руху цих ланок тіла. Загальна кількість рухів системи (сума кількості рухів окремих ланок) залишається незмінною, оскільки в безопорній фазі внутрішні сили змінитися не можуть. Тому зниження швидкості рухів одних ланок тіла призводить до відповідного збільшення швидкості інших, тобто кількість рухів одних ланок тіла збільшується за рахунок активного гальмування інших.

Гальмування також може бути й неактивним. Наприклад, під час виконання підйому розгином з плечей акробат активно розгинається в тазостегнових суглобах, ноги при цьому спрямовує під кутом вгору. По завершенню розгинання швидкість руху ніг знижується, перерозподіляючись при цьому на інші ланки тіла. Завдяки цьому акробат виконує політ на ноги, збільшуючи його додатковим поштовхом руками від килима або мата. Ноги при цьому ніби супроводжують тіло акробата.

Те ж саме відбувається і в стрибку вгору зі взмахом руками при виконанні різних видів сальто. В момент відштовхування ногами акробат (за рахунок м'язових зусиль) швидким взмахом рук вгору якби виконує додатковий допоміжний рух. По завершенню відштовхування швидкість руху руками знижується, в зв'язку з чим збільшується кількість рухів, які одержало тіло в результаті поштовху ногами, і збільшується висота стрибка.

По завершенню відштовхування починається наступна фаза основних дій спортсмена – переверот.

*Переверот* – фаза, в якій акробат намагається збільшити кутову швидкість обертання. Якщо в процесі обертання у безопорній фазі акробат буде згинатися, зменшуючи цим відстань більшості точок тіла від вісі обертання, а відповідно і момент інерції свого тіла, то буде

збільшуватись кутова швидкість обертання. Оскільки вплив моменту інерції його тіла на кутову швидкість залишиться незмінним. Наочним прикладом можуть слугувати сальто в групуванні. Їх основне виконання полягає в тому, що в момент опори акробат надає своєму тілу початкове обертання, а потім в польоті групується. Цим він зменшує момент інерції тіла (приблизно у 2,5 рази) і відповідно збільшує кутову швидкість, що дозволяє йому виконати одне, або й два повних обертання. Аналогічне використання закону збереження моменту кількості руху спостерігається майже в усіх акробатичних стрибках, але не так виражено, оскільки спортсмен зменшує момент інерції свого тіла не суттєво.

Момент інерції тіла у фазі перевероту зменшується завдяки:

- а) згинанню ніг в колінних і тазостегнових суглобах та опусканням рук (перевероти в групуванні);
- б) згинанням ніг в тазостегнових і колінних суглобах та опусканням рук (перевероти зігнувшись);
- в) прогинанням тіла й опусканням рук (перевероти прогнувшись);
- г) опусканням рук (перевертання з прямим тілом).

По завершенню фази перевероту акробат починає готуватися до приземлення.

*Підготовка до приземлення* не завжди яскраво виражена. Іноді акробат повинен лише зорієнтуватися і підготуватися до зустрічі з опорою. Однак частіш за все в цій фазі основних дій акробат знижує кутову швидкість обертання за рахунок збільшення моменту інерції власного тіла. Коли стрибок виконується відокремлено можливо буде потрібно знизити кутову швидкість, для того щоб стійко приземлитися. В цьому випадку для збільшення моменту інерції спортсмен розгинається і піднімає руки. Якщо ж стрибок виконується на початку або в середині комбінації, то акробат намагається зберегти кутову швидкість і по можливості не збільшувати момент інерції. В цьому випадку підготовка до приземлення полягає в тому, щоб прийняти найбільш зручне положення для приземлення.

*Завершальні дії* виконуються в момент приземлення. Якщо стрибок виконується окремо, тобто в зупинку (нерухоме положення), то завершальні дії спрямовані головним чином на збереження рівноваги. З моменту торкання опори починається фаза амортизації

(найбільш важлива фаза завершальних дій спортсмена) – згинання ніг в колінних суглобах. При цьому м'язи-розгиначі виконують поступальну роботу, забезпечуючи при цьому м'якість приземлення.

Якщо стрибок виконується по гострій траєкторії, то акробат приземляється близько точки перетину продовження траєкторії руху загального центру тяжіння тіла з опорною поверхнею, зазвичай за цією точкою. Чим вища кутова швидкість обертання в момент приземлення, тим далші від цієї точки стають ноги спортсмена. Якщо стрибок виконується по низькій пологій траєкторії зі значним поступальним продовженням, то спортсмен ставить ноги до зазначеної точки. Чим більша швидкість поступального і обертального руху тіла, тим під більшим кутом до опори ставляться ноги, і тим далі від вертикалі загальний центр тяжіння. Змінюючи величину і швидкість згинання ніг у фазі амортизації, спортсмен наближає вертикаль загального центру тяжіння тіла до площі опори, щоб після випрямлення вона виявилась в межах площі опори. Це є ваговою умовою для збереження рівноваги.

Іноді спортсмен допомагає собі, виконуючи при цьому відповідні рухи неопорними ланками тіла. В залежності від характеру стрибка й швидкості поступального й обертального руху, вертикаль загального центру тяжіння в одних випадках може бути в межах площі опори вже в момент постановки ніг, в других – в кінці фази амортизації, в третіх – лише до моменту повного випрямлення.

Якщо стрибок виконується в з'єднаннях, то завершальні дії першого стрибка послуговують підготовчими до виконання наступного і підкорюються цьому основному завданню. Змінюється й фаза основних дій, особливо коли окремі стрибки з'єднуються в комбінації. В залежності від місця стрибка в комбінації (початок, середина, кінець) і від характеру попереднього і наступних стрибків ці зміни в техніці можуть бути більш або менш значимі.

## **МЕТОДИКА НАВЧАННЯ АКРОБАТИЧНИМ ВПРАВАМ**

Процес навчання акробатичних вправ базується на дидактичних принципах – наочності, доступності, свідомості й активності. Відповідно цього слід виділити і обґрунтувати три етапи.

*Перший етап* – створення уваги про вправу. Спочатку вчитель або тренер знайомить учнів з найважливішими аспектами вправи за допомогою наочності, здійснює показ по частинам. Учні виконують деякі рухові дії. Під час цих спроб потрібно бути уважним, своєчасно надавати страховку і допомогу.

*Другий етап* – безпосереднє вивчення вправи. На цьому етапі учні отримують повне уявлення про вправу і починають самостійно її виконувати. Вчитель звісно допомагає у підборі спеціальних підготовчих вправ, надає допомогу і страховку, виправляє помилки у техніці виконання.

*Третій етап* – закріплення і удосконалення рухових навичок.

Даний етап характерний багаторазовим повторенням засвоєних вправ у різних поєднаннях і навіть при різному ступені втоми. Головним завданням тут є домогтися легкості і чіткості виконання.

У процесі навчання і тренування потрібно застосовувати різноманітні методичні прийоми, а саме:

*«Проведення»*. В переважній більшості застосовується на першому та другому етапах навчання. Учня у повільному темпі в лонжі або руками супроводжують під час виконання вправи. Вчителю необхідно звернути увагу учня на особливості рухів та положення частин тіла. Найкраще зрозуміти цей прийом можна на прикладі перевертання назад прогнувшись при навчанні перевероту назад.

*Виконання вправи по частинам*. Вправу по частинам рекомендують виконувати на другому етапі навчання. Наприклад, під час виконання перевероту назад у оптимальному темпі вчитель зупиняє обертання (скажімо, в положенні прогнувшись над підлогою) і звертає увагу на правильне виконання цієї частини вправи.

*Зорові орієнтири*. Вчитель визначає для учнів орієнтир, який треба мати у полі зору під час виконання вправи. Наприклад, на акробатичній доріжці роблять білу осьову лінію. Вона допомагає дотримуватися правильного напрямку у стрибках. Відмічають також

місця, куди слід ставити руки або ноги. Можна також підвісити мотузку, через який треба перелетіти, досягаючи певної висоти стрибка тощо. Орієнтири застосовують на початковому етапі вивчення вправи і при виправленні помилок.

*Звукові сигнали.* Їх подають оплеском у долоні або спеціальним вигуком «ап», коли треба виконати необхідну дію або попередити про можливість падіння (при побудові пірамід).

*Виконання вправи в полегшених умовах.* Полегшені умови створюють для того, щоб учні краще «відчули» рух, а потім поступово наблизилися до звичайних умов. Так, вивчення підйому розгином можна розпочати з підвищення (кількох матів), а згодом, зменшуючи висоту, дійти до виконання на звичайному рівні.

*Виконання вправи в ускладнених умовах.* Інколи корисно ускладнювати умови, особливо в період удосконалення рухових навичок. Учням, наприклад, пропонують виконати переверот вперед на купу матів. Це спонукає їх докладати значних зусиль у момент відштовхування. Згодом при таких зусиллях на звичайному рівні можна буде виконати цей елемент зі значно більшим вильотом.

Ускладненими умовами вважаються також: збільшення навантаження шляхом безперервного виконання кількох вправ, виключення зору, різний емоційний стан, так звані передзмагальні «прикидки».

Ці методичні прийоми загальні для всіх видів акробатики. У кожному ж окремому застосовують інші прийоми, що залежать від специфіки вправ, етапу вивчення та індивідуальних особливостей учнів.

## **Перекид вперед**

*Техніка виконання.* Ступні ніг поставити паралельно на відстані довжини ступні, присісти на носках, спертися руками у мат зовні і спереду колін, вагу тіла перенести на руки, голову опустити вперед, торкаючись підборіддям грудей. Розгинаючи ноги в колінах, легким їх поштовхом надати тілу рух вперед. Руки трохи зігнути в ліктьових суглобах і, перевертаючись, м'яко торкнутися лопатками мата і продовжувати рух вперед з напівкруглою спиною. Руками захопити ноги за гомілки, голову і плечі енергійно підтягнути до колін (для посилення обертального руху вперед). Закінчуючи перекид, акробат приходить у вихідне положення через упор присівши (рис. 1).



Рис. 1.

*Методика навчання:*

1. Групування із різних в. п.
2. З упору присівши переكات назад і переكاتом вперед сід у групуванні.
3. З упору присівши перекид вперед в сід у групуванні.
4. З упору присівши переكات назад і переكاتом вперед упор присівши.
5. З упору присівши перекид вперед на спину.

*Типові помилки:*

1. Опора руками близько до стоп (призводить до удару спиною).
2. Відсутність відштовхування ногами.
3. Недостатнє групування.
4. Неправильне положення рук.
5. Опора руками ззаду при переході в упор присівши.

*Страховка та допомога.* Присівши збоку на одному коліні рукою легко підштовхнути під попереk. При навчанні широко використовувати вправу «перекид вперед на похилій площині».

### **Перекид назад**

*Техніка виконання.* З упору присівши, руки трохи попереду – вагу тіла перенести на руки; потім, відштовхуючись руками, швидко переكاتитися назад, збільшивши крутний момент за рахунок щільного групування; в момент торкання опори лопатками поставити кисті за плечима і, спираючись на них, перевернутися через голову (не розгинаючи ніг) і перейти в упор присівши (рис. 2).



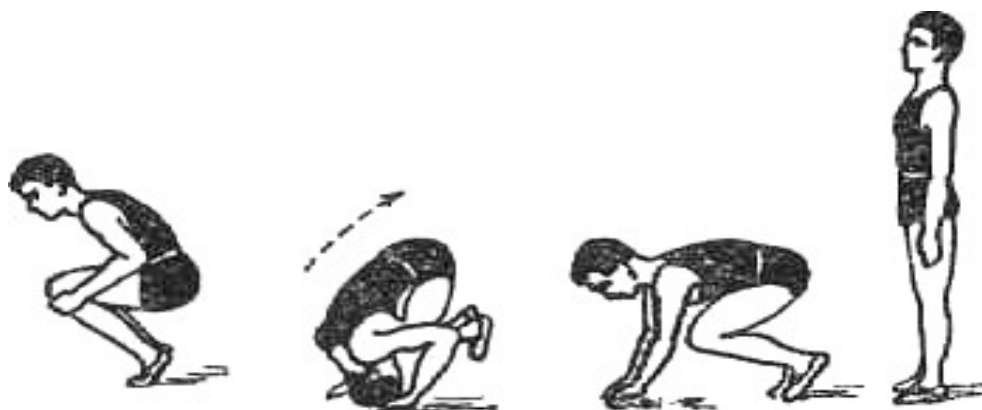


Рис. 2.

*Методика навчання:*

1. Перекид вперед.
2. З упору присівши перекид назад в групуванні з подальшою опорою руками за головою.
3. З упору присівши перекид назад в групуванні в упор присівши.

*Типові помилки:*

1. Неточна постановка рук (на кулаки, на тильну сторону кистей, непаралельна постановка кистей і ліктів).
2. Розгинання ніг в момент постановки рук і перевертання через голову.
3. Нещільне групування.
4. Відсутність опори і відтискання на руках в момент перекидання через голову.
5. Повільне перевертання.

*Страховка та допомога.* Стоячи збоку, однією рукою підтримувати під плече, іншою, при необхідності, підштовхнути під спину.

### **Довгий перекид вперед**

*Техніка виконання.* Виконати напівприсід ноги нарізно, ступні паралельні, руки назад. Далі невеликий стрибок вперед, супроводжуючи його змахом руками вперед. Тіло, описавши дугу, спускається на виставлені вперед трохи зігнуті в ліктьових суглобах руки. Пружним рухом рук стримати падіння тіла, голову нахилити підборіддям до грудей, тіло по дотичній опускається на лопатки зігнутої спини. Ноги зігнуті в кульшових і колінних суглобах, після чого виконати швидкий перекид спиною, як при звичайному перекиді (рис. 3).



Рис. 3.

*Методика навчання:*

1. З упору присівши перекид вперед в упор присівши.
2. З упору присівши перекид вперед з поступовим збільшенням відстані між ногами і руками в упор присівши.
3. З напівприсіду довгий перекид вперед в упор присівши з лінії, що знаходиться на відстані 60-80 см до постановки рук.

*Типові помилки:*

1. Близька постановка рук, що призводить до виконання звичайного перекиду вперед.
2. Ноги в момент відштовхування не розгинаються повністю.
3. Поява фази польоту через занадто велику відстань між стопами і місцем постановки рук.
4. Помилки, типові при виконанні групувань, перекатів і перекиду вперед.

### **Стійка на лопатках**

*Техніка виконання.* З упору присівши, взявшись руками за середину гомілки, виконати перекат назад. В кінці перекату, торкнувшись підлоги лопатками, спертися руками в поперек і, розігнувши ноги, виконати стійку на лопатках. Тулуб має бути прямим, лікті широко не розводити (рис. 4).

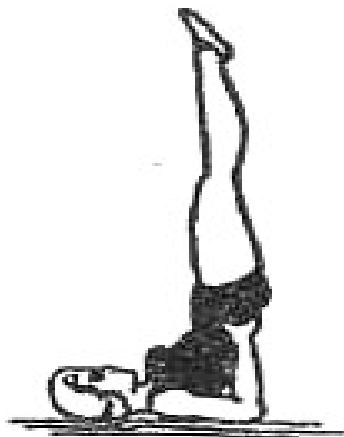


Рис. 4.

*Методика навчання:*

1. З упору сидячи ззаду перекатом назад згинаючи ноги стійка на лопатках зігнувши ноги.
2. З упору присівши перекатом назад стійка на лопатках зігнувши ноги – розігнувши ноги стійка на лопатках – тримати.
3. З упору сидячи ззаду перекатом назад стійка на лопатках.
4. З упору присівши перекатом назад стійка на лопатках.

*Типові помилки:*

1. Згинання в тазостегнових суглобах.
2. Тіло відхилено від вертикальної площини.
3. Широко розведені лікті.

### **Переворот боком «Колесо»**

*Техніка виконання.* Переворот боком виконується вліво (вправо) в лицьовій площині. Кінцеве положення – стійка: ноги нарізно, руки в сторони.

Поворот починається тільки перед постановкою на підлогу першої руки (лівої при виконанні вліво). Руки і ноги ставляться на одній лінії, приблизно на однаковій відстані, тіло пряме, ноги максимально розведені нарізно. Основними компонентами техніки є мах однією та поштовх іншою ногою (рис. 5).



Рис. 5.

*Методика навчання:*

1. Перед початком вивчення перевероту треба повторити стійку на руках ноги разом і нарізно з підтримкою. Потім необхідно освоїти вихід в стійку на руках ноги нарізно переверотом у бік і з стійки обличчям по напрямку руху.
2. Стійка на руках махом однієї ноги поштовхом другої.
3. Стійка на руках махом однієї ноги і поштовхом другої з поворотом на  $90^{\circ}$  (ноги нарізно) з допомогою.
4. Переверот в сторону з підвищення (20 см), з допомогою.
5. Переверот в сторону.
6. Два перевероти в сторону підряд.

*Типові помилки:*

1. Руки ставляться на підлогу не на лінії ніг. У цьому випадку необхідно звертати увагу учнів на орієнтир (середню лінію) і вимагати, щоб вони ставили руки і ноги точно на лінію.
2. Перед постановкою першої руки на підлогу (лівої при виконанні перевероту вліво) учень не згинає ліву ногу, внаслідок чого не може відштовхнутися лівою ногою, ліва рука ставиться занадто близько до лівої ноги.
3. Перша рука повинна ставитися якомога далі від поштовхової ноги, але так, щоб стрибка (безопорного положення) не було.
4. Слабкий мах махової ногою. У цьому випадку учень або не доходить до стійки на руках, або затримується в цьому положенні і не може виконати другу половину вправи. Рекомендується проробляти махи ногами назад і в сторону;
5. Проходячи через стійку на руках, учень згинає руки, згинає ноги в колінних суглобах, тримає ноги разом або вузько, згинається в тазостегнових суглобах або прогинається в попереку. У цьому випадку

потрібно повторювати правильну стійку на руках ноги нарізно і вихід у це положення переворотом у бік;

6. Ставлячи праву ногу на підлогу (при виконанні вліво), учень згинає її вперед (у тазостегновому суглобі). Рекомендується виконувати другу половину перевороту зі стійки на руках ноги нарізно.

*Страховка і допомога.* Вчитель, стоячи збоку спини, допомагає учневі набути положення стійки, підтримуючи лівою рукою у попереку праворуч, а правою зліва. Далі зі стійки на руках ноги нарізно учень за допомогою тренера виконує другу половину перевороту. Після цього можна вивчати колесо в цілому (з місця) зі стійки обличчям до основного напрямку за допомогою, яка надається так, як і в попередніх вправах. Коли вправа буде виконуватися правильно і лише з невеликою підтримкою, можна пропонувати виконати переворот боком без допомоги з місця, а потім кілька переворотів колесом поспіль.

### **Переворот уперед на дві ноги**

*Техніка виконання.* Переворот виконується махом однієї і поштовхом іншої ноги з опорою прямими руками і приземленням на прямі ноги у прогині (при приземленні ноги трішки згинаються, амортизуючи приземлення). Після опори руками обов'язково повинна бути фаза польоту (рис. 6).



Рис. 6.

*Методика навчання:*

1. Передусім необхідно навчити учнів правильному положенню голови при виконанні перевороту. Нахил голови на груди у момент

проходження стійки на руках – груба помилка. Необхідно також звернути увагу учнів на мах і поштовх ногами.

2. Повторити стійку на руках (за допомогою партнера), пам'ятаючи про правильне положення голови. Вимагати, щоб учні дивилися на кисті своїх рук.

3. Слід застосовувати такі методичні прийоми. На стіну, на висоті зросту, повісити мат і запропонувати виконати такі вправи: стійку на руках біля стіни махом однієї і поштовхом іншої ноги; те ж, але не лише вийти у стійку, а різко ударити ногами по мату на стіні; те ж з темпового підскоку (рис. 7).

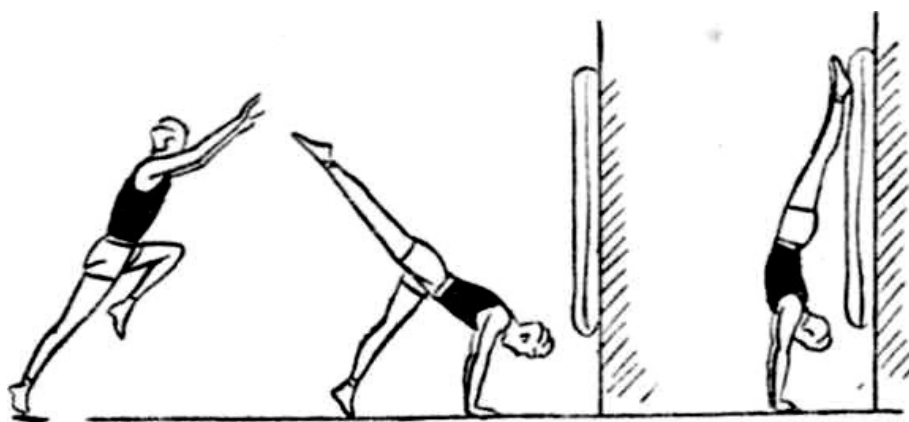


Рис. 7.

4. Наступна частина перевороту – політ. Істотне у цій частині виконання вправи – збереження і навіть збільшення прогину в попереку, тобто м'язи спини повинні бути напруженими (на ранніх етапах навчання голову максимально відвести назад, дивитися на кисті рук).

5. Надалі вправа вивчається в цілому з місця (з темпового підскоку), з допомогою. Допомога надається одним або двома партнерами: однією рукою за плече, інший під попереку. Поступово довжина і швидкість розбігу збільшуються, а допомога зменшується.

*Типові помилки:*

1. Руки ставляться близько до поштовхової ноги, тоді як їх треба ставити якомога далі від поштовхової ноги «тягнутися» ними, але при цьому безопорного положення бути не повинно. Доцільно також визначити місце, куди необхідно ставити руки при виконанні перевороту.

2. Переворот виконується через зігнуті руки, або у перевороті запізнілий поштовх руками.

3. У момент опори руками учень подає плечі вперед (утворюється

кут між тулубом і руками), плечі йдуть уперед за вертикаль площі опори.

4. Голова нахиляється на груди в момент проходження стійки на руках.

5. Виконується млявий мах і поштовх ногами.

6. Ноги з'єднуються занадто пізно (майже перед приземленням).

7. Неправильне приземлення, при якому ноги згинаються в тазостегнових суглобах. Слідкувати за тим, щоб у момент приземлення учні нахилили голову назад.

### Рондат

*Техніка виконання.* Він виконується махом однієї та поштовхом іншої ноги з послідовною опорою прямими руками (об'єктивно вони дещо згинаються, особливо при складних стрибках) з поворотом на  $180^\circ$  і фазою польоту після опори руками.

При відмінному виконанні рондату швидкість, отримана від розбігу, збільшується і наприкінці вправи спортсмен опиняється у зручному положенні для виконання подальшого акробатичного стрибка (тіло в положенні, близькому до вертикального, має достатньо поступального й обертального рухів).

При цьому вправа виконується у строго вертикальній площині, руки і ноги ставляться на підлогу по прямій лінії.

Виняток становить рука, яка при повороті ліворуч ставиться в 5-10 см вліво від цієї лінії, пальцями вліво-назад. Після поштовху руками – фаза польоту. Основні компоненти техніки рондату: правильний мах однієї і поштовх іншою ногою в поєднанні з поворотом; поштовх руками і різке згинання в тазостегнових суглобах (після поштовху руками) з наступним гальмуванням і швидким підніманням плечей (рис. 8).

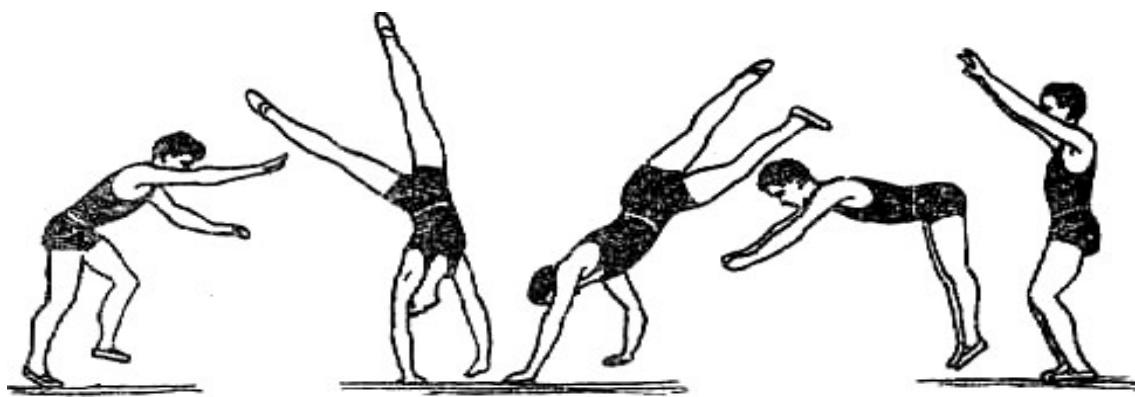


Рис. 8.

*Методика навчання:*

1. Усі вправи виконувати у чітко вертикальній площині.
  2. Поворот плечей починати тільки безпосередньо перед постановкою першої руки (в даному випадку лівої). Учень повинен весь час «тягнутися» обома руками вперед. Тільки перед самою постановкою рук на підлогу потрібно почати поворот плечей, прагнучи поставити першу руку якомога далі від місця опори ногою. При цьому безопорного положення бути не повинно.
  3. Прагнути виходити у стійку, з'єднувати ноги і повертатись при опорі тільки на одній руці (лівій – при повороті наліво). Опора правою рукою починається ще тоді, коли тіло акробата повернулося трохи менше, ніж на  $180^\circ$ , але більше, ніж на  $90^\circ$ . Передчасна постановка другої руки (в даному випадку правої) ускладнює поворот і часто буває причиною неповного повороту. Тому треба якомога пізніше спиратися другою рукою.
  4. Після маху правою ногою (маховою) та повороту тулуба на  $90^\circ$  з'єднати ноги і потім продовжити подальший поворот тулуба. Якщо в даний момент ноги не будуть з'єднані, то затруднюється поворот і подальше з'єднання ніг.
  5. Прагнути якомога швидше повернутися на  $180^\circ$  і тільки після цього зігнути в тазостегнових суглобах. Якщо згинання почнеться раніше, то тіло вийде з вертикальної площини або додасться бічний вигин, який не дозволить досить різко опустити ноги. Як у першому, так і в другому випадку поворот буде неповним і порушиться напрямок руху. Зауважимо, що об'єктивно згинання в тазостегнових суглобах починається до закінчення повного повороту на  $180^\circ$ . Візуально це непомітно, а суб'єктивно учень повинен починати згинання після повного повороту тулуба.
  6. Після опори руками необхідна фаза польоту. Приземлившись на прямі ноги, незначно зігнути їх і стрибнути вгору, руки вгорі.
- Страховка і допомога.* Стоячи збоку однією рукою підштовхувати під поперек, також намагатись допомогти учневі набути правильного кінцевого положення.

### **Переворот назад «Фляк»**

*Техніка виконання.* Стійка ноги разом, ступні паралельно, руки в гору. Виконати короткий мах руками назад (при цьому трохи завалитися назад), трохи зігнувши ноги в колінах і кульшових суглобах. Потім виконати сильний змах руками назад і вгору, тулубом



й головою відхилитися більше назад. У темпі, разом з махом руками, поштовх ногами і дугоподібний політ назад, перевертаючись у повітрі, з приходом на прямі руки. Проходячи через стойку на руках, зробити різкий мах тулубом (курбет), згинаючись у кульшових суглобах, одночасно різко відштовхнутися від підлоги руками і приземлитися, ставлячи ноги ближче до рук (рис. 9).



Рис. 9.

Уся вправа виконується в одному темпі, з високою швидкістю і фазою польоту, які майже непомітні. При правильній техніці виконання переворотів назад швидкість до кінця комбінації збільшується.

*Методика навчання:*

1. Виконання стрибків через гірку матів (лягаючи спиною на гірку матів 1 м, піднявши руки вгору-назад, учень нахилиє назад голову і, максимально прогинається).

2. На початку це положення фіксується і даються вказівки учню про правильне положення тіла в польоті. Тіло повинно бути максимально прогнутим, руки і голова якомога більше відведені назад, ноги розслаблені зігнуті в колінних суглобах. Необхідно слідкувати за тим, щоб, той хто виконує, не напружував ноги і не згинався в тазостегнових суглобах, поки не пройде через стійку на руках. Передчасне згинання в тазостегнових суглобах – груба помилка.

3. Особливу увагу звертати на просування назад. Необхідно, щоб при попередньому напівприсіді учень, подаючи таз назад втрачав рівновагу. На початку рекомендується виконувати високий переворот (зі стрибком у першій частині), щоб приземлитися на руки «зверху». Після поштовху ногами голова постійно повинна бути максимально

відхилена назад, щоб учень бачив підлогу ще до постановки рук на підлогу.

4. Курбет. У цій вправі після поштовху руками від підлоги виконати мах угору-назад. Курбет не повинен бути довгим. Звертати увагу на те, щоб після курбету коліна не ходили вперед і гомілки були вертикальні.

*Типові помилки:*

а) запізнілий і слабкий поштовх ногами. У цьому випадку виходить низьким (відстань від підлоги до плечей у момент постановки рук на підлогу менша від довжини рук) і переворот назад виконується через зігнуті руки;

б) занадто коротка перша половина перевороту, тому руки ставляться близько до місця опори ногами. У момент здійснення стійки на руках плечі зазвичай «ідуть уперед»;

в) мах руками зігнутими в ліктьових суглобах;

д) передчасний нахил голови і тулуба назад, у зв'язку з чим переворот назад виходить низьким і довгим.

*Страховка і допомога.* Стоячи збоку підштовхнути рукою учня під поперек, при цьому не заважаючи йому виконувати вправу.

### **Сальто вперед**

*Техніка виконання.* З невеликого, але енергійного розбігу стрибнути з однієї ноги на обидві. Поштовхом обох ніг виконати стрибок вгору, посилюючи його змахом рук вгору. Різко нахилити голову вперед підборіддям на груди, змахнути руками вперед-вниз і згрупуватися, піднімаючи таз, плечі підтягуючи до колін, а руками охоплюючи гомілки ніг. Виконавши повний оберт у повітрі, розкритися і м'яко приземлитися, напівприсід. При виконанні переднього сальто в групуванні з трампліна необхідно ще до вертикального положення тулуба розгрупуватися. Якщо цього не зробити, то обертання триватиме далі і може спричинити перекручування і падіння обличчям вниз (рис. 10).

*Методика навчання:*

1. Настрибування з однієї ноги на дві і високий стрибок вгору.
2. Групування та переكاتи вперед-назад з розведеними колінами.
3. Техніка приземлення (спина округла, ноги напівзігнуті).
4. Доцільно навчати сальто з батута або пружинного містка.

*Типові помилки:* Недостатній поштовх при стрибку вгору; нещільне групування, раннє або пізнє розгрупування, приземлення на розслаблені ноги.

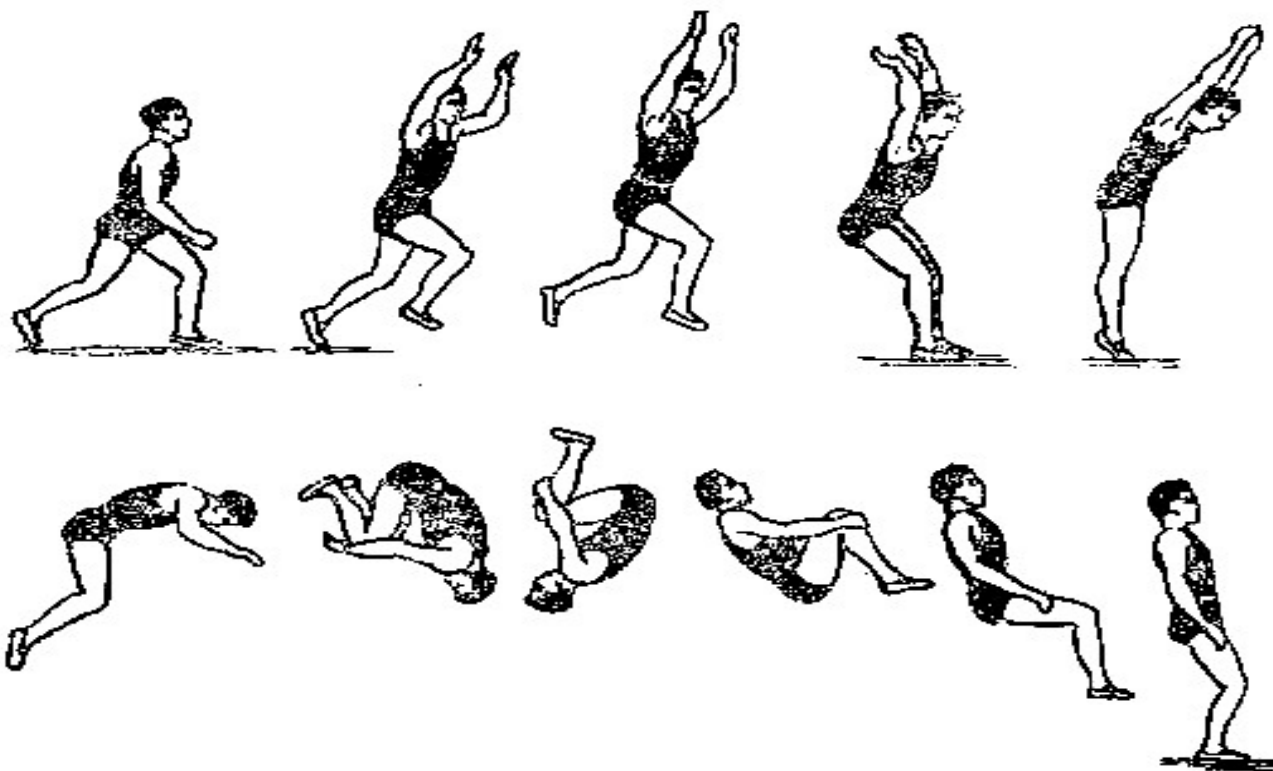


Рис. 10

### Сальто назад

*Техніка виконання.* Стійка ноги нарізно, ступні паралельні, руки опущені вільно вздовж тулуба. Відвести руки дещо назад, трохи присісти, спину тримати прямо, тіло не нахилити вперед. Високо підстрибнути вгору, посилюючи стрибок махом руками в тому ж напрямку (вгору). У найвищій («мертвій») точці стрибка стегна підняти різко зігнути ноги в кульшових і колінних суглобах, захопити руками гомілки і, весь час зберігаючи положення групування, виконати повний оберт назад, різко випрямитися і приземлитися на півзігнуті ноги (рис. 11).

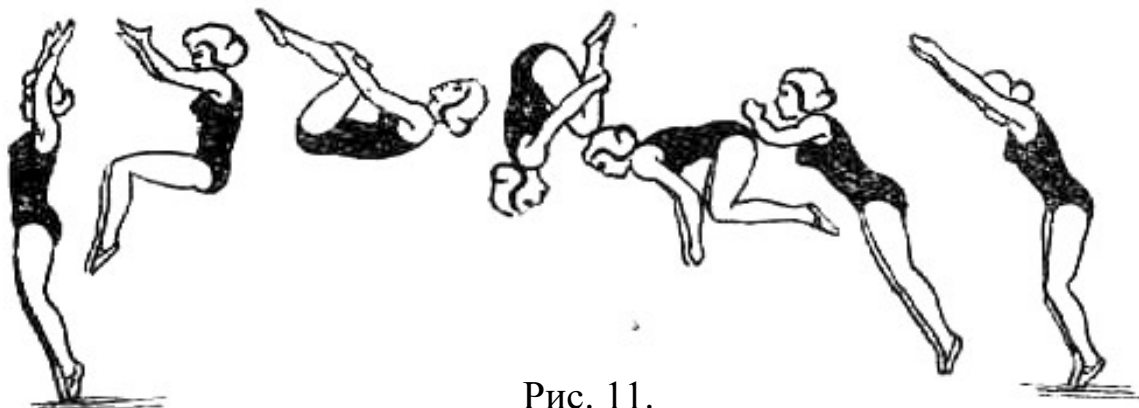


Рис. 11.

*Методика навчання:*

1. Перш ніж вивчати це сальто, необхідно опанувати високим стрибком зі змахом руками, а потім повторити згрупування (виконувати перекиди назад).

2. Спочатку вправа виконується без руху назад, а потім з рухом головою в момент захоплення і групування. Далі можна переходити до виконання сальто в цілому на поясі для страховки. Дуже важливо основну увагу звертати на виліт угору, а не на обертання. На всіх етапах навчання потрібно прагнути при вильоті набути стільки обертання, скільки необхідно для перевертання в щільному групованні, і всі зусилля спрямовувати на рух вгору.

*Типові помилки:*

а) слабкий поштовх, неповне або недостатньо швидке випрямлення ніг і тулуба. Попереднє піднімання на носки дозволяє виконати більш сильне й акцентоване відштовхування.

б) недостатньо різкий або неповний мах руками вгору. Швидкості маху сприяє відведення злегка зігнутих рук назад, що починається одночасно з підніманням на носки. Цей рух руками відносно тулуба треба продовжувати і на початку присідання;

в) неправильне завершення маху руками. Гальмувати рух рук щодо тулуба треба в положенні вгору або вгору-вперед;

г) мах руками і поштовх ногами завершуються неодноразово. До моменту присіду руки повинні пройти нижнє вертикальне положення;

д) передчасне прогинання при поштовху і занадто сильний рух плечима назад.

*Помилки у фазі перевертання при виконанні заднього сальто:*

а) нещільне згрупування. Причиною може бути не тільки мляве згинання ніг і пасивне захоплення руками, але й сильне прогинання

тіла в момент відштовхування. При згурпуванні спина повинна бути «круглою».

б) відсутність руху головою назад у момент захоплення згурпування. У згурпуванні учень повинен не тільки нахилити голову назад, але й прагнути зусиллям рук спрямувати коліна вгору-назад (ніби за плечі). Нахил голови назад дозволяє раніше орієнтуватися зорово;

в) неправильне випрямлення ніг із згурпування. При недостатньому обертанні потрібно спрямувати ноги більше вперед або дещо затримати групування, а при надлишку обертання спрямувати ноги більше назад (поздовж тулуба).

### **Бокове сальто «Арабське»**

*Техніка виконання.* Це сальто виконується махом однієї і поштовхом іншої ноги з розбігу на доріжці або з трампліна. Бокове сальто починається обличчям і грудьми вперед за напрямом руху. У сальто вліво поворот боком по ходу руху виконується рухом правою ногою і рукою назад-угору, а лівим плечем униз. Цей поворот не можна робити до закінчення маху ногою. Рухи правою ногою і руками треба виконувати у площині загального руху (рис. 12).

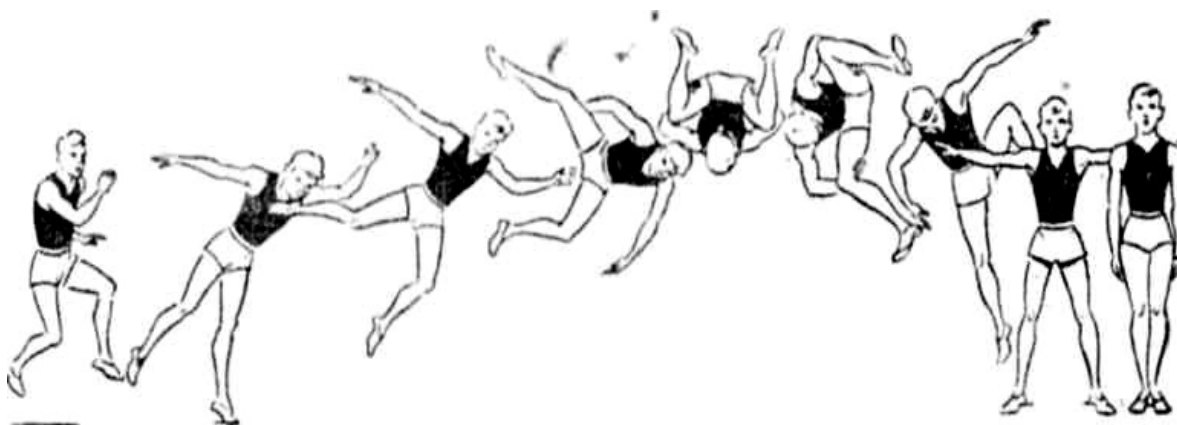


Рис. 12.

Найбільш раціональний спосіб виконання такий: права рука рухається спереду вниз, назад, угору з пізнім гальмуванням, а ліва – від плеча вперед зі швидким і раннім (ще в момент відштовхування) круговим рухом униз і назад до лівої ноги.

Перед відштовхуванням ліву ногу потрібно ставити на підлогу п'ятою і перекинутися на носок. Як відомо, в цьому випадку важко зробити сильний поштовх. Однак така постановка ноги необхідна, щоб поштовх був тривалішим, а мах правою ногою повнішим. Крім того, постановка ноги з п'яти полегшує виконання широкого кроку перед відштовхуванням. А широкий крок дозволяє раніше почати мах правою ногою і робить можливим дію механізму стопора. Ступінь стопора залежить від кількості поступального руху вперед і від того, як потрібно зробити сальто з переходом на наступний стрибок або в зупинку.

Мах правою ногою закінчується згинанням її в коліні, яке ніби продовжує мах після повного використання рухливості в тазостегневих суглобах, сприяє більш ранньому згрупуванню і дозволить зробити швидший мах.

#### *Методика навчання:*

1. Бокове сальто виконується спочатку з місця (з трампліна) за допомогою тренера або кваліфікованого партнера.

2. Учень робить вивчені початкові рухи і, стрибаючи вгору, виконує групування. Щоб допомогти йому перевернутися і стати на ноги, потрібно, стоячи ліворуч-спереду від учня, правою рукою підтримати його під живіт і лівий бік, а лівою з боку спини-під правий бік або під ліве плече (ліва рука над правою). Якщо немає побоювання передчасного розгрупування, то лівою рукою можна не допомагати.

3. Якщо учень не може сам виконати правильні рухи лівою рукою, то потрібно допомогти, захопивши його руку за зап'ястя і спрямувати по правильному шляху. Наприкінці відштовхування руку треба з силою спрямувати до лівої ноги.

#### *Типові помилки:*

а) передчасний (під час темпового підскоку) поворот тіла направо. Надмірний поворот направо при відштовхуванні. У результаті в польоті тіло ще більше повертається направо і приземлення відбувається не боком, а з деяким поворотом спиною по ходу руху.

б) темповий підскок не по лінії загального руху, «перехресна» постановка ніг, тобто права нога заходить за середню лінію вліво, а

ліва вправо. У результаті втрачається напрямок і рівновага після сальто, витрачаються зайві зусилля.

в) короткий крок після темпового підскоку. У результаті учень вилітає з обох ніг, занадто пізно робить мах правою ногою. Для виправлення помилки слід удосконалити темповий підскок і крок після нього з махом правою ногою до відмови назад;

г) ліва нога не виставляється вперед під кутом. Ця помилка може бути наслідком попередньої помилки.

д) нахил тулуба не вперед по ходу руху, а вправо. У результаті втрачається напрямок вправо, обертання виконується не навколо передньо-задньої осі, а близько до поздовжньої осі тулуба.

е) неправильний мах правою ногою: мах не у вертикальній площині, запізнений мах, неповний мах (нога мало піднімається вгору); мах не продовжується рухом гомілки. Щоб виправити ці помилки, необхідно повторювати початкові рухи на сальто;

ж) неправильний мах правою рукою: мах не в вертикальній площині, запізнений мах, неповний мах (рука не доходить до крайнього положення до моменту відриву лівої ноги від підлоги), немає гальмування маху руки щодо тулуба;

з) неправильний мах лівою рукою: запізнений мах уперед (рука повинна рухатися вперед з поштовхом лівої ноги), недостатньо швидкий рух рукою, мах рукою спрямований частково проти спільного обертання, недостатньо швидкий круговий рух до лівої ноги, мах не в вертикальній площині.

і) слабкий поштовх лівою ногою.

к) запізниле захоплення групування або вузьке згрупування.

л) приземлення на рівні ноги.

## **ПАРНІ АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ**

При підготовці пар слід проводити як сумісні так й індивідуальні навчання партнерів. Акробати окремо займаються загальною фізичною підготовкою і навчаються виконувати основні акробатичні стрибки (перекиди, перевороти, сальто, різноманітні з'єднання), для збагачення власного рухового досвіду, який буде необхідний їм для оволодіння більш складними парними вправами. Відомо, що досвідчені стрибуні швидше засвоюють вправи в балансуванні. В процесі індивідуальної підготовки верхній партнер вивчає різноманітні стійки і стрибки, які будуть виконуватися у парних вправах. Верхньому із змішаної пари необхідно набути також і хореографічних навичок. Нижньому рекомендується оволодіти технікою піднімання верхнього, балансуванням на руках і голові різних предметів (наприклад, палиці довжиною 1-2 м), а також кидками та ловлею предметів. У всіх випадках особливу увагу слід звернути на рухи ногами та положення тулуба.

Сумісна підготовка у балансуванні починається із розучування нескладних елементів, які дозволяють партнерам зосереджувати увагу на окремих деталях техніки. До таких елементів відносяться: рівноваги на стегнах, різні стійки на руках партнера, який лежить, стійки стопами на плечах, стійки стопами на зігнутих і прямих руках нижнього, різні упори на руках і ногах.

Парні вправи виконують два хлопці або хлопець і дівчина. Комбінації складаються з різних стійок ногами на стегнах, плечах, ногах, в руках партнера, який лежить; у зігнутих і прямих руках партнера, який стоїть; різних підтримок та інших з'єднань, коли доводиться переходити з одного положення в інше.

На початку навчального процесу відбувається навчання балансуванню, верхній партнер перш за все повинен навчитися фіксувати задане положення, не турбуючись про збереження рівноваги, а нижній – підтримувати рівновагу, переміщуючись на ногах не змінюючи вертикального положення тулуба. На даному етапі навчання не слід залишатися на місці без кроків, так як це може призвести до неправильного положення тулуба.

На всіх етапах навчання, як верхньому так і нижньому корисно виконувати вправи з більш досвідченим партнером. Це дозволить створити більш правильне уявлення про техніку вправ, і прискорить процес їх засвоєння. Однак на етапі удосконалення не потрібно багато часу тренуватися не зі своїм партнером, щоб не відвикнути від



звичного відчуття рухів. Навчання парним вправам починається з тих елементів, при виконанні яких нижній партнер знаходиться у стійкому положенні, а верхній не виконуючи жодного виходу набуває такого положення, яке не потребує значних зусиль і точних рухів для збереження рівноваги.

Успішність тренування багато в чому залежить від правильного добору пари акробатів і розподілу їхніх ролей при побудові вправ. Верхні повинні бути невисокі на зріст і легкі за вагою, вміти виконувати стійки ногами на стегнах, ногах і руках нижнього партнера, а також стійки на руках у руках нижнього партнера. Нижчі важчі за своїх партнерів, володіють достатньою силою, щоб підняти й тримати верхнього, мають добре розвинуте почуття рівноваги. Крім цього, і верхній і нижній партнери мають добре володіти технікою стрибкових вправ. Коли ж обидва партнери новачки, то їм необхідно наполегливо тренуватися в стрибкових вправах, відводячи половину тренувального часу на стрибки.

Пристаюючи до навчання парних вправ необхідно:

1. Ознайомитись з основними способами захватів рук, а саме:  
а) простий, б) лицевий, в) захват великого пальця, г) глибокий хват, д) обхват (рис. 1).

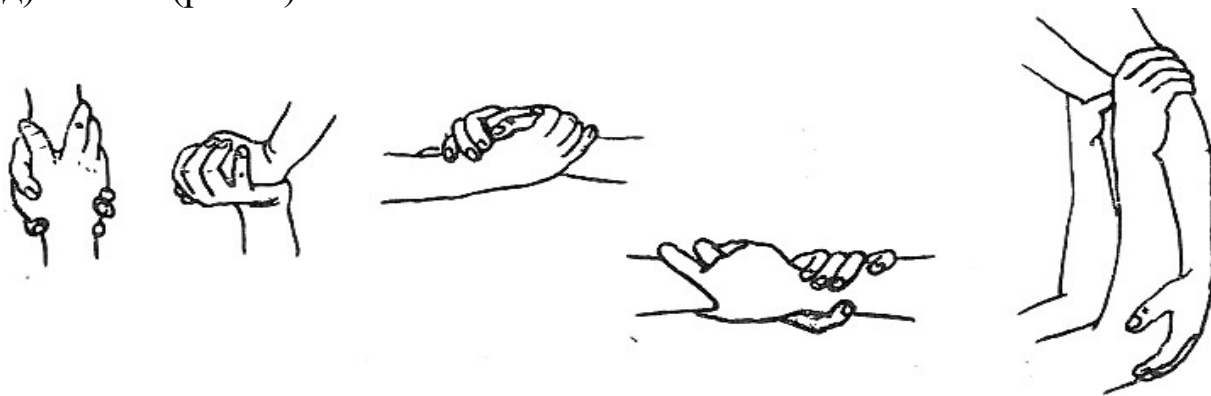


Рис. 1.

2. Вивчити стійки ногами на стегнах партнера, способи входів на плечі та окремих елементів, що входять до комбінацій.
3. Вивчити елементи і з'єднання парних темпових вправ.

### **Стілка ногами на стегнах партнера**

*Стілка ногами на стегнах спиною до партнера.* Нижній партнер стоїть за верхнім. Нижній береться за пояс верхнього, верхній – за руки нижнього біля кистей, після чого верхній легко підстрибує. Нижній підіймає верхнього і, виконуючи напівприсід, ставить його

собі на стегна трохи вище колін так, щоб ступні верхнього пальцями були на рівні колін нижнього і спрямовувалися вперед. Верхній стає ступнями на стегна нижнього і розгинає ноги. Нижній по черзі перехоплює за стегна верхнього і відхиляється назад на випростані руки (рис. 2).

*Стійка ногами на стегнах обличчям до партнера.* Виконується так само, як і стійка ногами на стегнах спиною до партнера з тією різницею, що верхній стоїть обличчям до нижнього (рис. 3).



Рис. 2.

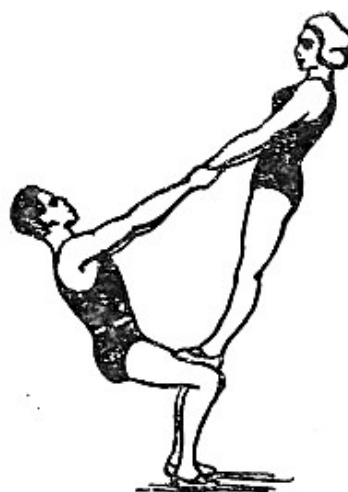


Рис. 3.

*Різновиди стійок ногами на стегнах партнера.*

1. Стійка на стегнах обличчям до партнера (подвійний хват).
2. Стійка на стегнах партнера спиною до нього; те ж саме, тримаючись подвійним хватом.
3. Стійка ногами на стегнах партнера обличчям до нього, тримаючись однойменними руками хватом великого пальця, вільні руки в сторони-вгору.
4. Стійка ногами на стегнах партнера спиною до нього, тримаючись однойменними руками простим хватом, вільні руки вперед-вгору.
5. Стійка на стегнах партнера обличчям один до одного. Опускання нижнього партнера в положення лежачи на спині і підняття в початкове положення.
6. Стійка на стегнах спиною до партнера. Опустити нижнього в положення лежачи на спині і підняти в початкове положення.

7. Стійка ногами на стегнах спиною до партнера. Нижній просуває голову між ногами верхнього, верхній сідає на плечі. В зворотному порядку повернутися у вихідне положення.

8. Стійка ногами на стегнах спиною до партнера. Нижній присідає дещо глибше, верхній нахилиється назад, ближче до нижнього. Нижній поштовхом піднімає верхнього до себе на плечі в стійку ногами, перехоплює правою рукою за підколінок правої ноги верхнього, лівою – за підколінок лівої ноги. В зворотному порядку повернутися у початкове положення.

*Способи виходів на плечі.*

1. Вхід на плечі збоку. Нижній партнер перебуває у напівприсіді ноги нарізно, праву руку тримає над головою, напівзігнуту ліву руку – в сторону. Верхній підходить з лівого боку. Тримаючись прямим хватом, встати лівою ногою на ліве стегно нижнього. Відштовхнувшись правою ногою від підлоги і спираючись на руки нижнього, стати правою ногою на праве плече нижнього, потім лівою ногою – на ліве плече нижнього. Нижній відпускає руки верхнього і перехоплює руками за верхні частини гомілок верхнього. Верхній з'єднує п'яти, спирається гомілками в потилицю нижнього. Верхній присідає і спираючись руками на руки нижнього, виконує зіскок вперед.

2. Вхід на плечі ззаду поштовхом ноги у ногу нижнього в колінному вигині. Верхній партнер стоїть за нижнім. Нижній згинає руки в ліктях, кисті тримає над плечима, відставляє ногу назад, дещо зігнувши її в коліні. Верхній тримається прямим хватом за руки нижнього, стає ногою на підколінну впадину відставленої ноги нижнього. Спираючись на руки нижнього, верхній відштовхується однією ногою від підлоги, другою – від ноги нижнього і вистрибує йому на плечі. Нижній партнер випрямленням відставленої ноги і руками посилює зліт верхнього.

3. Вхід на плечі спереду стрибком.

4. Вхід на плечі спереду силою. Нижній стоїть за верхнім, прямий хват. Присісти і вижати силою верхнього в упор. Верхній, набувши положення упору, згинає ноги в колінних і кульшових суглобах стає на плечі нижнього, відпустивши руки. Нижній партнер захоплює руками за верхню частину гомілок верхнього і притискує їх до своєї голови. Верхній присідає і хватом за руки нижнього виконує зіскок вперед.

5. Вхід на плечі стрибком з поворотом навколо правої руки нижнього. Нижній і верхній стоять обличчям один до одного,

тримаються руками хватом навхрест. Верхній стрибком з поворотом на  $180^{\circ}$  навколо руки нижнього, спираючись на його руки, стає йому на плечі.

6. Те ж саме вихідне положення, що й у вправах 4 і 5. Тільки в момент стрибка верхнього нижній виконує поворот на  $180^{\circ}$ , а верхній стає на плечі нижнього з-за його спини.

7. Вхід на плечі стрибком з поворотом навколо правої руки нижнього. Верхній перебуває у вихідному положенні лежачи на спині, одна нога зігнута, друга випростана, хват навхрест.

*Горизонтальні виси і упори прогнувшись, стійки ногами на руках і ногах партнера.*

1. Нижній лежить на спині, руки вперед, верхній перебуває з боку голови. Лягти животом на руки нижнього і тримаючи його за плечі, перейти в горизонтальний упор прогнувшись (рис. 4).

2. Нижній лежить на спині, руки вперед, верхній перебуває з боку голови, тримаючись за руки нижнього простим хватом. Стрибок вперед у стійку ноги нарізно. Підкладаючи руки під крижі, перейти в горизонтальний упор спиною вниз у руках нижнього (рис. 5).

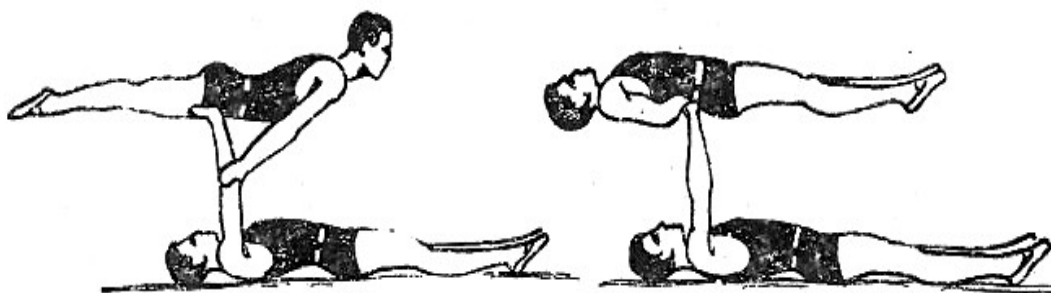


Рис. 4.

Рис. 5.

3. Нижній лежить на спині, ноги вперед нарізно, руки на підлозі вздовж тулуба, долоні заведені під крижі. Верхній стоїть спиною до нижнього біля його піднятих ніг. Присісти і відхиляючись назад, перейти в горизонтальний вис спереду. Руками верхній тримається за ступні ніг нижнього, тілом спирається об його стегна.

4. Нижній перебуває в присіді ноги нарізно, верхній стоїть обличчям до нього. Верхній нахиляється вперед і відводячи руки назад, спирається плечами в стегна нижнього, нижній бере верхнього за передпліччя біля кистей. Верхній переходить в горизонтальний вис ззаду з опорою плечами у стегна нижнього партнера (рис. 6).

5. Те саме, тільки верхній переходить у горизонтальний вис спереду.

6. Нижній лежить на спині, ноги вперед, напівзігнуті руки покласти тильною стороною за плечі. Верхній стає ногами на долоні рук нижнього, притримуючись руками за його підняті ноги. Підстрибнути. Нижній в темп стрибка розгинає руки, верхній відпускає ноги нижнього і виходить у стійку ногами на руках нижнього.

7. Нижній лежить на спині, ноги вперед, руки вгору, долоні тильною стороною на підлозі. Верхній стає ногами на долоні нижнього і взявшись руками за його ноги, переходить стрибком у стійку ногами в руках нижнього. Потім, взявшись руками за ступні ніг нижнього, по черзі переступаючи ногами, перейти в стійку ногами на ступнях ніг нижнього партнера. Нижній згинає ноги, верхній присідає і спираючись на руки нижнього, згинаючи ноги, встає на підлогу (рис. 7).

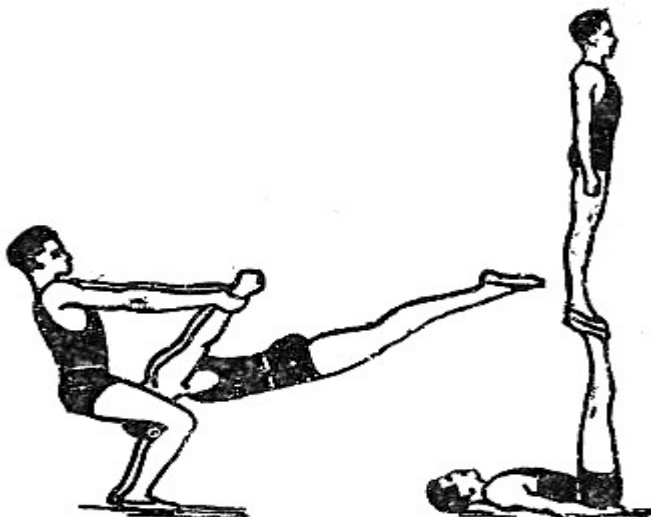


Рис. 6.

Рис. 7.

### *Парні стійки.*

1. Нижній партнер лежить на спині, ноги нарізно, зігнуті в колінах, ступнями на підлозі, руки вперед. Верхній спирається в коліна нижнього, а плечима в його руки. Поштовхом однієї і махом іншої ноги набути положення стійки плечима на руках нижнього партнера.

2. Те ж саме, але верхній спирається не плечима в руки нижнього, а головою (рис. 8).

3. Нижній перебуває у напівприсіді, ноги нарізно. Верхній зліва від нижнього, правим боком до нього. Нахилиючись вперед, верхній ставить руки на стегна нижнього. Нижній тримає верхнього правою

рукою за правий бік, а лівою рукою знизу за лівий бік. Підняти верхнього в стійку кистями на стегнах (рис. 9).

4. Нижній перебуває в сиді на підлозі, зігнувши ноги в колінах. Верхній за спиною нижнього. Верхній ставить руки на коліна нижнього, поштовхом однієї ноги і махом іншої набуває положення стійки на руках. Нижній партнер допомагає верхньому, тримаючи його за передпліччя.

5. Нижній в положенні лежачи на спині, ноги і руки вперед. Верхній перебуває з боку голови, тримає руки нижнього простим хватом. Нахилиючись вперед, верхній спирається плечами на ступні нижнього, поштовхом однієї ноги і махом іншої стає в стійку плечами на ступні нижнього партнера (рис. 10).

6. Нижній лежить на спині, верхній перебуває з боку голови нижнього, спирається руками в його груди. Нижній тримає свої руки між руками верхнього і спираючись у його груди, утримує верхнього в стійці кистями на грудях (верхній стає у стійку поштовхом ніг (рис. 11).



Рис. 8.



Рис. 9.



Рис. 10.



Рис. 11.

7. Нижній лежить на спині, зігнувши руки в ліктях. Верхній тримає його простим хватом, поштовхом однієї ноги і махом іншої набуває положення стійки кистями на руках нижнього партнера.

8. Те ж саме, але верхній виконує стійку поштовхом обома ногами (з упору зігнувши ноги, з упору кутом, з упору прогнувшись).

9. Нижній партнер тримає міст на голові, верхній перебуває з боку голови нижнього, руки беруться простим хватом. Стійка кистями на

руках нижнього силою (з упору зігнувши ноги, з упору кутом, з упору прогнувшись).

10. Стійка на руках у партнера, який лежить, лицевим хватом (рис. 12).

11. Те ж саме, але нижній перебуває в положенні моста.

12. Нижній лежить на спині, ноги вперед, руки на підлозі вздовж тулуба. Верхній зі стійки ноги нарізно над нижнім виконує стійку на кистях на ступнях нижнього партнера (рис. 13).

13. Нижній перебуває за верхнім, руки простим хватом. Верхній стрибком набуває положення упору на руках нижнього і виконує стійку на руках (рис. 14).



Рис. 12.



Рис. 13.



Рис. 14.

#### *Комбінації вправ силових пар.*

1. Вихідне положення: нижній перебуває за верхнім на відстані півкроку, руки беруться простим хватом. Верхній поштовхом ніг набуває упору в руках нижнього, силою стійка на руках. Верхній, групуючись, переходить у стійку ногами на стегнах нижнього, напівприсід, руки випрямити і позначити. Нижній сідає, потім лягає на спину. Верхній перебуває в упорі на руках нижнього групуючись, виконує стійку на руках і тримає її. Потім верхній виконує зіскок вперед між ногами нижнього, підіймає нижнього в темпі за руку і обидва встають у вихідне положення.

2. Вихідне положення: основна стійка, нижній попереду верхнього. Нижній з упору присівши виходить у стійку на руках,

перекид вперед, лягає на спину, руки вперед. Верхній бере нижнього за руки простим хватом, поштовхом ніг стійка на руках нижнього, позначити. Нижній згинає ноги в колінах. Верхній, групуючись, повільно переходить на ступні нижнього. Нижній партнер відпускає руки, розігнувши ноги вперед. Верхній присідає, хват руками за ступні ніг нижнього і стійка на руках на ногах нижнього, тримати. Верхній, групуючись, опускається назад у горизонтальну рівновагу, спираючись на стегна нижнього, руки випрямити і позначити. Нижній повільно опускає ноги вперед. Верхній, спираючись об підлогу ногами, встає і захопивши за праву руку нижнього, допомагає йому встати в основну стійку, нижній за верхнім (рис. 15).

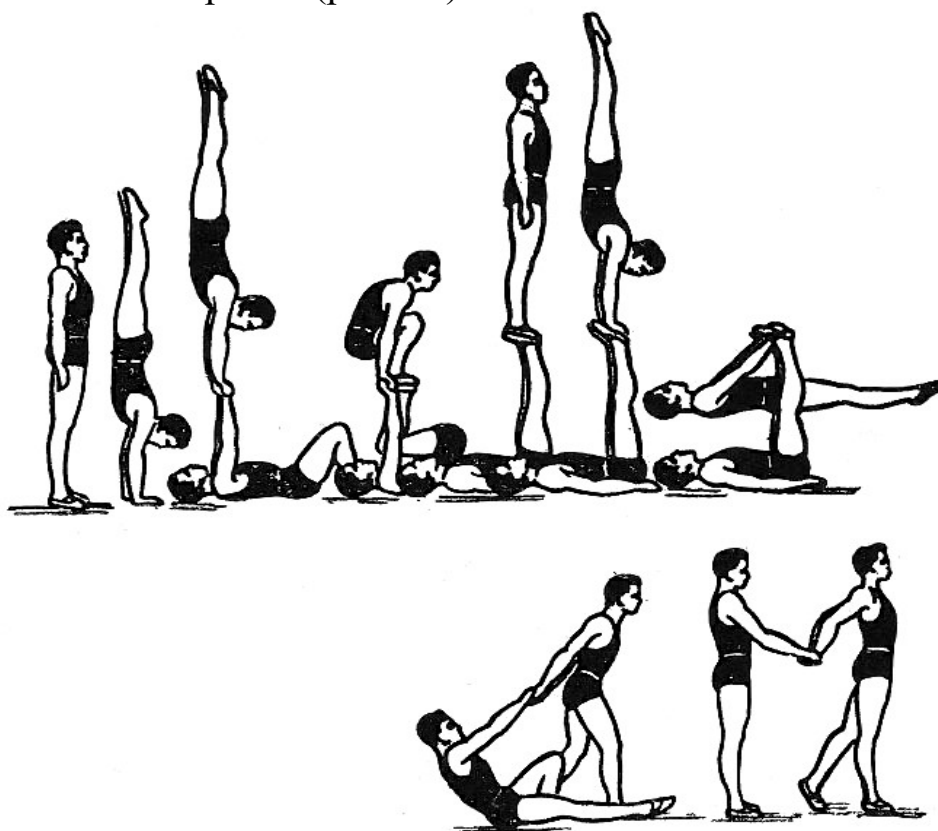


Рис. 15.

3. Вихідне положення: основна стійка, верхній за нижнім на відстані двох кроків. Нижній виконує упор присівши, поштовхом ніг, групуючись, набуває положення стійки на кистях і позначає її, перекид вперед, лягти на спину, напівзігнуті руки вгору долонями вперед. Верхній підходить, стає ступнями ніг на долоні нижнього, руки на попереку. Нижній силою відтискає верхнього на випростані руки і позначає, ноги вперед, ступні на ширині плечей, носки дещо зігнуті. Верхній переходить в упор на ступні ніг нижнього, силою групуючись, набуває положення стійки на руках на ступнях нижнього. Нижній



переводить руки на поперек і тримає. Верхній, групуючись, повільно встає ногами на ступні ніг нижнього в основну стійку. Нижній згинає ноги в колінах, руки до ніг верхнього. Верхній виконує упор на кисті нижнього простим хватом, присідає і повільно переходить у стійку на руках нижнього. Нижній, згинаючи руки в ліктях, тримає верхнього в стійці. Верхній виконує перекид у сід на підлозі між ногами нижнього. Потім перекид назад у стійку на руках нижнього, тримати. Верхній, групуючись, опускається на стегна нижнього, нижній виконує напівприсід і підіймає верхнього в стійку на руках, тримати. Верхній виконує зіскок між руками нижнього. Основна стійка (рис. 16).

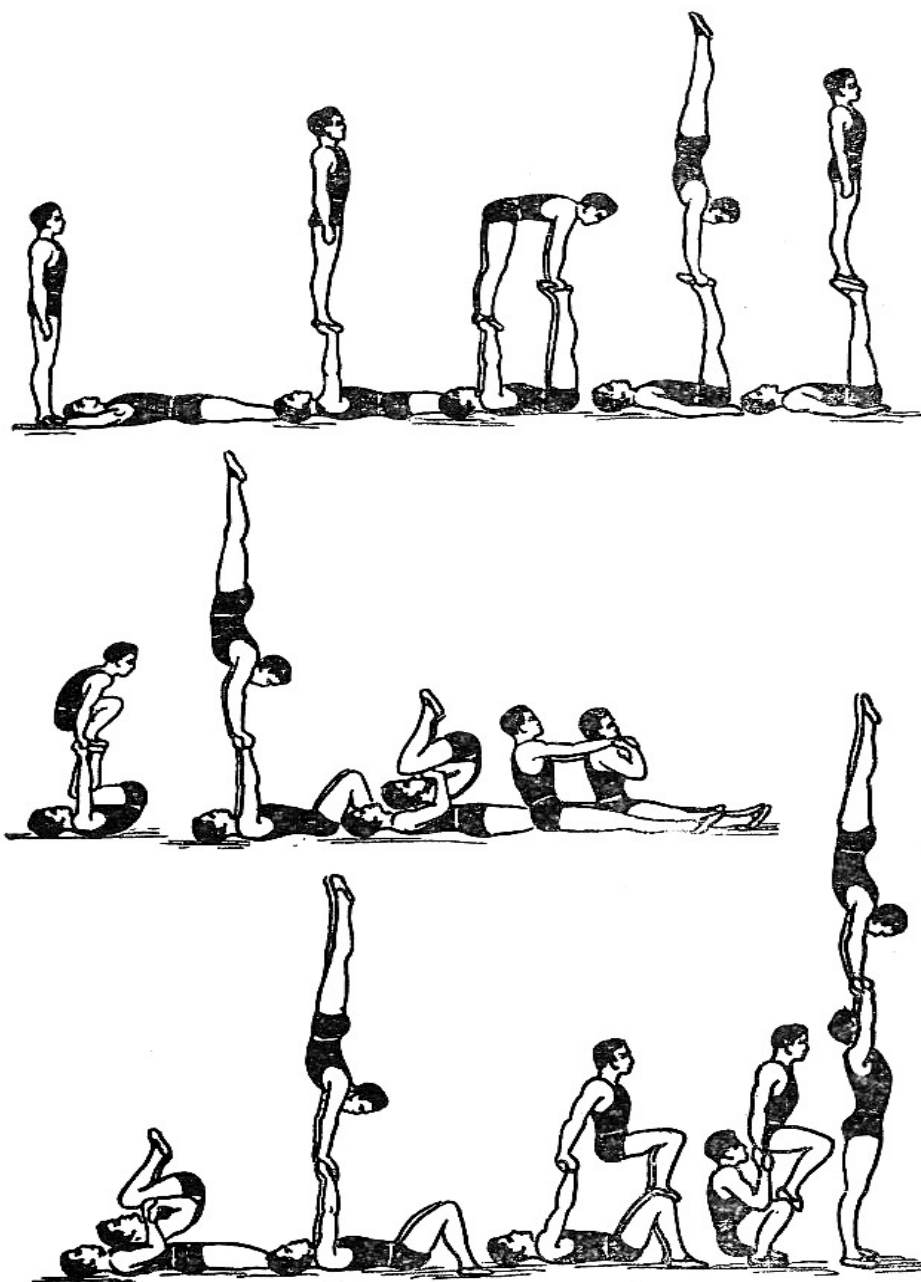


Рис. 16.

4. Вихідне положення: основна стійка обличчям один до одного на відстані півкроку, кисті рук у лицевому хваті. Верхній зі стрибка силою набуває положення стійки на руках нижнього, тримати. Верхній, групуючись, силою згинаючи руки, опускається в стійку на стегнах нижнього. Нижній і верхній розгинають руки, тримати. Нижній утримуючи верхнього партнера повільно сідає і лягає на спину. Кисті рук у простому хваті, руки навхрест. Верхній, групуючись, з поворотом навколо руки переходить у стійку на руках, тримати. Верхній, згинаючи ноги, виконує зіскок між руками нижнього в основну стійку.

5. Вихідне положення: основна стійка, верхній за нижнім, кисті простим хватом над плечами нижнього. Верхній поштовхом ногою у виставлену ногу нижнього набуває положення стійки на руках нижнього, тримати. Нижній, згинаючи руки в ліктях, опускає верхнього вниз в упор плечами у стегна напівзігнутих ніг. Верхній опускається в горизонтальну рівновагу, руки прямі, позначити. Верхній, згинаючи ноги в кульшових суглобах, проносить їх під плечами нижнього (руки зігнуті в ліктях). Нижній силою, але швидко, вириває верхнього вгору. Верхній виходить в упор ззаду, кут силою, групуючись на напівзігнутих руках, стійка на руках, позначити. Верхній виконує зіскок, зігнувши ноги, між руками нижнього в основну стійку (рис. 17).

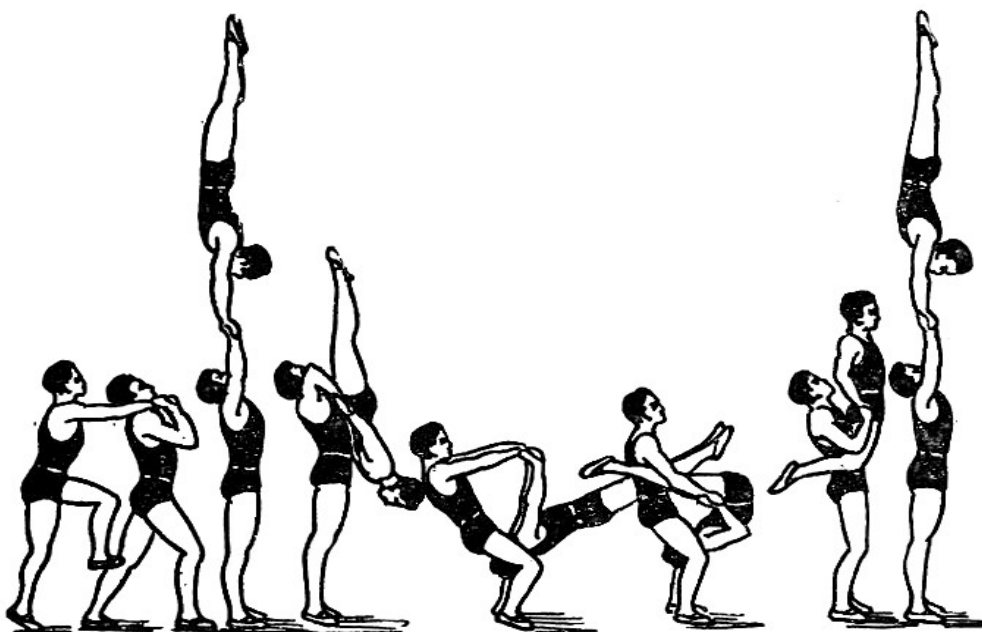


Рис. 17.

6. Вихідне положення: основна стійка, нижній і верхній обличчям один до одного, кисті у лицевому хваті. Верхній стрибком в темпі або силою набуває стійки на руках у руках нижнього партнера, тримати. Верхній, групуючись, опускається в стійку ногами на стегнах нижнього, тримати. Нижній повільно переходить у міст, руки вперед. Верхній підтримує нижнього і потім силою набуває положення стійки на руках нижнього, тримати. Верхній, згинаючи ноги, опускається на стегна нижнього і підіймає його в присід. Нижній поштовхом, а верхній в темпі переходить в стійку на руках нижнього партнера, тримати. Верхній, групуючись, виконує зіскок між руками нижнього, основна стійка.

## **РІЗНОВИДИ ПІДГОТОВКИ**

### **Технічна підготовка**

*Технічна підготовка спортсмена* – це процес навчання техніки рухів і дій, які послуговують засобами ведення спортивної боротьби або засобами тренування, і доведення їх до необхідного рівня досконалості. Технічна підготовка представляє собою процес управління формуванням знань, вмінь і навичок (в даному випадку знань, вмінь і навичок, які відносяться до техніки рухових дій). Технічна підготовка – найважливіша складова у навчанні акробатів. Її набувають роками копіткої праці завдяки правильній методиці навчання та тренування.

У процесі спеціальної технічної підготовки спортсмен оволодіває технікою обраного виду спорту – пізнає біомеханічні закономірності рухів і дій, які відносяться до предмету спортивної спеціалізації й практично оволодіває відповідними руховими вміннями та навичками, доводячи їх до найбільш можливого ступеня досконалості. Поряд з цим у процесі спортивного тренування проводиться загальна технічна підготовка. Її основне призначення – доповнювати фонд рухових вмінь і навичок, які є корисні в повсякденному житті і спортивній практиці.

*Спортивна техніка* – це система доцільних рухів, спрямованих на раціональну організацію взаємодії внутрішніх і зовнішніх сил з метою найбільш повного використання їх для досягнення кінцевого результату. У кожному періоді розвитку спортивної акробатики існує так звана «сучасна» техніка, тобто найбільш ефективна система рухів, що складалася в результаті пошуку, відбору та затвердження практикою способів виконання акробатичних вправ. Ця техніка залишається сучасною доти, доки не увійде у протиріччя з новими вимогами до виконання більш складних за технікою акробатичних вправ.

Технічна підготовка формується відповідно до стандарту з урахуванням вимог акробатики та індивідуальних особливостей й здібностей тих, хто займається. На технічну підготовку припадає найбільша питома вага у спортивній підготовці акробатів. Зміст технічної підготовки зумовлений формуванням спеціальних рухових навичок, навчанням конкретних рухових дій.

Засвоєння найскладніших акробатичних і хореографічних вправ парної та індивідуальної програм проходитиме ефективніше у акробатів з високим рівнем розвитку функцій та систем організму, що

обумовлюють високу якість балансування.

Зміст технічної підготовки складають елементи індивідуальної та парно-групової акробатики.

*Базові рухові дії:*

- збереження раціональної динамічної постави в умовах виконання складнокоординаційних рухів;

- володіння технікою статико-динамічних рівноваг і силових переміщень (завдання вирішується засобами технічної, спеціальної та спеціально-рухової підготовки);

- володіння технікою кидкових рухів і ловлі (завдання вирішується засобами технічної та спеціально-рухової підготовки);

- володіння безопорними обертаннями різної складності;

- володіння технікою стійкого приземлення;

- володіння технікою раціональної взаємодії партнерів.

Оволодіння зазначеними руховими діями є одним з найважливіших критеріїв технічної підготовленості акробатів.

Технічну підготовленість слід оцінювати за провідними руховими навичками (швидкість, прямолінійність, висота стрибків; узгодженість балансування, кидків, ловлі; точність поворотів, обертів, приземлень). У практиці підготовки акробатів технічна підготовленість оцінюється візуально на тренуваннях і змаганнях, а також шляхом аналізу відеозапису окремих елементів і вправ.

## **Спеціально-рухова підготовка**

Акробатичні вправи як правило виконуються потоково у вигляді комбінацій подібних до вільних вправ у гімнастиці спортивній. У процесі виконання акробатичних комбінацій досягається різнобічний фізичний розвиток, а також у деякій мірі здійснюється естетичне виховання. Основний зміст акробатичних комбінацій складають: рухи окремими частинами тіла в різних напрямках з різною швидкістю і амплітудою; силові статичні положення і переміщення; елементи ходьби й бігу; повороти; стрибки; танцювальні рухи; акробатичні елементи й з'єднання.

Чим більшим запасом умовнорефлекторних зв'язків володіє спортсмен, тим легше і швидше у нього формуються нові форми рухів, тим успішніше він керує своїми рухами в умовах зовнішнього середовища. Однак уміння керувати своїми рухами і закономірно виконувати їх у відповідності з потребами здійснюваної рухової

діяльності формується лише під час навчально-тренувального процесу за допомогою спеціальних вправ.

Тому під спеціально-руховою підготовкою слід розуміти навчання поєднувати (узгоджувати) рухи різними частинами тіла; виконувати їх швидко, повільно, зі значними і незначними зусиллями, великою і малою амплітудою; визначати просторові величини кроками, окоміром, м'язовими відчуттями; протистояти негативному впливу подразників на вестибулярний аналізатор.

Всі ці дії тісно пов'язані з можливістю керувати рухами, а відповідно з формуванням рухової функції дітей, яка краще і швидше розвивається під час спеціального завдання.

Послідовність навчання поєднувати рухи різними частинами тіла (особливо на початковому етапі):

- рухи однією рукою (правою і лівою) вперед і назад з наступним поєднанням з рухами однойменною ногою в такій площині;
- рухи однією рукою (правою і лівою) в сторону з наступним поєднанням і аналогічним рухом ногою;
- те ж саме, що й дві попередні вправи, але рухи обома руками слід поєднувати з почерговими рухами то правою то лівою ногою;
- рухи руками в різних напрямках (права вперед, ліва назад) в поєднанні з рухами правою ногою;
- те є саме, але потрібно поєднувати руками і лівою ногою;
- рухи руками в різних напрямках (права вперед, ліва назад) у поєднанні з рухами різнойменною ногою (права рука, ліва нога);
- одночасні рухи руками (права в сторону, ліва вгору і навпаки);
- те ж саме, але у поєднанні з рухами ногою в сторону;
- одночасні рухи руками в різних напрямках (права в сторону, ліва вперед і навпаки);
- те ж саме з рухами ногою вперед або в сторону;
- аналогічні рухи, але права рука вперед, ліва вгору і навпаки, поєднуючи з рухами ногою в сторону або вперед;
- почергові рухи руками в різних напрямках;
- те ж саме у поєднанні з рухом ногою (права рука вперед, ліва нога в сторону і навпаки);
- колові рухи руками в різних напрямках (права вперед, ліва назад);
- те ж саме у поєднанні з коловими рухами ногою (права рука і ліва нога вперед і навпаки);

- поєднання рухів руками в одному напрямку, а ногою в іншому (у фронтальній площині). Наприклад: із в. п. стійка ноги нарізно, руки вправо (вліво) мах правою (лівою) вліво (вправо), руки дугами до низу вліво (вправо); із такого ж в. п., але руки вліво (вправо) виконати поспіль 4-6 поєднаних рухів;

- поєднання стрибків з рухами руками: на кожен стрибок на місці послідовні рухи руками – на пояс, до плеч, вгору і у зворотному порядку вниз;

- швидкі зміни рухів різних координаційних рухів. Наприклад: із о. с. стрибок ноги нарізно, руки в сторони і стрибок у в. п. (4-6 стрибків поспіль), без паузи, стрибок ноги нарізно, руки вниз, другий стрибок ноги разом, руки вниз, другий стрибок ноги разом, руки в сторони і т. д.; після 4-6 стрибків права вперед, ліва назад, з одночасними рухами руками швидко переключитися на різнойменні рухи руками. Із зазначених поєднань рухів можна скласти різні поєднання на 8-16 рахунків, поступово ускладнюючи їх координацію.

Приклади. 1. В. п. – о. с., 1-2. Крок правою вперед, ліву руку вперед, праву вгору. 3-4, Крок лівою ногою вперед, праву руку вперед, ліву вгору. 5-6. Крок лівою назад, ліву руку вперед, праву вгору. 7-8. Те ж, починаючи крок лівою ногою. Повторити 2-4 рази.

2. В. п. – о. с. 1. Праву вперед, ліву руку вперед, праву в сторону. 2. В. п. 3. Ліву вперед, праву руку вперед, ліву в сторону. 4. В. п. 5. Праву в сторону, ліву руку в сторону, праву вгору. 6. В. п. 7. Ліву в сторону, праву руку в сторону, ліву вгору, 8. В. п. (повторити 2-4 рази).

Аналогічних рухів можна виконувати безліч. Важливо послідовно ускладнювати подібні вправи, координаційну складність, пам'ятаючи, що одночасно однойменні рухи рукою і ногою самі прості. Декілька складніші рухи руками у поєднанні з рухами ногою; ще складніші різнонаправлені і різнойменні рухи руками і ногами; самі складні – різнонаправлені асиметричні рухи руками у поєднанні з рухами різнойменною ногою. Учні, особливо підлітки можуть оволодівати досить складними поєднаннями різних структур рухів і удосконалювати їх. Більш того, чим краще розвинута здібність поєднувати рухи різними частинами тіла, тим швидше вони оволодівають різними руховими діями.

Спеціально-рухова підготовка саме і має сприяти розвиткові та удосконаленню функцій і систем організму завдяки спеціальній програмі фізичних вправ.

1. Вправи, спрямовані на формування правильної постави та вдосконалення механізмів регуляції різних положень.

2. Вправи для розвитку і вдосконалення просторової орієнтації та точності м'язових зусиль, розвитку функції балансування.

3. Спеціальні парні вправи, спрямовані на мінімізацію взаємодії між партнерами.

4. Вправи для підвищення вестибулярної стійкості.

Зміст та обсяг спеціально-рухової підготовки повинні узгоджуватись з періодами тренувального процесу. Найбільший відсоток часу (30-40 хв.) для спеціально-рухової підготовки рекомендується виділяти в підготовчому періоді. У змагальному періоді акцент потрібно ставити на підвищення рівня функцій балансування і мінімізацію взаємодії між партнерами, виділяючи для цього від 10 до 25 хв.

### **Хореографічна та музично-ритмічна підготовка**

Хореографічна підготовка – це важлива частина технічної підготовки, яка здійснюється засобами класичного, народного, історично-побутового, сучасного танцю, та інших напрямків танцювального мистецтва.

Хореографічна підготовка суттєво вирішує завдання початкової технічної підготовки. Вона перш за все спрямована на високоякісне засвоєння елементів. Разом з тим, навички і якості, які дає хореографічна підготовка потребують постійного підкріплення та удосконалення, тому хореографія – постійний елемент підготовки не тільки початківців, але й досвідчених акробатів.

Музично-ритмічне та хореографічне виховання має велике значення у роботі зі спортсменами різних вікових груп.

Музика, танець збагачують духовний світ людини, прикрашають життя.

Позитивний вплив музики проявляється у покращенні рухової реакції, розвитку музичних здібностей, накопиченні знань. Музика активізує вольові зусилля, викликає сильні емоційні переживання і прагнення до творчості.

Під хореографічною підготовкою слід розуміти застосування в тренувальному процесі акробатів засобів хореографії для вирішення наступних важливих завдань, а саме:

1) розвиток рухових здібностей учнів, досягнення пластичності, підвищення культури рухів у відповідності з канонами класичного,



народного та інших видів танців. У цьому випадку прикладність хореографії слід розуміти в широкому сенсі слова. Вагомого значення потрібно надавати вправам для тулуба і голови, оволодінню певними положеннями для ніг і рук, засвоєнню техніки рівноваг, поворотів, стрибків, приземлень;

2) оволодіння елементами художньої гімнастики, які є в акробатичних комбінаціях (позами, стрибками, випадами, складними елементами на кшталт перекидних і горизонтальних стрибків і т. п.);

3) розвиток творчих здібностей (композиція, складання вільних вправ);

4) музично-ритмічне виховання;

5) навчання м'якості й легкості рухів;

6) вирішення багатьох завдань фізичної підготовки.

Численні завдання і форми занять хореографією дозволяють приділяти їй значну увагу у всі періоди тренувань.

Заняття хореографією можуть проводитись у формі уроку, розминки, індивідуальних занять, що чергуються з іншими видами підготовки. Всі вправи виконуються з певними позиціями для ніг і рук.

Спочатку вправи хореографії вивчають біля опори, стоячи обличчям або боком до неї, тримаючись відповідно двома або однією рукою за рейку гімнастичної стінки. При цьому необхідно стійко триматися на ногах, лише дещо притримуючись рукою. Далі переходять до виконання тих самих вправ без додаткової опори.

Зазвичай заняття хореографією слід починати біля опори з присідання у всіх позиціях, за якими слідує вправи з відведенням ноги на носок, махи ногами до  $45^{\circ}$ , кругові рухи по підлозі і з підніманням ноги на  $45^{\circ}$ . Далі виконуються незначні махи ногою, напівприсіди з відведенням ноги на  $45^{\circ}$ . Після цього повільно підіймають ногу на  $90^{\circ}$  і вище, потім слід виконувати різні махи на  $90^{\circ}$  і вище. Після махів виконуються нахили. Завершувати заняття можна поворотами і стрибками.

Вправи на розтягування зручно виконувати стоячи на одній нозі з опорою на рейку гімнастичної стінки.

Стрибки можна розділити на дві групи: стрибки вгору і стрибки з просуванням вперед. Вони можуть виконуватись з двох ніг на дві, з двох ніг на одну, з однієї ноги на одну. Перед стрибком необхідно виконати незначний присід, не відриваючи п'яти від підлоги. Поштовх ногами має закінчуватись повним випрямленням ніг з відтягуванням носків. В момент приземлення спочатку торкаються підлоги носки, а

потім відбувається опускання на всю стопу з незначним присідом. Зазвичай стрибок виконується на рахунок «і», а приземлення на рахунок «раз». Доцільно починати вивченню стрибків поштовхом двома ногами з I, II, а потім із III і V позицій з додатковою опорою руками. Засвоївши стрибки із зупинкою після кожного, слід переходити до стрибків в темпі без пауз між ними. Спочатку виконують стрибки не змінюючи позицій ніг, потім вивчають стрибки зі зміною ніг в безопорному положенні один раз й приземленням в ту ж саму позицію, але спереду ставлять ногу, яка у вихідному положенні була позаду. Після цього засвоюють стрибки з приземленням в ту саму позицію, змінюючи положення ніг в польоті два або чотири рази. Надалі вивчаються стрибки із III і V позиції, в II і навпаки, стрибки махом однієї і поштовхом іншої ноги на дві, стрибки з однієї ноги на одну. Більш складніший варіант останнього стрибка – стрибки в темпі з однієї ноги на іншу.

Крім того вивчаються ковзальні рухи (глісади) – підготовчі для наступного стрибка. Починаються вони з напівприсіду III або V позиції. Далі слідує ковзальне відведення однієї ноги в сторону на носок (II позиція), легкий стрибок на неї і приставлення іншої ноги ковзаючим рухом у вихідне положення. Після засвоєння вищезазначених стрибків слід переходити до вивчення стрибків з рухами в польоті (безопорних положеннях) і стрибкам з поворотами.

Повороти виконуються на обох або одній нозі. При їхньому виконанні необхідно зберігати рівновагу, для чого важливо правильно розподілити вагу тіла (рівномірно на всю опорну поверхню стопи) і не розслаблювати м'язи ніг і тулуба (зберігати положення в процесі виконання повороту). В поворотах вивчають підготовчу фазу (напівприсід), основну (поштовх і підйом на носок з одночасним поворотом навколо себе) і завершальну (перехід в кінцеве положення). Зберіганню рівноваги при під час поворотів сприяють компенсаторні рухи головою, руками, маховою ногою. Повороти виконуються зі всіх п'яти позицій, а також зі звичайної стійки.

Повороти класифікуються на такі групи:

1. Повороти на обох ногах (приставленням однієї ноги до іншої; переступанням з однієї ноги на ногу на носках, схресним кроком).
2. Повороти переходом з однієї ноги на іншу.
3. Повороти на одній нозі.

Вони виконуються у поєднанні з нахилом тулуба, хвилею, взмахом, стрибком, у з'єднанні з танцювальними кроками і різними

положеннями.

Вивчаючи хореографічні вправи, учням необхідно запам'ятати наступні вказівки, а саме:

- Всі вправи в п'яточних позиціях розвивають супінаторну рухливість в тазостегнових суглобах (викрути). При виконанні вправ необхідно слідкувати за збереженням позицій ніг в опорних і безопорних положеннях. Ноги в позиціях повинні бути на всій стопі, не можна переносити всю вагу тіла на великі пальці або малі пальці (мізинці).

- Тулуб має бути прямим, підтягнутим, плечі не напруженими, вільно опущеними.

- Руки повинні бути округленими, не потрібно опускати лікті в положення руки в сторони, згинати або розгинати кисті в зап'ястях. При переводі рук із однієї позиції в іншу положення кистей не змінюється, плечі (лопатки) залишаються опущеними (по можливості слід обмежити рухи в грудиноключових суглобах).

### **Фізична підготовка**

Фізична підготовка акробатів характеризується вихованням рухових якостей, що забезпечують ефективність технічної підготовки. Це головне завдання фізичної підготовки. Друге, не менш важливе завдання – сприяти всебічному гармонійному розвитку акробатів, зміцненню їх здоров'я. Залежно від завдань, які вирішуються, фізична підготовка поділяється відповідно на загальну та спеціальну.

Загальна фізична підготовка має забезпечити розвивальний вплив на всі органи та системи організму, побудувати базу, яка забезпечить рухову діяльність акробата. Завдання загальної фізичної підготовки вирішуються за допомогою вправ з широким спектром дій. Завдання щодо виховання фізичних якостей мають різний характер: у підготовчому періоді – розвиток потрібних рухових якостей, в змагальному – утримання досягнутого рівня фізичних якостей; відновлення фізичних якостей до необхідного рівня проводиться в перехідному періоді.

В акробатиці спортсмени повинні володіти високими координаційними можливостями, високим рівнем розвитку функції балансування, а також функції рівноваги.

*Засоби СФП*: нескладні акробатичні вправи, пов'язані з розвитком гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності, балансування

(шпагати, мости, курбети, перевороти, стійки, рівноваги та ін.), а також велика група вправ з інших видів спорту (стрибки на батуті, хореографія, танці, вправи зі штангою).

*Розвиток сили.* В акробатичних вправах м'язові напруження проявляються у статичному режимі без зміни довжини м'язів (упор, стійка, рівновага, піраміди), у протидіючому режимі при зменшенні довжини м'язів (стійка силою, стрибки, кидки), у поступальному режимі, коли збільшується довжина м'язів (приземлення, ловля, сходи). Засоби розвитку сили – вправи з обтяженням (гантелі, штанга, тренажери).

Враховуючи різноманітність видів акробатики та функціональних обов'язків спортсменів-акробатів (верхні, середні, нижні), потрібно зазначити про необхідність переважного розвитку вибухової сили у стрибунів, статично-динамічної сили та силової витривалості у нижнього та середнього та сполучення усіх перерахованих раніше характеристик у верхнього акробата.

Основний метод розвитку сили в акробатів – повторний, який характеризується виконанням значної кількості силових вправ в одному підході. Кількість підходів залежить від віку, статі і підготовленості акробатів. Контроль за розвитком сили здійснюється за кількістю можливих повторень, часом фіксації статичних положень, а також за допомогою динамометрів.

*Швидкісні якості* акробатів виявляються у латентному періоді рухової реакції, часі поодинокого руху, частоті руху, різкості (швидкий початок руху – початок групування, повороту, стрибка). Засобами розвитку швидкості є вправи, що виконуються з максимальною швидкістю. Швидкісні вправи не можна виконувати, якщо помітно знизилась швидкість. Для розвитку швидкості провідним є метод повторного виконання вправ.

Рухи, що здійснюються за рахунок м'язових зусиль, сприяють розвитку активної гнучкості. Якщо у такому русі використовують будь – яку зовнішню силу, скажімо зусилля партнера, то виявлена при цьому гнучкість називається пасивною. В спортивній акробатиці оволодіння технікою деяких вправ взагалі неможливе, якщо спортсмен не здатний виконувати рухи з великою амплітудою. У практиці спортивного тренування давно помічено, що однією з причин травматичних ушкоджень є недостатня гнучкість.

*Гнучкість* змінюється під впливом температури навколишнього середовища, стану нервово-м'язового апарату, добових ритмів і

психічного стану спортсмена.

Основний спосіб розвитку гнучкості – виконання фізичних вправ з максимальною амплітудою. При цьому обов'язково враховуються вікові та статеві особливості спортсменів. Гнучкість розвивається поступово, з раннього дитинства й до 13-15 років. Починаючи з 15 років, гнучкість поступово зменшується.

Плануючи багаторічну підготовку акробата, передбачають три етапи в розвитку його гнучкості: 1) суглобової гімнастики; 2) розвитку спеціальної гнучкості; 3) збереження досягнутого рівня гнучкості.

Завдання першого етапу – забезпечити загальну рухливість і зміцнення суглобових м'язів і зв'язок, їх вирішують за допомогою таких засобів, як повільні рухи з максимальною амплітудою. У спортивній акробатиці цей етап повинен завершуватись у 8-9 років.

Другий етап (розвиток спеціальної гнучкості) спрямований на досягнення необхідної амплітуди рухів у суглобах, що забезпечують високе технічне виконання вправ. Тривалість цього процесу залежить від досягнутого рівня гнучкості, здібностей спортсмена і поставленої мети. Він триває від 6 місяців до 2 років. Після цього починається третій етап – збереження досягнутого рівня гнучкості.

Контрольні вправи: нахил вперед; міст; шпагат правою і лівою, шпагат ноги нарізно; колові рухи руками; стоячи на одній нозі, підіймання другої вперед, в сторону, назад (максимально); максимальне відведення рук назад.

*Значення спритності в акробатиці дуже велике: неможливо надійно засвоїти стійки, перевороти, сальто, піраміди, темпові та інші вправи, якщо рівень спритності низький. Компонентами спритності є координація рухів, просторово-часова орієнтація, швидкість, сила і гнучкість. Таким чином, спритність треба розглядати як комплексну фізичну якість.*

Основні засоби розвитку спритності: акробатичні вправи, ігри, стрибки на батуті, опорні стрибки, гімнастичні впра для тренування вестибулярного аналізатора, вправи на координацію.

*Розвиток загальної витривалості підвищує функціональний стан організму та працездатності. Вона є базою для удосконалення спеціальної витривалості. Спеціальна витривалість характеризується умінням виконувати змагальні програми від початку до кінця без порушень техніки. Засобом розвитку спеціальної витривалості є багаторазове повторення елементів, вправ, композицій. Основні методи розвитку витривалості акробатів – повторний та інтервальний.*

Контроль спеціальної витривалості здійснюється за оцінкою якості техніки виконання акробатичних вправ у різних частинах змагальних програм.

Для оволодіння акробатичними вправами потрібен достатній рівень фізичної підготовки. Відповідно, чим складніші вправи, тим рівень повинен бути вищим. Тому оволодіваючи спортивною технікою, учень одночасно покращує свою фізичну підготовку і розвиває функціональні можливості власного організму. Як ми знаємо фізична підготовка в акробатиці складається із загальної і спеціальної. Засоби загальної фізичної підготовки спрямовані на розвиток таких якостей як: сила, швидкість, гнучкість, витривалість та координаційні здібності. При їх підборі обов'язково враховується вид акробатики. Вони повинні бути подібні з акробатичними вправами за характером нервово-м'язових зусиль. Загальна фізична підготовка – основа спеціальної фізичної підготовки, яка у свою чергу також готує до вирішення завдань технічної підготовки. Засобами спеціальної фізичної підготовки розвивають спеціальні, найбільш важливі якості, які необхідні саме для успішного оволодіння технікою акробатичних вправ. Вони подібні з акробатичними вправами не лише за характером м'язових зусиль, але й структурою рухів. Якістю спеціальної фізичної підготовки можуть визначатися спортивні досягнення акробатів.

Для удосконалення рухових можливостей і загального фізичного розвитку учнів, які займаються акробатикою однією з провідних якостей є координація рухів, тому більш детально зупинимось саме на ній.

Координація рухів – це здібність людини раціонально організувати рухи в просторі, за часом і ступенем м'язової напруги, відтворювати або перестроювати їх у залежності від оперативної ситуації.

Критерії оцінки здібності до координації:

1. *Уміння раціонально з точок зору цільової направленості організувати рухи і зусилля в просторі і за часом.* Це виражається в умінні швидко й ефективно виконати рухове завдання, яке негадано виникло, виконати рух відповідно до заданої форми, правильно відтворити (скопювати) показаний рух, творчо вирішити рухове завдання.

2. *Уміння повторно відтворювати рухи, зберігаючи їхню змістову і динамічну структуру.* Стереотипно відтворити рух у повторному виконанні з одним і тим самим робочим ефектом, «згадати» й

відтворити раз виконаний або побачений рух, вирішити одне й те саме рухове завдання, але зі зміною характеру рухів (наприклад, з іншою швидкістю, змінивши амплітуду чи траєкторію руху), правильно виконати рух у змінених зовнішніх умовах (наприклад, в іншому положенні, в умовах ліміту часу або втоми).

3. *Уміння перебудовувати рухи, змінюючи або зберігаючи їхню цільову направленість.* Швидко знайти правильне рішення в ситуації, що змінилася, оволодіти новим, більш складним елементом і включити його в рух, «забути» старий рух і упевнено виконувати його новий варіант.

4. *Уміння зберігати рівновагу.* Статичну, динамічну та вестибулярну стійкість. Статична рівновага – це здібність до збереження стійкості положення у статичних вправах; динамічна – здібність не втрачати рівновагу по ходу виконання рухів (у ходьбі, виконанні акробатичних вправ, одноборствах) також визначається у ходьбі по обмеженій опорі; вестибулярна (статокінетична) стійкість – здібність точно і стало виконувати окремі рухи або їх зв'язки в умовах вестибулярних подразнень (наприклад, виконання вправ після перекидів в акробатиці).

Здібність до рухової координації в чималій мірі пов'язана з розумінням рухового завдання, уявленням загального плану, конкретного способу і рухової установки на його вирішення. У психології спорту координація пов'язується з повноцінним сприйманням і аналізом власних рухів, наявністю достатньо визначених образів положень тіла і окремих ланок у просторі і часі, їхнє відношення до навколишнього простору. Об'єктивна оцінка способу вирішення рухового завдання з точки зору відповідності його досягнення поставленої мети – важливий фактор, що визначає здібність до рухової координації.

Здібність до координації рухів забезпечується погодженням ефекторної імпульсації тих м'язових груп, що залучаються до здійснення рухів і функціонально об'єднуються цільовим критерієм завдання, що вирішується. Координаційна нервово-м'язова структура довільного рухового акту в загальних рисах складається як інтегративний результат центральної програми всієї суми поточних аферентних сигналів і стану центральної нервової системи.

Чималу роль у здібності до рухової координації відіграє моторна пам'ять, тобто властивість центральної нервової системи запам'ятовувати рухи і відтворювати їх, коли в цьому виникає

необхідність. Моторний образ руху обов'язково має існувати в центральній нервовій системі у вигляді неграм (записаних у тривалій пам'яті) або точних формул руху.

Зв'язок координації з руховими навичками очевидний. Можливість формування нового руху в спортивній ситуації може бути реалізована тільки тоді, коли вже є рухові автоматизми. Взяті під контроль свідомості, вони дають новому руху – умінню, що відповідає ситуації, в якій опинився учень.

Таким чином, моторна пам'ять зберігає величезну кількість простих координацій і більш складних навичок, набутих досвідом, на базі яких, як правило, створюються нові рухи. Чим більшим запасом елементарних рухів-навичок володіє індивідуум, чим більший його попередній досвід, тим простіше він вирішує складні координаційні завдання, тим вище його координаційний хист.

У фізичному вихованні координація рухів проявляється в умінні: поєднувати рухи різними частинами тіла, а також переключатися з одних рухів на інші; виконувати вправи точно у просторі, за часом і ступенем м'язових зусиль; змінювати техніку виконання вправи залежно від умов середовища; протистояти негативним впливам на вестибулярний аналізатор.

Розвиток координації позитивно впливає на підвищення спортивної майстерності гімнастів, так як дозволяє на основі умінь комплексного прояву якостей і визначеного рухового досвіду створювати доцільний вибір рухових навичок.

Важливо й те, що виховання спритності – суть розвитку здатності до оволодіння складними координаційними рухами, тобто тісно пов'язане зі специфікою гімнастики і відбиває її сутність.

Більшість гімнастичних вправ пов'язана з обертаннями навкруги різних просторових вісей. Точність виконання складних рухів в опорному і безопорному положеннях залежить від пристосованості організму до вестибулярних подразників, а вона в свою чергу, від двох груп факторів. Першу групу складають функціональний стан вестибулярного аналізатора і його зв'язок з руховим аналізатором. Разом вони визначають можливість орієнтуватися у часі й просторі, оцінюють точність м'язово-суглобного почуття, положення тіла в просторі, величину амплітуди і швидкість рухів. Друга група – фактори, що визначають схильність до управління обертальними рухами в зв'язку з руховим завданням.



Важливим є те, що обидві групи цих факторів (звичайно, виділені нами умовно для аналізу) дуже тісно пов'язані між собою. Більш того, вони об'єднуються з іншими факторами, наприклад з пропріоцептивною аферентацією, а також із зоровою і тактильною.

Більшість авторів надають неоднакові твердження різним видам як аферентації, та і їх взаємозв'язку. Хоча більшість підкреслює особливу роль вестибулярного аналізатора.

А от практична діяльність дає нам багато прикладів стосовно складності взаємовідносин різних аналізаторів. В одних випадках, зір заважає гімнасту в оволодінні складними рухами, і тоді, щоб більш точно співвідносити дії різними частинами тіла, спортсмен виконує рухи із закритими очима, орієнтуючись на м'язові почуття. В інших випадках ми спостерігаємо, як добре фізично розвинений гімнаст втомлюється після небагатьох обертань, а це в свою чергу свідчить про його недостатню вестибулярну стійкість і одночасно необхідність тренуватися саме обертальним рухам.

Слід визнати, що закономірну основу орієнтування і керування рухами в просторі і часі складають взаємодії вестибулярного, рухового і зорового аналізатора. Водночас необхідно застосування спеціальних вправ, які направлені на удосконалення функцій зазначених аналізаторів і формування умінь оцінювати рух в часі та просторі, а також навичок керувати цими рухами у відповідності з руховим завданням.

Оскільки таке тренування направлено на удосконалення функціональних задатків організму і покращення фізичних здібностей (або ж пов'язане з виконанням швидких і напружених рухових дій, а не тільки зі складними схемами координації), його правомірно віднести саме до фізичної підготовки.

### *Завдання і сутність підготовки до обертальних рухів*

Спеціальна підготовка до обертань має конкретні цілі, які визначають особливості рухової діяльності акробатів. Такі особливості тісно пов'язані зі структурами різних акробатичних вправ, вони полягають в наступному:

1. Акробату необхідно вміти точно оцінювати просторове положення власного тіла (вгору, вниз головою, головою в сторону) і чітко визначені величини відхилень від цих основних положень, просторові моменти яких є вирішальними для виконання конкретних технічно-рухових дій.

2. У зв'язку з тим, що його орієнтація проходить на фоні руху по відношенню до гімнастичного килима або акробатичної доріжки, він повинен вміти оцінювати своє положення в просторі у відповідності зі швидкістю переміщення по відношенню килима.

3. Рухи в просторі відбуваються за рахунок інерції і активних рухових дій в різних суглобах, особливо в плечових і тазостегнових. Тому амплітуду, швидкість і м'язові зусилля, необхідні для активних рухів в суглобах, акробату необхідно поєднувати з швидкістю переміщення і відношенню до килима.

4. Успішність багатьох рухів суттєво залежить від можливостей гімнаста зберігати визначену структуру руху під час різноманітних переміщень особливо в безпорних положеннях.

5. У вправах, пов'язаних з поворотами і обертаннями, акробат повинен вміти чітко визначати не лише напрям повороту, що доволі нескладно, але й раціональну амплітуду цих поворотів і обертань, їхню швидкість та силу, а також технічну основу необхідних рухових дій, тобто найбільш раціональне поєднання рухів різними частинами тіла і в цілому відповідну чітко визначеній структурі вправи.

Ці особливості рухової діяльності акробатів визначають задатки і уміння, які необхідні для обертальних рухів, а також мету спеціальної підготовки і загальний характер методів і засобів.

Постійний пошук більш надійних форм для підготовки акробатів до змагань, що проводиться як теоретиками так і практиками в цілому виявив два види вправ, за допомогою яких вирішується поставлена мета, а саме:

- спеціальні рухові завдання;
- вправи на спеціальних тренажерах і пристроях;
- акробатичні стрибки (даний вид спеціальної підготовки до обертальних рухів не розглядається в зв'язку з тим, що його застосування можливе лише в процесі оволодіння навичками виконання акробатичних стрибків або після того, як сформована технічна навичка, тобто його слід відносити до розділу технічної підготовки);

- вправи на батуті.

Крім цих чотирьох видів можуть використовуватися й інші (наприклад, навчально-допоміжні вправи на перекладині або гімнастичному килимі). Але застосування їх в значній мірі пов'язано з руховими навичками, тобто можливо на більш пізніших етапах тренувального процесу спортсменів вищих розрядів.

Що стосується перерахованих вище вправ, вони в різних випадках мають різну ефективність. Крім того, це не означає, що застосування одних, повинно виключати інші. Наприклад, найпростіші рухові завдання, з яких зазвичай починається спеціальна підготовка, можуть застосовуватись і кваліфікованими спортсменами при вивченні складних обертальних рухів. Різниця полягає лише в тому, що в даному випадку такі завдання будуть вирішуватися як додаткові, а не як основний засіб підготовки.

Тому, знайомлячись з наступним матеріалом, важливо засвоїти основні принципи використання рекомендуємих засобів, а окремі питання їхнього застосування можна вирішити самостійно в конкретній ситуації стосовно учня, який володіє задатками а також певними недоліками.

### *Спеціальні рухові завдання*

До змісту спеціальних рухових завдань входить велика кількість різноманітних вправ, від найпростіших рухів руками, ногами, тулубом на точність та колових швидких рухів головою до більш складніших поворотів і обертань.

Виконання спеціальних рухових завдань є найдоступнішою формою удосконалення вестибулярної функції і спеціалізованої підготовки акробатів до обертальних рухів. Оскільки вони стимулюють розвиток загальних координаційних здібностей займаючихся і безпосередньо удосконалюють не лише вестибулярні, але й інші функції організму. Завдяки виконанню спеціальних рухових завдань удосконалюється здібність чітко диференціювати (розрізняти і керувати) амплітуду і швидкість переміщення в просторі всього тіла й окремих його частин, величину активних зусиль та ступінь їх узгодження з інерцією руху, а також точність визначення акробатом положення свого тіла у просторі в процесі виконання обертань. Набуває належного розвитку специфічна витривалість до обертальних рухів.

В той же час слід пам'ятати, що спеціальні рухові завдання є лише формою підготовки до обертальних акробатичних вправ. Тому оволодіння цими завданнями не має сенсу доводити до рівня рухової навички. Учень повинен навчитися чітко виконувати завдання, але це означає, що зі 100 спроб він зможе виконати всі. Саму кількість повторень потрібно встановлювати виходячи із завдань розвитку

здібностей до виконання спеціальних вправ, а не формування рухової навички.

Тому і оцінку успішності оволодіння руховим завданням закономірно проводити простим способом – за схемою «виконав – не виконав», без виставлення оцінки за бальною системою.

В якості спеціальних рухових завдань можуть бути використані наступні:

1. Стрибки серіями 6-10 разів на місці з поворотами вліво і вправо, що виконуються за різними схемами:

- вліво:  $90^0 + 90^0$  (величина поворотів можна варіюватися в межах  $45-360^0$ );

- те ж саме вправо;

- $90^0$  вліво +  $90^0$  вправо (на кшталт «поворот-розворот»).

2. Стрибки на місці з продовженням вперед або назад із поворотом на  $240-720^0$ .

1. Біг з поворотом (по сигналу) на  $180-360^0$ .

2. Біг з обертанням вліво і вправо.

3. Стрибки з підвищення до 1,5 м., з поворотами на  $90-720^0$ .

4. Стрибки з підвищення 50 см., з наступним стрибком вгору і поворотом на  $90-720^0$ .

5. Із упору стоячи з нахилом вперед на підвищенні 50 см., поштовхом руками виконати поворот на  $360-720^0$  в упор нахилом вперед.

6. Те ж саме але виконувати в упорі лежачи.

7. Перекати і перекиди вперед, назад, вліво, вправо.

8. Серії різних перекидів вперед з поворотом на  $90^0$  – в сторону з поворотом  $90^0$  – назад з поворотом на  $90^0$  в сторону з поворотом на  $90^0$ .

9. Те ж саме з наступним стрибком вгору або стрибком вгору з поворотом на  $90-720^0$  і приземленням на точність.

10. Зістрибування з підвищення до 2 м., (відштовхуючись руками або ногами) з прямим тілом або прогнувшись, важливо якомога довше зберігати потрібне положення тіла.

11. З розбігу стрибок прогнувшись в перекид через натягнуту мотузку, планку, козла, коня (в ширину або довжину).

12. Те ж саме з поворотом на  $360^0$ .

13. З розбігу стрибок в перекид вперед або назад в сторону на гірку матів висотою на рівні голови.

14. Те ж саме, але сальто вперед в групуванні або положенні зігнувшись.

Наведені вище вправи в цілому не є складними і не вимагають (за деякими виключеннями) спеціального обладнання. Тому спеціальні рухові завдання можна виконувати в будь-якій частині тренувального заняття не порушуючи при цьому загальних обставин. І в той же час дотримуватись відповідного навантаження при виконанні спеціальних вправ.

Цілком закономірним є те, що спеціальні рухові завдання не повинні викликати значного напруження і по можливості проходити досить емоційно.

### *Вправи на батуті*

Емоційність стрибків, відносна безпека їх виконання, можливість використання пружних якостей снаряду для більш легкого відштовхування і в той же час досягнення великої висоти польоту (що суттєво полегшує виконання обертань) призвели до того, що вправи на батуті стали досить таки ефективним засобом спеціальної підготовки акробата до оволодіння складними вправами, які пов'язані з обертальними рухами.

В даних вправах зосереджений майже весь комплекс взаємодій на спеціальні якості гімнастів: вони удосконалюють серцево-судинну і дихальну системи, розвивають почуття рівноваги, швидкість, спритність і витривалість, виховують вольові якості.

За призначенням і структурою вправи на батуті в значній мірі відповідають завданням початкової підготовки гімнастів. На більш пізніших етапах їх застосовують для розминки або в системі технічної підготовки. За деякими особливостями ці вправи можна поділити на дві групи:

1. Вправи, які відповідають пристосуванню до незвичних умов рухової діяльності (обертання в безопорному положенні).

2. Вправи, що сприяють формуванню спеціальних якостей і вмінь, необхідних для оволодіння гімнастичними елементами, що включають складні обертальні рухи.

Розглянемо більш детально різновиди вправ на батуті як засіб спеціальної підготовки на заняттях акробатикою.

Стрибки у висоту. Дані вправи слід застосовувати для:

- виховання сміливості;
- розвитку здібностей орієнтуватися в просторі в умовах відносно тривалого перебування в безопорному положенні;

- формування умінь зберігати встановлене положення під час польоту;
- удосконалення вміння володіти своїм тілом і в умовах безопорного польоту зберігати потрібне положення, орієнтуючи його по відношенню до опори;
- полегшення умов для різних обертань за рахунок значної подовженості польоту.

Все це досягається за рахунок використання спеціальних стрибків: прямим тілом, прогнувшись, з поворотом кругом, з поворот на  $360^0$ , згинаючись-розгинаючись.

Після оволодіння спеціальною технікою (у відповідності з програмою навчання конкретному елементу) дані стрибки доповнюються: сальто назад в групуванні з розгинанням, сальто назад зігнувшись з розгинанням, сальто назад зігнувшись-розігнувшись тощо.

Крім цього слід зауважити, що умови приземлення після в процесі виконання вправ на батуті в порівнянні зі снарядами різні. На батуті приземлення проходить майже завжди вертикально на еластичну сітку. Це також слід враховувати для певного зв'язку вправ на батуті зі специфікою рухових дій на снарядах, тоді приземлення потрібно виконувати не на батут, а на гірку гімнастичних матів або паралонову яму (можливо зіскоки з батута вперед, в сторону або назад).

Стрибки для відпрацювання спеціальних рухових дій. Основними руховими діями при виконанні складних стрибків є обертання навкруги вертикальної і фронтальної вісі. Для того щоб удосконалити названі рухові дії, потрібні особливі вміння та володіння технікою рухів. Однак в даному випадку ми розглядаємо питання, які безпосередньо пов'язані не з технікою, а формуванням умінь і спеціальної рухової готовності до оволодіння складними акробатичними вправами.

Важливим моментом для забезпечення готовності акробата до складних обертальних рухів є його здатність до швидких поворотів навколо своєї осі. Вихідним для відпрацювання таких рухів є вміння швидко виконувати обертові рухи в найпростіших умовах, в даному випадку ними є достатня висота і подовженість безопорного польоту, котрі досягаються завдяки пружинним діям сітки батута.

Уміння виконувати швидкі обертальні дії необхідно співвідносити з тими умовами, в яких найчастіше доводиться знаходитися акробату,

а саме: йому потрібно навчитися швидким обертанням під час недовготривалих польотів і невисоких польотів.

Найкраще всього такі уміння формуються тоді, коли поступово зменшується можливість акробата потужно відштовхуватися ногами від сітки. В даному випадку висота польоту і його тривалість забезпечуються лише за рахунок взаємодії пружності сітки з масою тіла акробата (без використання стрибучості).

Це досягається і простими змінами вихідних для стрибків положень: стрибок виконується із сиду, з колін, положення лежачи на грудях тощо. Звичайно, що спочатку потрібно виконувати більш простіші стрибки, наприклад: стрибок на коліна – відскоком встати на ноги; стрибок на спину – відскоком встати на ноги; те ж саме зі стрибком на живіт і т. п.

Основні стрибки, послідовне виконання яких забезпечує готовність акробата до складних обертальних рухів слід виконувати такі:

1. Із сиду стрибок з поворотом кругом на ноги.
2. Стрибок з поворотом на  $360^0$ .
3. Із сиду стрибок з поворот на  $360^0$  в те ж саме в. п.
4. Стрибок на живіт і поворот на  $360^0$  з приземленням на живіт.
5. Стрибок на живіт і поворот на  $540^0$  на спину.
6. Стрибок на спину і напівоберт назад в групуванні з приземленням на живіт.
7. Стрибок на спину і  $\frac{3}{4}$  оберта назад в групуванні на ноги.
8. Стрибок на спину і  $\frac{1}{4}$  оберта вперед на ноги.
9. Те ж з поворотом кругом на ноги.
10. Зі спину напівоберт вперед з поворотом кругом на спину
11. З колін  $\frac{1}{4}$  оберта назад в групуванні на спину.

Всі ці вправи слід виконувати в 5-6 підходах з 3-4 повтореннями. Таке дозування обумовлено особливістю завдання застосування стрибків – можлива більша точність, а не максимальна кількість. Звичайно, з покращенням тренуваності акробат в кожному підході не буде обмежуватись 3-4 повтореннями, а збільшить їх до 10-12. Це навіть більш закономірніше, оскільки, одночасно удосконалюється і спеціальна витривалість. Але в будь-якому випадку кількість стрибків не є головною метою таких вправ. Головне – це якість виконання з метою удосконалення вестибулярного апарату і здібностей до орієнтування та керування руховими діями в безопорному положенні.

Слід зазначити, що навіть перераховані вище відносно нескладні спеціальні вправи вимагають особливої підготовки і спеціальної розминки. Для цього цілком закономірним є виконання наступних вправ, а саме:

1. Із закритими очима кругові обертання головою вліво-вправо.
2. Те ж саме, присідаючи і встаючи на 4 рахунки.
3. Присідаючи на 3-4 рахунки, поворот на  $360^0$  переступанням з одночасним обертанням головою в ту сторону і продовжуючи обертові рухи, встати на 3-4 рахунки, повертаючись на  $360^0$ .
4. Те ж саме, але встати з поворотом в іншу сторону.
5. Виконання вправ 3 і 4 але із закритими очима.
6. Виконання вправ 3, 4 і 5 закінчуючи їх стійкою на одній нозі або стрибком вгору з чітким «гімнастичним» приземленням.

Дані вправи є налаштовуваними, розминковими, тому великої кількості повторень тут не слід виконувати. Разом з тим на початковому етапі спеціальної підготовки, особливо спортсменів-початківців можливо саме з них потрібно починати підготовку акробатів до обертальних вправ.

#### *Методика розвитку координаційних здібностей*

Координаційні здібності тісно пов'язані з процесом навчання акробатичним вправам. Залежно від складності, вправи на координацію рухів доцільно розучувати в такій послідовності:

1. Одночасні-однонаправлені;
2. Почергово-однонаправлені;
3. Одночасні-різнонаправлені;
4. Почергово-різнонаправлені;
5. Послідовні-однонаправлені;
6. Послідовні-різнонаправлені.

Всі ці рухи можуть виконуватися руками, руками і ногами, а також з рухами тулубом:

- рухи однією рукою (правою або лівою) вперед і назад з наступним поєднанням із рухами ногою в одній і тій же площині;
- рухи однією рукою (правою або лівою) вбік з наступним поєднанням з аналогічними рухами ногою;
- те саме, що дві попередні вправи, але рухи двома руками поєднати поперемінно з рухами то правою, то лівою ногою;



- рухи руками в різних напрямках (права вперед, ліва назад) у поєднанні з рухами правою ногою, те саме, але поєднання рухів руками і лівою ногою;
- рухи руками в різних напрямках (права вперед, ліва назад) в поєднанні з рухами різнойменною ногою (права рука, ліва нога);
- одночасні рухи руками (права вбік, ліва вгору і навпаки), те саме, але в поєднанні з рухами ногою вбік;
- одночасні рухи руками в різних напрямках (права вбік, ліва вперед і навпаки), те саме з рухами ногою вперед або вбік;
- аналогічні рухи, але права рука вперед, ліва вгору і навпаки, у поєднанні з рухами ногою вбік або вперед;
- почергові рухи руками в різних площинах, те саме в поєднанні з рухами ногою (права рука вперед, ліва нога вбік і навпаки);
- колові рухи руками в різних напрямках (права вперед, ліва назад), те ж в поєднанні з круговими рухами ногою (права рука і ліва нога вперед і навпаки);
- поєднання рухів руками в одному напрямку, а ногою в іншому (у фронтальній площині). Наприклад: в. п. стійка ноги нарізно, руки праворуч (ліворуч), руки дугами вниз ліворуч (праворуч); з того самого в. п., але руки ліворуч (праворуч) зробити підряд 4-6 поєднань;
- поєднання стрибків з рухами руками: на кожен стрибок на місці послідовні рухи руками – на пояс, до плечей, вгору і у зворотньому порядку вниз;
- швидке переключення рухів, різних за координацією. Наприклад: з основної стійки стрибок ноги нарізно, руки в сторони і стрибок у в. п. (4-8 стрибків підряд), без паузи стрибок ноги нарізно, руки вниз, другий стрибок ноги разом, руки в сторони і т. д.

Із зазначених поєднань рухів можна скласти різноманітні з'єднання на 8-16 рахунків, поступово ускладнюючи їхню координацію. Аналогічних рухів можна вигадувати безліч. Важливо послідовно ускладнювати координаційну складність.

Вправи на координацію на одному занятті доцільно повторювати 5-8 разів. При цьому слід враховувати те, що для розвитку координаційного хисту ефективні нові вправи, тому не можна доводити вправи на координацію до навичок.

Можливо застосовувати для більш точного поєднання рухів руками і ногами наступні засоби.

І. В. п. – основна стійка.

1 – праву назад, праву руку вперед, ліву – назад.

2 – праву вперед, змінити положення рук.

3 – праву назад, коло руками донизу.

4 – в. п.

II. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони.

1 – поворот наліво, згинаючи ліву, ліву руку вперед, праву назад.

2 – взмах правою вперед, випрямляючи ліву, ліву руку вперед, праву назад.

3 – праву назад на носок, зігнути ліву, праву руку вперед, ліву назад.

4 – в. п.

Те саме, але в іншу сторону. Повторити 2–4 рази.

III. 8 стрибків ноги нарізно і ноги разом з рухами правою рукою вперед, ліва назад. 8 стрибків зі зміною положення ніг – права вперед, ліва назад, руки в сторони і вгору. Переключення з одних стрибків на інші без зупинки.

IV. В. п. – основна стійка.

1-2 – ліву вперед, ліву руку в сторону, праву руку вперед.

3-4 – в. п.

5-6 – праву вперед, ліву руку вперед, праву руку в сторону.

7-8 – в. п.

9-10 – праву в сторону, праву руку вперед, ліву руку вгору.

11-12 – в. п.

13-14 – ліву в сторону, ліву руку вперед, праву руку вгору.

15-16 – в. п.

Повторити 2–3 рази підряд.

Запропоновані вище вправи можуть бути тестовими для перевірки координаційних здібностей у спортсменів. Тест вважається виконаним, якщо допущено не більше двох помилок. Вправи для тестової перевірки не повинні бути знайомі тим, хто буде їх виконувати і можливе виконання один раз перед перевіркою спільно з викладачем (тренером).

Одним з важливих елементів координаційного хисту є уміння керувати власними рухами. Рухи у просторі, за часом і ступенем м'язових зусиль оцінюються різноманітними аналізаторами і особливо руховим (м'язові відчуття).

Оцінка рухів у просторі, за часом і ступенем м'язових зусиль виробляється у акробатів за допомогою спеціально підібраних вправ. Формування умінь в оцінці рухів залежить від координаційної

складності вправи, яка вивчається. Як засоби навчання умінням оцінювати просторові, часові і силові характеристики рухів можуть бути загальнорозвивальні вправи, біг, стрибки, розмахування на снарядах з визначеною амплітудою маху і т. п. Дібрані вправи можна виконувати з різноманітною амплітудою рухів у просторі, за визначений проміжок часу та з певною силою.

**Метод термінової інформації** є основним у навчанні просторовим, часовим і силовим диференціровкам.

Інформація студенту може подаватися трьох видів:

- бінарна – так, ні, виконав, не виконав і т. д.;
- тернарна – як виконав (точно, вище, нижче, точно, ближче, далі і т. д.);
- числова – коли дається числова інформація щодо характеру виконання руху (в градусах, сантиметрах, кілограмах і т. д.).

У навчанні умінням оцінювати рухи дуже важливо створити такі умови, при яких акробат розуміючи дію, що виконує міг би зіставляти м'язові відчуття, що виникають у нього при правильному і неправильному виконанні вивчаемого руху. Чим швидше проходить подібне зіставлення після виконання руху, тим краще, тому що відчуття від руху швидко втрачається. Для цього після виконання руху необхідно інформувати акробата про те, як він виконав рух порівняно із заданим.

На першій стадії формування умінь необхідно підбирати прості рухи і послідовно формувати диференціровки спочатку на подразники, що різко відрізняються, а після цього на більш схожі за характером. Процес навчання диференціровкам доцільно поділити на три етапи:

1. Удосконалення диференціровок окремих характеристик рухів (наприклад, уміння оцінювати окремо силові характеристики).
2. Удосконалення комбінацій з окремих видів диференціровок (наприклад, комбінацію, що складається з різноманітних кутових переміщень або інтервалів часу, чи м'язових зусиль).
3. Удосконалення комплексів диференціровок, що складаються одночасно з різних характеристик (наприклад, не просто зробити згинання в суглобі на певний градус, а виконати цю рухову дію за визначений час).

Для реєстрації і повідомлення термінової інформації можна користуватися різноманітними приладами.

Просторові характеристики можна реєструвати рулетками, кутоміром, гоніометром, градуйованими екранами, розмітками на підлозі і містку.

Часові характеристики реєструються секундомірами, мілісекундами, хронографами, що друкують. М'язові зусилля можна вимірювати за допомогою кистьового і станового динамометрів. Оцінка здібності стосовно просторових, часових і силових параметрів рухів здійснюється за допомогою спеціальних тестів.

### **Психологічна підготовка**

Для того, щоб виховати в учнів, які займаються акробатикою такі вольові якості як цілеспрямованість, дисциплінованість, самостійність та ініціативність, наполегливість і впертість, сміливість й рішучість, витримку і самовладання, вчитель або тренер повинен знати їхні характерні ознаки та вміти визначати недоліки в розвитку цих якостей.

До недоліків розвитку цілеспрямованості і дисциплінованості в учнів на початковому етапі можна віднести невміння ставити мету перед заняттям або змаганням, безвідповідальне відношення до вибору шляхів і засобів для досягнення мети, невміння аналізувати виконуємі рухові дії, невміння підпорядковувати наміченому завданню власні дії, невиконання вимог вчителя, запізнення на тренування, порушення встановленого режиму тощо.

Справжню цілеспрямованість можна виховати лише в учнів, які по справжньому люблять акробатику й зацікавлені в спортивних досягненнях.

Перед кожним учнем слід ставити перспективні завдання на роки, етапи, на кожне тренування. Наприклад, поставити перспективну мету на 4 роки (війти до складу збірної команди школи, міста, області), визначити завдання річного циклу (засвоїти техніку запланованих вправ, виконати тести фізичної, спеціально-рухової і технічної підготовленості), намітити завдання на річний цикл по періодам спортивного тренування і конкретну мету на найближчі тренувальні заняття (вивчити елементи й з'єднання класифікаційної програми і вправи, які в подальшому ввійдуть в основу довільних комбінацій, розвинути ті або інші фізичні якості, успішно виступити на змаганнях і т. п.).

Важливо щоб поставлені тренером завдання були сприйняті учням як власні, і знайшли конкретний вираз в плані їхніх тренувань. Тренер

зобов'язаний розібрати всі позитивні й негативні сторони кожного учня за всіма видами підготовки: фізичної, спеціально-рухової, технічної, психологічної – й визначити умови щодо їх удосконалення.

Важливо домогтися такої ситуації, щоб учень заздалегідь знав завдання тренування і неухильно підкорювався встановленому порядку.

Поряд з цілеспрямованістю і дисциплінованістю необхідно виховувати в учнів самостійність та ініціативність. Діти зазвичай не дуже вміють визначати цілі власної діяльності, виконувати заплановані вправи, не здатні самостійно реалізовувати складений план заняття, застосовувати підготовчі і підвідні вправи, вони легко схильні до впливів різних ситуацій, не проявляють фантазії, винахідливості, кмітливості, не завжди можуть виконувати засвоєні вправи без страховки та допомоги.

Для виховання ініціативності і самостійності потрібно створювати такі умови, в яких учні повинні знайти вихід власними силами й засобами. З цією метою корисно залучати їх до планування занять. Потрібно запропонувати їм систематично вести щоденник, в якому занотовуються елементи і зв'язки, які мають бути засвоєні, нормативи фізичної підготовки, об'єм та спосіб проведення спеціальної розминки тощо.

Для виховання самостійності й ініціативності слід пропонувати учням самостійно виконувати навчальні завдання і взаємно контролювати якість їх виконання, знаходити та аналізувати власні помилки та помилки товаришів. Вчителю або тренеру необхідно навчити учнів знаходити подібні рухові дії як в нових вправах, так і раніше засвоєних; виконувати вправи без страховки і допомоги; допомагати у всьому вчителю й товаришам; сміливо висловлювати власну думку про розуміння техніки вправ.

Прояв ініціативності і самостійності в повній мірі дається взнаки під планування тренувань та змагань. Учні повинні проявляти свої творчі здібності і самостійно намагатись скласти нові оригінальні з'єднання і вправи. З цією метою можна застосовувати наступний методичний прийом, а саме – назвати учням декілька вправ і поставити їм завдання скласти комбінацію. Після нетривалого обдумування і пробного виконання провести змагання на краще складання і виконання комбінації. Корисно також створювати завдання стосовно складання комбінацій товаришам по групі.

Акробатам старших юнацьких розрядів потрібно пропонувати самотійно виконувати окремі елементи і комбінації в цілому. Рекомендується виділяти один день в тижневому циклі тренувань для самотійних занять з учнями. В цей день спортсмени проводять розминку, страхують товаришів, акцентують увагу на помилках, допомагають один одному усувати їх і т. п. Вчитель звісно має бути присутнім на занятті, але по можливості не втручатися в дії учнів. Такі заняття сприяють вихованню у них самотійності.

Необхідно привчати дітей читати спеціальну літературу, дотримуватись режиму, кожного ранку виконувати гігієнічну гімнастику, проводити ідеомоторне тренування тощо.

Учні повинні розглядати завдання, які ставить перед ними вчитель не як обов'язок, який потрібно завжди виконувати у вузьких рамках певних вимог, і відноситись до нього творчо.

Важливими якостями, що забезпечують досягнення поставлених завдань є наполегливість. До характерних недоліків цієї якості у дітей слід віднести: нестабільність у досягненні поставленої мети, невпевненість у власних силах, відсутність активності й стійкого інтересу при виконанні різних завдань, сумніви перед виконанням вправ і дій, пасування перед складнощами, відсутність працьовитості. Щоб усунути такі недоліки, важливо виховувати в учнів впевненість у власних силах, переконувати, що працьовитість під час тренувань і стійкість на змаганнях будуть сприяти формуванню їхньої спортивної майстерності. В навчально-тренувальному процесі учням необхідно систематично й наполегливо вирішувати поставлені завдання, доводити до кінця кожне заняття і завдання, ретельно розбирати техніку вправ, що вивчаються, невпинно шукати помилки і виправляти їх, усувати недоліки фізичної, технічної, вольової підготовки. Вчитель повинен створювати перед учнями несподівані різноманітні труднощі й вимагати їх подолати (поступово збільшувати тренувальне навантаження, ускладнювати завдання, змінювати комбінації, виконувати їх в ускладнених умовах на оцінку, починати комбінації з різних точок акробатичної доріжки або килима, акробатичні стрибки із різних вихідних положень, змінюючи довжину розбігу, виконувати добре засвоєнні вправи після скорочення спеціальної розминки, а можливо за її відсутності і т. п.).

Доцільно вимагати від учнів доводити до кінця будь-яке завдання, навіть нецікаве, пов'язане з одноманітним повторюванням, наприклад

багаторазово повторювати вправи фізичної підготовки, не звертаючи уваги на втому, поганий настрій тощо.

В процесі тренувань рекомендується вимагати від учнів частіше виконувати вправи на оцінку і самооцінку. Це привчає їх зосереджуватись і проявляти вольові зусилля. Перед виконанням вправ учням корисно продумувати всі деталі і тонкощі; імітувати рухи руками, тулубом, ногами; супроводжувати дії самонаказами: «виконати» і «виконати краще», «тримати», «стояти», «ноги прямі» і т. п.

Важливо налаштовувати дітей на впевнене виконання вправ в будь-яких обставинах. Для цього потрібно на кожному тренуванні вимагати від учнів перед черговим підходом ідеомоторно відтворювати основні м'язові зусилля, що необхідні для успішного виконання рухових дій.

Корисно систематично навчати дітей керувати своїми переживаннями та регулювати емоційний стан, визначати ступінь власної тривожності (за частотою серцевих скорочень, частотою дихання, ступенем потовиділення), заспокоювати себе, спираючись на позитивні думки, які допомагають відволіктися і відновитись або зберегти впевненість, виконуючи комплекс улюблених дихальних чи інших вправ.

Не можна допускати, щоб учні сумували у зв'язку з невдачами і помилками. Тому розібравши помилки, слід домогтися щоб учні добре виконали вправи, і лише після цього дозволити їм переходити до виконання наступного навчального завдання. Потрібно частіше підводити підсумки виконання завдань, широко використовувати різні заохочення, ставити кращих в приклад.

До основних недоліків у розвитку сміливості і рішучості у дітей можна віднести: неможливість швидко приймати рішення і виконувати потрібні дії, долати реальну або уявну небезпеку й різні негативні емоційні стани під час виконання складних рухових дій як на тренуваннях так і змаганнях.

Для виховання сміливості і рішучості можна використовувати наступні методичні прийоми, а саме: переконання і самопереконання у необхідності і важливості виконання певного завдання, від якого залежить успіх в спортивній майстерності; виконання ризикованих вправ або дій; виконання вправ після скороченої спеціальної розминки або без неї в різних залах, без страховки і допомоги, в ускладнених умовах тощо.

Викладач чи тренер повинен змусити учнів долати страх та інертність на тренуваннях й змаганнях, підбирати систему страхування і допомоги, вміло підбирати посильні підготовчі та підвідні вправи, широко використовувати спеціальні тренажери, пояси для страховки, паралонові мати і т. п. Корисно також вміло впливати на самолюбство і почуття власної гідності учнів, використовуючи яскраві порівняння, прикладом сміливого й рішучого виконання таких завдань товаришами в групі, які мають менший досвід занять акробатикою. Дуже важливо щоб первинне виконання складних вправ, пов'язаних з ризиком і небезпекою, а також перші змагання завершувались успішно.

Викладач зобов'язаний навчити юних акробатів відволікатися і переключати увагу в потрібний момент, для чого на тренуваннях змушувати їх зусиллям волі забувати невдалі виконання, відволікаючи їх, змінювати завдання, а наприкінці заняття знову повертатися до складного завдання, яке не вдавалося виконати на початку тренувального заняття.

Виховуючи сміливість і рішучість, викладач повинен завжди підтримувати ініціативу дітей, намагання вивчити новий ризикований елемент, а також виконати його без страховки та допомоги. Звісно, заохочується намагання до прояву розумного ризику.

Важливо врахувати, що діти як правило не вміють подавлювати різні стани, бажання, звички, передстартову лихоманку, боротися з байдужістю та апатією перед виконанням складних вправ і дій, пригніченням й розгубленістю у зв'язку з невдалими виконанням вправ під час розминки або безпосередньо на змаганнях, також у зв'язку з раптовим успіхом суперників. Вони не завжди справляються зі збудженням, нервозністю внаслідок уявної ними несправедливості суддів, не здібні контролювати чітко виконання вправ і власну поведінку на тренуваннях та змаганнях, боротися з втомою, різним больовими відчуттями.

Для усунення перерахованих недоліків викладачу чи тренеру необхідно пам'ятати, що розвиваючи у дітей витримку і самовладання, він одночасно привчає їх усвідомлено керувати власними думками і діями у відповідальних, напружених та часто мінливих умовах діяльності.

Викладач повинен навчити дітей правильному поведженню як на тренуваннях так і змаганнях. Наприклад, домогтися того, щоб учні прийшли на тренування за 30 хвилин до його початку, підготувати



план розминки, одягнути спортивну форму, в якій вони приймають участь в змаганнях, виконати один раз вправу на оцінку і т. п.

Для виховання витримки і самовладання іноді буде корисно не відразу переходити до страхування учнів, дати їм можливість самостійно виконати вправу. Іноді можна відмінити тренування і поставити завдання – самостійно оволодіти нецікавими вправами або тренуватися на незапланованому виді.

Корисно виховувати у дітей «почуття міри». З цією метою потрібно зупиняти їх під час значного захоплення значною кількістю повторень вправ. Необхідно завжди заохочувати намагання учнів доводити тренування до кінця, не дивлячись на втому.

Психологічну підготовку потрібно планувати в тижневому циклі тренувань також як і фізичну, спеціально-рухову та технічну. Викладач повинен чітко собі уявляти, чого він хоче домогтися від свого учня, і які методичні прийоми слід використовувати для поставленої мети. У вихованні вольових якостей не може бути стихійності.

Психологічна підготовка повинна здійснюватися систематично на всіх періодах річного циклу тренувань. Необхідно систематично вимагати від учнів тактовної поведінки і витримки, навіть якщо їх настигла невдача під час виконання вправи або навіть якщо вони травмувались, незадоволені собою, товаришами, обставинами тощо. Вони зобов'язані завжди з повагою ставитись до старших товаришів, суддів, суперників, не дивлячись на власну технічну перевагу. Слід використовувати методичні прийоми, які можуть одночасно сприяти вихованню декількох вольових якостей.

Психологічна підготовленість акробата обумовлена його особистими якостями та специфічними особливостями рухової структури акробатики. У спортивній акробатиці психологічна підготовка має важливе значення: кожний рух спортсмена на змаганнях оцінюється і контролюється судьями, глядачами та суперниками; виконання багатьох вправ пов'язане з ризиком; спортсменам доводиться переборювати значні тренувальні навантаження, больові відчуття.

*Психологічна підготовка здійснюється в такому напрямку:* формування стійкого інтересу до занять акробатикою; розвиток необхідних вольових якостей; регулювання психічного напруження в процесі тренувань і змагань; досягнення взаєморозуміння в колективі та між партнерами.

Ознаки виховання волі акробатів 1) виконання всіх запланованих домашніх і тренувальних завдань, змагальних настанов; 2) розвиток адаптаційних можливостей організму до поступового підвищення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень; 3) виховання сміливості, рішучості, завзятості, наполегливості в якісному відпрацюванні змагальних програм, готовності до виконання складних і ризикованих вправ.

Психологічна стійкість акробатів забезпечується серйозною фізичною та технічною підготовкою до кожного елемента, що вивчається, продуманою системою підготовчих вправ, надійним страхуванням та забезпеченням безпеки. Якість вирішення найважливішого завдання психологічної підготовки акробатів – формування мотивації для досягнення високої майстерності обумовлена педагогічною майстерністю тренера.

### **Тактична підготовка**

*Спортивну тактику* можна коротко визначити як мистецтво ведення спортивної боротьби. Форми тактики і її значення відрізняються у різних видах спорту. Однак у всіх випадках вона є ведучим фактором перемоги.

Завдання тактичної підготовки в акробатиці – використання інформації про свою діяльність і діяльність суперників з метою ефективної змагальної боротьби з урахуванням можливостей всіх партнерів та змагальної ситуації, що в основному зводиться до правильного розподілу хореографічних, акробатичних, стрибкових і парно-групових елементів у композиції. Тактичні дії передбачають показ спортсменом кращих сторін підготовки (демонстрація новинок, стабільності, висоти польоту, елементів хореографії).

В акробатиці тактика є досить специфічною. На змаганнях спортсмени об'єднуються в команди за видами акробатики (змішані пари змагаються зі змішаними парами, четвірки з четвірками і т. д.). Тобто, в кожному виді акробатики змагаються між собою спортсмени з різних організацій. Тому тактична підготовка має індивідуальний (точніше, видовий) характер і спрямована на те, щоб створити на змаганнях найбільш видовищний ефект. Для цього необхідно наступне:

1. Висока технічна підготовка, ідеальне виконання вправ.

2. Оригінальна композиція довільних вправ, від якої переважно залежить видовищний ефект й відповідно оцінка на змаганнях.

3. Уміння ще в процесі розминки зробити позитивні враження на суддів і глядачів. В процесі розминки потрібно вирішувати не тільки фізіологічні, а й тактичні завдання. В одних випадках на розминці доцільно виконувати всі вправи, в інших – лише їх частину. Проведення розминки залежить від тактичної майстерності спортсмена.

4. Впевнене виконання вправи з першої спроби. Друга спроба зазвичай знижує можливу оцінку, навіть якщо спортсмен добре підготовлений психологічно і виконав вправу на високому технічному рівні.

5. Прагнення якомога більше випередити найближчого суперника в перший день змагань, і навіть на першому його виді. Це має вагомим психологічне значення як для самого спортсмена, так і для його суперника. В подальшому слід намагатися збільшувати цей розрив. Чим більше розбіжність в балах, тим впевненіше виступає лідер, і тим більше хвилюються суперники.

6. Високий рівень психологічної підготовки. Часто спортсмени хвилюються на змаганнях, де на них дивляться судді, глядачі і суперники. Трапляється і навпаки: обставини змагань змушують спортсмена зібратися як фізично так і психічно, тому він може виконувати свою програму краще ніж на тренуванні. Скоріш за все це залежить від типу нервової діяльності займаючихся, його тренуваності і досвіду. Тому тренер зобов'язаний знати індивідуальні особливості своїх учнів та враховувати їх під час підготовки до змагань. По різному реагують спортсмени і на невдалі спроби, або падіння безпосередньо на змаганнях. Необхідно домогтися того, щоб акробат після невдало виконаної першої спроби зміг мобілізуватися, зібратися й виконати другу спробу на високому технічному рівні.

## **Планування тренування з акробатики**

В основі планування тренувального процесу полягають закономірності підготовки акробата, у відповідності з якими має складатися календар змагань.

Стан підготовленості акробата зазвичай визначається не стільки за результатами змагань, а саме по об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень. Об'єм тренувальних навантажень визначається кількістю вправ, які виконує акробат на одному або декількох заняттях. Інтенсивність – кількість вправ, виконаних протягом певного періоду часу (години, хвилини) на одному занятті.

Працездатність спортсмена розвивається хвилеподібно. Протягом року у кваліфікованих спортсменів зазвичай відбувається декілька підйомів і спадів, тобто декілька хвиль змін працездатності, які необхідно враховувати під час складання річного календаря змагань. Кожна хвиля повинна являти собою змагальний цикл, що закінчується участю в змаганнях.

Весь багаторічний тренувальний процес слід розподіляти на річні цикли, виділяючи в кожному з них підготовчий, змагальний і перехідний періоди. В підготовчому періоді як правило засвоюється спортивна техніка і удосконалюються рухові якості, в змагальному – акробати безпосередньо готуються до змагань і приймають у них участь. В перехідному періоді – активний відпочинок.

Планувати тренувальний процес потрібно на декілька років вперед. Незакономірно планувати підготовку акробата лише за програмою якогось одного розряду, по одній програмі, це не пов'язується з подальшою перспективою зростання його спортивної майстерності. Тренування – це багаторічний педагогічний процес навчання і виховання спортсменів. Відповідно планувати його найбільш доцільно на 2-4 роки. Цей термін в свою чергу ділиться на річні цикли. При складанні планів навчально-тренувального процесу, особливо зі спортсменами початківцями необхідно ставити довготривалу мету й цілеспрямовано її досягати. При цьому звісно важливо кожного року ставити найближчі конкретні завдання, які пов'язані з послідовним засвоєнням програми кожного розряду.

Успішне вирішення найближчих завдань (засвоєння програми кожного розряду) буде стимулювати наближення учнів до найближчих цілей. Враховуючи вищезазначене, необхідно весь період підготовки акробата, від початківця до I розряду включно планувати відразу з урахуванням термінів, необхідних для засвоєння програми кожного розряду.

Не дивлячись на різні терміни, які необхідні для засвоєння програми тих або інших розрядів, планувати тренування слід по річним циклам, кожен з яких складається з підготовчого, змагального та перехідного періодів. Змагальний період, в свою чергу складається зі змагальних циклів, які мають підготовчий, змагальний і перехідний етапи. Кожен з етапів ніби повторює періоди річного циклу. При цьому, заключна частина підготовчого періоду річного циклу є одночасно підготовчим етапом першого змагального циклу, а перша частина перехідного періоду річного циклу – перехідним етапом заключного змагального циклу.

Тривалість періодів річного циклу й етапів змагальних циклів може бути різною в залежності від головного завдання річного циклу. В одних випадках основне завдання полягає в тому, щоб засвоїти нову програму, в інших – удосконалити її. Якщо необхідно засвоїти нову програму, то підготовчий період може продовжуватись 5 місяців, змагальний – 6, а перехідний – 1 місяць. Коли ж акробат буде тренуватись другим рік за тією ж програмою, то підготовчий період можна буде скоротити до 3 місяців. В даному випадку увесь відрізок часу до початку перехідного періоду (8 місяців) відводиться на змагальний період.

У зв'язку з тим, що головні змагання закономірно проводити лише в змагальному періоді, календар слід складати так, щоб на першому році (тобто, в циклі засвоєння програми) перші відповідальні змагання (якщо цикл починався в січні) були заплановані на травень-червень, наступні на серпень, а потім жовтень і далі на листопад або початок грудня.

На другому році акробат може не приймати участі у відповідальних змаганнях лише протягом 3-ох місяців, так як до цього

часу ним буде вже досить добре засвоєна програма і досвід виступів по ній. Відповідно, на кінець березня або початок квітня можна вже буде планувати перші змагання другого року. Потім до самого грудня (коли починається перехідний період циклу), акробат може приймати участь у серії змагань з інтервалом 1-2 місяці. Чим краще засвоєна програма, тим коротший інтервал між змаганнями. Кожен акробат разом з тренером на початку навчального року повинен скласти особистий календар змагань, щоб до найбільш відповідальних змагань були змагання менш важливіші. Таким чином, необхідно раніше визначити скільки змагальних циклів буде в даному періоді у кожного акробата.

На кожному етапі змагального циклу вирішуються певні завдання, які стоять перед спортсменом.

На тренуваннях підготовчого етапу змагальних циклів, так як і в підготовчому періоді річного циклу, засоби загальної і спеціальної фізичної підготовки приблизно рівні.

На тренуваннях змагального етапу змагальних циклів переважно застосовуються засоби спеціальної фізичної підготовки; технічна підготовка спрямована на удосконалення комбінацій програми змагань в цілому, а також окремих елементів і з'єднань. Вольова підготовка передбачає виховання витримки і самовладання, самостійності й цілеспрямованості саме необхідних акробатам під час змагань.

В перехідному етапі змагальних циклів, також як і в перехідному періоді річного циклу, застосовуються головним чином засоби загальної фізичної підготовки. Технічна підготовка спрямована на удосконалення техніки вивчених елементів і з'єднань, в окремих випадках можуть вивчатись й нові вправи. Тактична підготовка спрямовується на аналіз і підведення підсумків пройдених змагань та прийняття тактичних рішень. Психологічна підготовка передбачає подальший розвиток самостійності й цілеспрямованості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Айунц В. І., Мельничук Д. Р. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. Житомир : В-во Житомирського держ. ун-ту імені Івана Франка, 2010. 76 с.
2. Балашов Д. І., Козубенко Н. Г. Практикум з методики викладання гімнастики : навч.-метод. посібник для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 124 с.
3. Болобан В. Н. Спортивная акробатика. К. : Выща шк. Главное изд-во, 1988. 168 с.
4. Болобан В. Н. Юный акробат. Киев : Здоров'я, 1982. 160 с.
5. Бакалій В. П. Загальнорозвивальні та гімнастичні вправи. Х. : Вид-во «Ранок», 2010. 192 с.
6. Біомеханіка спорту / за ред. А. М. Лапутіна. К. : Олімп. л-ра, 2001. 320 с.
7. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. 2-ге вид. / Н. В. Москаленко та ін. Дніпропетровськ : Інновація, 2014. 332 с.
8. Лящук Р. П., Огнистий А. В. Гімнастика : навч. метод. посіб. (у двох частинах) Тернопіль : ТДПУ, 2000. Ч. 1. 164 с.
9. Орел Д. В. Акробатика : теорія та методика викладання, програма, навчально-методичні рекомендації для студентів циркових, сценічних жанрів та хореографії : навч. посіб. – К. : КМАЕЦМ, 2018. 153 с.
10. Розвиток гнучкості в спортивній гімнастиці : метод. вказівки для студентів зі спорт. гімн-ки / Уклад. : І. В. Зеніна. – К.: НТУУ «КПІ», 2013. 88 с.
11. Савченко М. І. Гімнастика в програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Херсон, 2001. 34 с.
12. Савченко М. І. Гімнастика та методика її викладання: навч. метод. посіб. Херсон : 2005. 200 с.
13. Сундукава І. В., Стасенко О. А. Теорія і методика викладання гімнастики : навч.-метод. посіб. 2020. 130 с.
14. Сутула В. О. Основна гімнастика в школі (5-6 класи) : навч.-метод. посіб. Харків : ХДАФК, 2015. 108 с.
15. Смоленский В. М., Гавердовский Ю. К. Спортивная гимнастика (теория и практика) К. : Олимпийская литература, 1999. 466 с.

16. Спортивная акробатика : учебн. для ин-тов физ. культ. Под ред. В. П. Коркина. М. : Физкультура и спорт, 1981. 238 с.

17. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / Т. Ю. Круцевич та ін., 2-ге вид., переробл. та доп. Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», Київ, 2017. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.

18. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич та ін., 2-ге вид., переробл. та доп. Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», Київ, 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.

19. Фізичне виховання : Гімнастичне багатоборство та акробатичні стрибки : Навчання техніці виконання вправ : навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, С. Є. Толмачова, І. Ю. Захарова. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. 138 с.

20. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч.-посіб. Харків : «ОВС», 2-ге вид., випр. 2008. 406 с.

21. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. Харків : «ОВС», у 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. 2008. Т. 1. 408 с.

22. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. Харків : «ОВС», у 2-х томах. 3-є вид., випр. і доп. 2008. Т. 2. 464 с.

23. Худолей О. Н. Моделирование процесса подготовки юных гимнастов. Харьков : ОВС, 2005. 336 с.

24. Чайка А. В. Гімнастика. Х. : Вид-во «Ранок», 2010. 128 с.

25. Шерета В. В, Кодацька С. М. Теорія і методика викладання гімнастики : навч.-метод. посіб. 2011. 182 с.



# НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

Стасенко О. А., Сундукова І. В.

## Акробатика:

навчально-методичний посібник

Підписано до друку 21.06.2023. Формат 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. др. арк. 5,5. Тираж 100.

---

*ВІДДРУКОВАНО: ФОП Піскова М.А.  
м. Кропивницький, вул. Тараса Карпи, 17–11.  
СВІДОЦТВО ПРО ДЕРЖАВНУ РЕЄСТРАЦІЮ  
№ 24440000000027816 від 18.08.2016.*

