

ТЕМА 7. ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО АКРОБАТИКЕ. МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА

План

1. Виды спортивных соревнований. Работа судейской коллегии.
2. Общие правила судейства. Дисциплинарные взыскания и дисквалификация.
3. Судейство исполнения. Критерии. Функции судей. Судейство артистизма. Критерии судейства.
4. Судейство трудности соревновательных упражнений. Критерии судейства. Требования к трудности. Таблицы трудности.

1. Виды спортивных соревнований. Работа судейской коллегии

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов (команд спортсменов) по виду (видам) спорта в целях определения победителей, спортивных результатов, проводимое в соответствии с правилами спортивных соревнований по виду спорта и положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования [Закон физкис].

Различают несколько видов спортивных соревнований:

✓ по значению:

- подготовительные;
- отборочные;
- главные;

✓ по масштабам:

- районные;
- городские;
- региональные;
- континентальные;
- мировые;

✓ по решаемым задачам:

- контрольные;
- классификационные;
- отборочные;
- показательные;

✓ по характеру организации:

- открытые;
- закрытые;
- традиционные;
- матчевые;
- кубковые и др.

✓ по форме зачета:

- личные;
- командные;
- лично-командные;

- ✓ по полу:
 - среди мужчин;
 - среди женщин;
- ✓ по возрастным категориям :
 - детские;
 - юниорские;
 - для взрослых;
 - для ветеранов;
- ✓ по профессиональной ориентации участников:
 - школьные;
 - студенческие и др.

Подготовительные спортивные соревнования решают задачи совершенствования рациональной техники и тактики соревновательной деятельности спортсмена, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др. В процессе их проведения повышается уровень тренированности спортсмена, приобретается соревновательный опыт.

Контрольные спортивные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсменов, в них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития физических качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных спортивных соревнований позволяют корректировать построение процесса подготовки.

Главная задача подводящих (модельных) спортивных соревнований – подведение спортсмена к главным соревнованиям макроцикла, года, четырехлетия. Должны моделировать полностью или частично предстоящие главные соревнования.

Задача отборочных спортивных соревнований – отбор в сборные команды и определение участников личных соревнований высшего ранга. Условия отбора – завоевание определенного места, выполнение контрольного норматива, позволяющего выступать в главных соревнованиях.

Главные спортивные соревнования предназначены для демонстрации наивысшего результата на данном этапе спортивного совершенствования, проявление полной мобилизации имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальной нацеленности на наивысший результат, высокий уровень психологической подготовленности. К таким спортивным соревнованиям следует отнести Игры Олимпиад, зимние Олимпийские игры, Летние и Зимние Юношеские Олимпийские игры, Всемирные игры, чемпионаты мира, крупнейшие континентальные и региональные соревнования.

В соответствии с техническим регламентом Международной федерации гимнастики (далее – ФИЖ) для каждого из видов спортивных соревнований акробатов установлены определенные требования.

Так, в прыжках на батуте Олимпийские игры проводятся в индивидуальных прыжках, личные соревнования подразумевают предварительные

(квалификация) и финальные для мужчин и женщин. Продолжительность спортивных соревнований – 2 дня, при этом участие в Олимпийских играх возможно только через квалификационные соревнования.

Для Всемирных игр требования несколько иные. В прыжках на батуте спортивные соревнования (квалификация и финал) проводятся по следующим видам:

- прыжки на батуте – синхронные – у мужчин;
- прыжки на батуте – синхронные – у женщин;
- акробатические прыжки на дорожке – индивидуальные – у мужчин;
- акробатические прыжки на дорожке – индивидуальные – у женщин;
- прыжки на двойном мини-трампе – индивидуальные – у мужчин;
- прыжки на двойном мини-трампе – индивидуальные – у женщин;

В спортивной акробатике на Всемирных играх спортивные соревнования проводятся по всем пяти видам:

- смешанные пары
- мужские пары
- женские пары
- тройки женские
- четверки мужские.

При этом разыгрывается один комплект медалей: спортсмены выполняют балансовое и вольтижное упражнение в предварительных соревнованиях, по сумме баллов, набранных на данном этапе, определяются финалисты. В финале спортсмены выполняют комбинированное упражнение «с нуля». По такому же принципу проводятся спортивные соревнования на кубках мира.

Чемпионаты мира по спортивной акробатике и прыжкам на батуте проводятся за год до Всемирных игр, являются квалификационными для этих игр.

На чемпионатах мира по спортивной акробатике проводятся два типа соревнований в каждом из пяти видов:

- Соревнования 1 – Личное многоборье
- Соревнования 2 – Командные.

В данном виде спортивных соревнований принимают участие спортсмены в нескольких возрастных категориях: Age Group 11-16 лет, Age Group 12-18 лет, Юниоры (Age Group 13-19 лет), Сеньоры (взрослые) – 15 лет.

При этом разыгрывается один комплект медалей: в предварительных соревнованиях спортсмены выполняют три упражнения, по сумме баллов которых определяются финалисты и выполняют комбинированное упражнение «с нуля».

Победители в командных спортивных соревнованиях определяются по наибольшей сумме очков, набранных в многоборье тремя сильнейшими составами от каждой федерации.

Чемпионаты мира в прыжках на батуте также проводятся в индивидуальных и синхронных прыжках, а также включают командные

спортивные соревнования. Батутисты (в синхронных прыжках – пары) проходят сначала квалификационные соревнования (предварительные), где каждый из спортсменов выполняет два упражнения – одно со специальными требованиями, второе – произвольное. На чемпионатах мира предварительные соревнования состоят из трех упражнений:

* Этап 1: два упражнения (обязательное и произвольное);

* Этап 2: одно (произвольное) упражнение.

При этом только три гимнаста от федерации допускаются в этап 2. Порядок старта в этапе 2 определяется занятым местом, гимнаст с наименьшим результатом в этапе 1 стартует первым.

В финале выполняется одно произвольное упражнение. Участники (в синхронных прыжках – пары) с 8 лучшими оценками после предварительных соревнований выходят в финал. При этом на соревнованиях ФИЖ только два участника и одна пара от федерации могут участвовать в Финале.

Команда в прыжках на батуте состоит минимум из трех гимнастов, и максимум из четырех гимнастов (для мужских и женских соревнований). Каждый член команды выполняет два упражнения, при этом этап 1 предварительных соревнований является квалификацией для командных финалов. В командном финале три гимнаста от каждой команды выполняют одно (произвольное) упражнение. Оценкой команды за каждое упражнение является сумма трех наивысших оценок, полученных членами команды за каждое упражнение. Пять лучших команд после предварительных соревнований выходят в командный финал и стартуют «с нуля».

Чемпионаты Европы в спортивной акробатике проводятся во всех пяти видах и возрастных категориях. От одной федерации может быть представлено не больше двух пар или групп в каждой возрастной категории. Спортсмены выполняют балансовое и вольтижное упражнения, при этом сильнейшие составы в каждом из упражнений могут участвовать в индивидуальных финалах. В индивидуальные финалы попадают лучшие восемь составов (не более одного состава от федерации в каждой возрастной группе). В случае, если вид представлен менее, чем 12 составами, то в индивидуальном финале участвуют 6 пар или групп.

В финал многоборья попадают составы, набравшие наибольшую сумму баллов по итогам выполнения вольтижного и балансового упражнений. В финале спортивных соревнований (финале многоборья) спортсмены выполняют комбинированное упражнение. Победитель определяется по сумме трех упражнений (в предварительных соревнованиях и по итогам участия в финале многоборья). Таким образом, в спортивной акробатике на чемпионатах Европы разыгрывается три комплекта медалей.

Чемпионаты Европы в прыжках на батуте проводятся по следующим дисциплинам:

Прыжки на батуте:

- прыжки на батуте – индивидуальные – у мужчин;
- прыжки на батуте – индивидуальные – у женщин;
- прыжки на батуте – синхронные – у мужчин;

- прыжки на батуте – синхронные – у женщин;
- прыжки на батуте – командные – у мужчин;
- прыжки на батуте – командные – у женщин;

Акробатические прыжки на дорожке:

- акробатические прыжки на дорожке – индивидуальные – у мужчин;
- акробатические прыжки на дорожке – индивидуальные – у женщин;
- акробатические прыжки на дорожке – командные – у мужчин;
- акробатические прыжки на дорожке – командные – у женщин;

Прыжки на двойном мини-трампе:

- прыжки на двойном мини-трампе – индивидуальные – у мужчин;
- прыжки на двойном мини-трампе – индивидуальные – у женщин;
- прыжки на двойном мини-трампе – командные – у мужчин;
- прыжки на двойном мини-трампе – командные – у женщин.

Формат спортивных соревнований в данной группе видов спорта предполагает выполнение:

В индивидуальных прыжках на батуте у мужчин и женщин предварительные соревнования (Этап 1 (два упражнения) и Этап 2 (произвольное упражнение) как на чемпионатах мира), финальные (произвольное упражнение) и командный финал (одно упражнение).

В синхронных прыжках на батуте у мужчин и женщин спортивные соревнования также состоят из двух упражнений в предварительных соревнованиях, одного – в финальных.

В прыжках на акробатической дорожке и двойном мини-трампе спортсмены также участвуют в предварительных (два упражнения), финальных (два упражнения) индивидуальных соревнованиях и командном финале (одно упражнение).

Работа судейской коллегии

Согласно международным правилам, в спортивной акробатике, все соревнования под руководством ФИЖ должны включать следующих лиц:

- представители исполнительного комитета фиж;
- технический комитет фиж спортивной акробатики;
- апелляционное жюри;
- верховное жюри;
- председатели судейских бригад;
- судьи по трудности;
- судьи по исполнению;
- судьи по артистизму;
- организационный комитет;
- секретариат;
- медицинский персонал, антропометрист;
- технический директор;
- администратор соревновательной арены;
- стюарды (обслуживающий персонал, волонтеры);
- технический персонал;
- пресса.

Непосредственно соревновательные упражнения оценивает бригада судей, которая обычно состоит из 11 (13 или 17) человек:

Одного председателя судейской бригады – ПСБ.

Двоих судей по трудности – СТ.

Четырех судей по исполнению – СИ.

Четырех судей по артистизму – СА.

Одного судьи на линии (дополнительно) – СЛ.

Одного судьи на времени (дополнительно) – СВ.

Согласно правилам спортивных соревнований на чемпионатах мира могут назначаться еще 4 судьи: два рефери-судьи исполнения (РСИ) и 2 рефери-судьи артистизма (РСА).

Каждый из судей имеет определенные права и обязанности, описанные в Своде правил по спортивной акробатике, а также Судейском кодексе ФИЖ.

В прыжках на батуте судейское жюри включает:

Судья	Индивидуальные прыжки	Синхронные прыжки
Состав бригады с электронной оценкой горизонтальных перемещений		
ПСЖ – Председатель судейского жюри (время полета, горизонтальное перемещение, синхрон)	1	1
Судьи техники Батут № 1 (Судьи № 1, 3 и 5) Батут № 2 (Судьи № 2, 4 и 6)	6	6
Судьи трудности (№ 7 и 8)	2	2
ИТОГО	9 чел.	9 чел.
Состав бригады с электронной оценкой горизонтальных перемещений		
ПСЖ – Председатель судейского жюри (время полета, горизонтальное перемещение, синхрон)	1	1
Судьи техники - в индивидуальных прыжках (№1–4) - для горизонтальных перемещений (№ 5, 6) - в синхронных прыжках: (Батут № 1: Судьи № 1 и 3) (Батут № 2: судьи № 2 и 4) - для горизонтальных перемещений в синхроне (батут №1: судья №5) (батут №2: судья №6)	4 2	4
Судьи трудности (№ 7 и 8)	2	2
ИТОГО	9 чел.	9 чел.

Помимо судейской бригады на международных соревнованиях присутствует верховное и апелляционное жюри, секретариат, регистраторы.

2. Общие правила судейства. Дисциплинарные взыскания и дисквалификация.

Спортивная акробатика

Основными критериями для судейства в спортивной акробатике являются три компонента соревновательной оценки: исполнение (оценка E), трудность (оценка D), артистизм (A). Каждая из вышеуказанных оценок выставляется одноименными судьями: судьями исполнения, артистизма и трудности соответственно. Все упражнения состоят из парных или групповых элементов характерных для конкретного вида упражнения и выполняются под музыку. Балансовые и Комбинированные упражнения имеют максимальную продолжительность 2 минуты 30 секунд, динамические (вольтижные) упражнения – максимум 2 минуты. Минимум не предусмотрен. Допускается превышение продолжительности упражнения не более, чем на 2 секунды без применения наказания. В обратном случае к оценке спортсменов применяются соответствующие сбавки.

В соревнованиях Возрастных групп 11–16 лет спортсмены во всех видах акробатики выполняют только два упражнения – балансовое и вольтижное, по результатам которого квалифицируются в финал, где «с нуля» выполняют либо одно, либо второе упражнение, строго регламентированное ФИЖ на цикл 2017–2020 в Своде правил для каждого из представленных видов. Упражнения выбираются из специальных таблиц трудности для данной возрастной категории.

Упражнения должны начинаться со статического положения, продолжаться хореографической композицией и заканчиваться статическим положением. Правилами спортивных соревнований предусмотрены Специальные Требования и ограничения для структуры каждого упражнения. Содержание соревновательного упражнения должно быть подробно графически представлено в специальном документе – тарифном листе (ТЛ). Все упражнения должны выполняться в соответствии с отраженным в тарифном листе порядком. Количество элементов трудности лимитировано: максимум по 8 парно/групповых элементов в каждом упражнении. Во всех упражнениях для набора трудности могут выполняться индивидуальные элементы, однако, они не обязательны. Все элементы соревновательного упражнения должны быть отобраны из специального документа – Таблиц Трудности (ТТ).

Основными принципами оценивания упражнений в спортивной акробатике являются следующие:

1. Каждое из 3-х упражнений: Балансовое, Динамическое и Комбинированное, имеют различный характер и судятся в соответствии с артистическим мастерством, оцениваемой трудностью и техническим исполнением.

2. Председатель Судейской Бригады отвечает за обеспечение того, чтобы все судьи бригады выставляли оценки в соответствии с Правилами.

3. Судьи по Артистизму оценивают артистическое мастерство выполненного упражнения для определения Оценки за Артистизм «А».

4. Судьи по Трудности совместно определяют трудность упражнения. Общая оцениваемая трудность конвертируется в Оценку за Трудность «D».

5. Судьи по Исполнению оценивают техническое мастерство выполненного упражнения для определения Оценки за Исполнение «Е».

6. Председатель судейской бригады делает сбавки «Р» (Penalty) из Общей оценки, состоящей из суммы оценок «А», «Е», и «D».

Оценка Артистизма «А» выполненного упражнения, определяется как среднее арифметическое из 2-х оценок, оставшихся после удаления самой высокой и самой низкой из 4-х оценок, выставленных Судьями по Артистизму.

Сумма трудности выполненных в упражнении отдельных элементов обеспечивает его совокупную сложность, которая и определяет Оценку за Трудность всего упражнения. Оцениваемая трудность конвертируется в *Оценку за Трудность «D»* делением на 100.

Оценка Исполнения «Е» выполненного упражнения, сначала выводится как среднее арифметическое из 2-х оценок, оставшихся после удаления наивысшей и самой низкой из 4-х оценок, выставленных Судьями по Исполнению. Далее средняя оценка умножается на 2 (x 2) с точностью до 0.001 без округления.

Общая оценка – это оценка, перед тем, как председатель судейской бригады и (или) судья по Трудности выполняют какие-либо сбавки.

Общая оценка выполненного упражнения вычисляется по формуле:

$$\text{Оценка «А»} + \text{Оценка «D»} + \text{Оценка «Е»} = \text{Общая оценка}$$

Окончательная оценка – это оценка, после того, как председатель судейской бригады выполняет сбавки, суммированные от судейской бригады. Окончательная оценка рассчитывается по формуле:

$$\text{Общая Оценка} - \text{Сбавки (наказания)} = \text{Окончательная Оценка}$$

Сбавки, применяемые к выполнению соревновательного упражнения, подробно представлены в Своде правил по спортивной акробатике, а также дополнительных разъяснениях к нему.

В прыжках на батуте при судействе соревновательных упражнений используется пять типов оценок. Оценка «D» является суммой коэффициента

трудности за упражнение, оценка «Е» является оценкой, выставяемой судьями техники за упражнение, оценка «Н» является оценкой за горизонтальные перемещения, оценка «Т» является временем полета и оценка «S» является оценкой за синхронность. Элементы упражнения, выполняемые спортсменами, должны быть записаны в соревновательную карточку с помощью специальной цифровой системы ФИЖ, иначе карточки не принимаются. Каждое упражнение состоит из 10 элементов. Первое упражнение в предварительных соревнованиях включает произвольные элементы и специальные требования. Порядок выполнения элементов определяется гимнастом по своему усмотрению. За данное упражнение определяется оценка техники плюс оценка за горизонтальные перемещения и время полета. Второе упражнение и финальное упражнение являются произвольными упражнениями, в которых окончательная оценка определяется суммой оценок за технику, горизонтальные перемещения, время полета и оценки трудности. В первом предварительном упражнении участник должен выполнять элементы согласно записи в соревновательной карточке, в произвольных упражнениях (второе предварительное и финальное) разрешаются изменения элементов и порядка, в котором они записаны в соревновательную карточку.

В спортивных соревнованиях по индивидуальным прыжкам, окончательная оценка определяется сложением оценки «Е» (исполнение, техника), оценки «Н» (горизонтальных перемещений), оценки времени нахождения в полете «Т», и трудности «D», далее из полученной общей оценки отнимаются штрафные сбавки.

$$\text{Окончательная Оценка} = E (\text{макс. } 20 \text{ б.}) + N (\text{макс. } 10 \text{ б.}) + D + T - \text{Штрафы}$$

В спортивных соревнованиях по синхронным прыжкам, окончательная оценка определяется сложением оценок «Е» (техника), оценки «Н» (горизонтальные перемещения), оценки «S» (синхронность) и трудности «D», минус штрафные сбавки.

$$\text{Окончательная Оценка} = E (\text{макс. } 10 \text{ б.}) + N (\text{макс. } 10 \text{ б.}) + S (\text{макс. } 20 \text{ б.}) + D + T - \text{Штрафы}$$

В прыжках на акробатической дорожке используется два типа оценок, оценка типа «D», которая является оценкой трудности одного упражнения и оценка типа «Е», которая является оценкой судьи техники за упражнение. Соревнования по акробатическим прыжкам состоят из четырех произвольных упражнений (три упражнения в командных соревнованиях), с 8 элементами в каждом упражнении. Предварительные соревнования состоят из двух произвольных упражнений (первое – сальтовое, второе – винтовое) без повторения элементов в каждом упражнении. В индивидуальном финале выполняется два произвольных упражнения, без повторения каких-либо элементов и в командном финале выполняется одно упражнение. В финале участник может повторять элементы или упражнения, выполненные в

предварительных соревнованиях. Каждое упражнение с коэффициентами трудности должно быть записано в соревновательную карточку участника спортивных соревнований.

Окончательная оценка определяется суммированием трех оценок «Е» (техника) и оценки «D» (трудность) минус штрафные сбавки

Окончательная оценка = «Е» (максимум 30 баллов) + «D» – Штрафные сбавки

Дисциплинарные взыскания и дисквалификация (отметки о недействительности результатов)

В Техническом регламенте предусмотрены обозначения о недействительных результатах спортсменов:

DNS – гимнаст не выполнял упражнение. В случае неисполнения упражнения судьи не присуждают баллов и ставится пометка DNS.

DNF – гимнаст начал упражнение, но не выполнил его до конца так, чтобы судьями была присуждена какая-либо оценка. Эта пометка также указывает на то, что гимнаст не завершил какую-либо фазу соревнования после того, как начал выступать (например, из-за травмы после выполнения упражнения).

0 – ноль баллов дается судьями за соответствующие нарушения, предусмотренные Правилами спортивных соревнований.

DSQ – дисквалификация применяется за совершение серьезных технических нарушений Правил. Такая отметка ставится, например, за положительный результат допинг-теста, а также за повторное нарушение правил соревнований после высказанного замечания.

DNS и DNF – имеют в определенных ситуациях следующие последствия: спортсмен не проходит квалификацию в следующий круг спортивных соревнований в данном виде, либо не выходит в следующую фазу спортивных соревнований

Последствия DSQ могут быть следующими:

- результат аннулируется и не учитывается в данной стадии соревнований;

- гимнаст исключается из данной стадии соревнований;

- рейтинги гимнастов пересчитываются в данной стадии соревнований;

- в командных соревнованиях гимнаст исключается из списка команды;

- командный рейтинг и результат пересчитываются.

В прыжках на батуте дисквалификация с текущего этапа спортивных соревнований возможна в случае, если спортсмен не начал первый элемент своего упражнения после сигнала Председателя судейского жюри в пределах 181 секунды (свыше трех минут). Если гимнасты/пары не готовы стартовать во время и в порядке, указанном в стартовом протоколе, они также дисквалифицируются с соответствующего этапа соревнований.

В акробатических прыжках на дорожке спортсмены также могут быть дисквалифицированы за выполнение запрещенного элемента.

3. Судейство исполнения. Критерии. Функции судей. Судейство артистизма. Критерии судейства.

Спортивная акробатика

Исполнение (техническое мастерство) определяется качеством выполняемого упражнения. Судьями принимается во внимание амплитуда и техническая точность каждого выполненного спортсменами элемента. Важным показателем является гибкость, натянутасть тела, использование максимального пространства для выполнения элемента. Эффективность техники оценивается способностью достигнуть «гладких» входов в элементы, стабильности баланса в статических удержаниях, точных вылетов и приземлений, ритмичности прыжковых элементов, а также уверенных бросков, ловлей и толчков. Динамические элементы должны показывать максимальную фазу полета.

Критерии оценивания исполнения в спортивной акробатике:

- Эффективная техника исполнения.
- Точность линий и форм тела.
- Амплитуда выполнения парно-групповых и индивидуальных элементов: полная эластичность в балансовых и максимальная высота в динамических элементах.
- Стабильность статических элементов.
- Уверенные, эффективные ловли, броски и толчки.
- Контролируемые приземления.

Артистизм связан с хореографической структурой и замыслом упражнения, а также разнообразием содержания, включая подбор элементов трудности. Он также включает взаимодействия между партнёрами, движением и музыкой. Судейство артистизма начинается с момента выхода спортсменов на ковер и заканчивается при демонстрации финальной позы в композиции соревновательного упражнения. Для оценки артистизма существуют отдельные критерии:

- *Исполнение (Хореография)* – эстетическое соединение элементов трудности с помощью хореографических шагов, прыжков и поворотов. Это требует творческого использования пространства и разнообразия перемещений, уровней, направлений, форм тела, ритма и скорости. Элементы трудности и хореографии должны распределяться по всему коверу, быть разнообразными, демонстрироваться на различных уровнях партнеров. Движения должны выполняться с амплитудой, максимально используя всё возможное пространство или в соответствии с особенностями используемой музыки.
- *Музыкальность* предполагает, что все демонстрируемые спортсменами упражнения должны быть хореографически гармоничны,

логически и эстетически согласовываться с ритмом и настроением музыкального сопровождения. Непрерывность упражнения не должна нарушаться паузами или остановками между хореографией и элементами трудности. Допускаются логичные паузы, которые не разрушают непрерывности упражнения.

- *Выразительность* – пара или группа должны демонстрировать способность передавать эмоции, связанные с музыкой в течение всего выступления. Должна быть гармоничность в выразительности между партнерами.

- *Партнерство* – в составе спортивной акробатики должно быть логическое взаимодействие и взаимосвязь между индивидуальностями партнеров.

- *Творчество* – предполагает оригинальность входов и сходов при выполнении элементов, сюжет демонстрируемой соревновательной композиции в каждом из упражнений.

Прыжки на батуте

Оценка техники, горизонтальных перемещений производится в 10-х балла. Синхронность оценивается в 1/100 балла. Время полета вычисляется в 1/1000 секунды и округляется до 5/1000.

Определение оценки времени полета («Т») проводится ПСЖ электронным способом. При неисправности электронной системы, время определяется ПСЖ посредством анализа официального видео.

Определение оценки за синхронность («S») также проводится ПСЖ электронным способом. При неисправности электронной системы, время определяется ПСЖ посредством анализа официального видео. Сбавки за нарушение синхронности отнимаются от максимальной оценки (10.0 баллов) или оценки, определяемой ПСЖ. Данная оценка удваивается и принимается за оценку синхронности. Если электронная система недоступна, медианная оценка трех дополнительных судей синхронности умножается на два и является оценкой за синхронность.

Оценка горизонтальных перемещений («Н») должна производиться электронно под контролем ПСЖ. Сбавки за горизонтальные перемещения за каждый элемент отнимаются от максимальной оценки (10,0 баллов) или оценки, определяемой ПСЖ. Данная оценка является оценкой за горизонтальные перемещения. Если электронная система недоступна, двое судей техники оценивают горизонтальные перемещения, вместо техники. Средняя их оценок является оценкой за горизонтальные перемещения, при этом на соревнованиях ФИЖ, судьи горизонтальных перемещений осуществляют судейство по видеосъемке, которая позволяет видеть все зоны

сетки батута. При неисправности электронной системы, оценка «Н» определяется ПСЖ по анализу официального видео выступления.

Определение оценки за технику «Е». Судьи техники производят сбавки за плохую технику, которые составляют от 0,1 до 0,5 балла или 1 балл за падение. Сбавки отнимаются от максимальной оценки (10,0 баллов) или оценки, определяемой ПСЖ. Сбавки за технику применяются за:

- нарушение формы, постоянной высоты и координации в каждом элементе (0,1–0,5 балла);
- потерю устойчивости после завершения всего упражнения (10 элементов), применяется только одна сбавка за более грубое нарушение из представленных в Правилах (0,1–1,0 балла).

В спортивных соревнованиях по индивидуальным прыжкам, две медианные оценки судей техники суммируются и дают оценку техники батутиста за упражнение («Е»+«Е»). На соревнованиях ФИЖ сумма двух медианных сбавок судей техники рассматривается как сбавка за элемент, затем сумма медианных сбавок (включая сбавку за приземление) отнимается от удвоенной максимальной оценки, давая оценку техники гимнаста за упражнения). В спортивных соревнованиях по синхронным прыжкам, средняя от медианных оценок каждого гимнаста определяет оценку техники пары за упражнение («Е»). На соревнованиях ФИЖ, средняя от медианных сбавок судей техники для каждого гимнаста рассматривается как сбавка за элемент, затем сумма средних от медианных сбавок (включая сбавки за приземления) отнимается от максимальной оценки, давая оценку техники пары за упражнения).

Акробатические прыжки на дорожке

Оценка техники производится в десятых балла. Вычисление оценки за технику («Е») производится путем применения от максимальной оценки (10,0 баллов) или оценки, определяемой ПСЖ, соответствующих сбавок.

Для всех упражнений судьи добавляют 2,0 балла к своим оценкам, чтобы показать оценку из 10 баллов. Высшая и низшая оценки судей техники отбрасываются, и три оставшиеся оценки складываются, определяя оценку техники гимнаста за упражнения («Е»+«Е»+«Е»).

На соревнованиях ФИЖ сумма трех медианных сбавок за элемент от пяти судей техники рассматривается как сбавка за элемент, затем сумма медианных сбавок (включая сбавки за приземление) отнимается от утроенной максимальной оценки (30 баллов), давая оценку техники гимнаста за упражнения). Сбавки за технику аналогично прыжкам на батуте варьируют от 0,1, до 1,0 балла и применяются за:

- недостатки формы, координации, высоты и ритма в каждом элементе (0,1–0,5 балла);

- нарушения устойчивости после выполнения полного упражнения (8 элементов), применяется только одна сбавка за более грубое нарушение, представленной в Правилах.

4. Судейство трудности соревновательных упражнений. Критерии судейства. Требования к трудности. Таблицы трудности.

Спортивная акробатика

Трудность соревновательного упражнения в спортивной акробатике определяется элементами, используемыми в композиции. Каждый из представляемых парных, групповых или индивидуальных элементов имеет стоимость, описанную в специальном документе – *Таблицах Трудности*. На соревнованиях среди взрослых трудность упражнения не ограничена («открытая»). Описание упражнения должно быть представлено в специальном документе – Тарифном листе (далее – ТЛ), трудность будет дана только за те элементы, которые отражены в ТЛ.

Парно-групповые элементы должны быть расположены в том порядке, в котором они будут выполняться. Индивидуальные элементы указываются отдельно также в порядке их выполнения. Если элементы выполняются не в том порядке, как они задекларированы в Тарифном Листе, то судьями по трудности применяется сбавка из окончательной оценки. Сумма трудности выполненных в упражнении отдельных элементов обеспечивает его совокупную сложность, которая и определяет Оценку за Трудность всего упражнения. Оцениваемая трудность конвертируется в Оценку за Трудность «D» делением на 100 и округляется до тысячных балла. В соревнованиях взрослых спортсменов трудность соревновательных упражнений не ограничена («открытая»), в соревнованиях юниоров (возрастных групп – ВГ) присутствует лимит по количеству единиц трудности (ВГ 11–16 элементы выполняются согласно обязательным специальным требованиям; ВГ 12–18 балансовое упражнение – 80 единиц, вольтижное – 70 единиц, комбинированное – 100 единиц; ВГ 13–19 балансовое упражнение – 120 единиц, вольтижное – 110 единиц, комбинированное – 140 единиц). Допускается выполнение более сложных упражнений, однако оно будет оцениваться на основании установленного лимита трудности.

Прыжки на батуте

Оценка трудности в прыжках на батуте производится в десятых балла. Величина трудности, получаемая за отдельный элемент в упражнении является открытой, но на Юношеских Олимпийских Играх и юниорских соревнованиях она ограничена величиной 1,8 балла. Элементы с более высокой трудностью могут выполняться, но их трудность будет равна 1,8

балла. На юношеских/юниорских соревнованиях запрещается выполнение четверных сальто и это приводит к дисквалификации с соревнований.

Трудность каждого элемента вычисляется на основе количества пируэтного и сальтового вращения

- за 1/4 сальто (90°) – 0.1 балла
- за одно полное сальто (360°) – 0.5 балла
- за полное двойное сальто (720°) – 1.0 балл
- за полное тройное сальто (1080°) – 1.6 балла
- за полное четверное сальто (1440°) – 2.2 балла
- за ½ поворота (180°) – 0.1 балла

Сальто боком не имеют величины трудности. При элементах, объединяющих сальто и повороты, величины трудности сальто и поворотов суммируются. При одинарном сальто (360°-630°) без поворотов, выполняемом в прямом положении или согнувшись, коэффициент трудности увеличивается на 0.1 балла. При многократных сальто (720° и более), с поворотами или без них, выполняемых в прямом положении или согнувшись, прибавляется дополнительно 0.1 балла за каждое полное сальто. Судьи трудности вычисляют трудность упражнения, все оценки округляются до тысячных балла (только для окончательной оценки спортсмена за упражнение).

Акробатические прыжки на дорожке

Величина трудности за отдельный элемент в упражнении открыта, но для юниорских соревнований она ограничена величиной 4,3 балла. Элементы с более высокой трудностью могут выполняться, но будет засчитываться ограниченная трудность величиной 4,3 балла. Оценка трудности производится в десятых балла. Трудность каждого элемента вычисляется следующим образом:

- оцениваются только элементы, выполненные на ноги;
- перевороты боком не имеют величины трудности;
- маховое, фляк, рондат или переворот вперед – 0,1 балла;
- темповое сальто – 0,2 балла;
- *Сальто:*
 - каждое сальто (360°) – 0,5 балла;
 - одинарное сальто согнувшись или прямое без поворотов – плюс 0,1 балла;
 - каждое сальто вперед – плюс 0,1 балла;
- *Сальто с поворотами:*
 - *Одинарные сальто*
 - 1/2 поворота (180) – 0,2 балла;
 - каждые ½ винта после второго винта (720°) – 0,3 балла;
 - каждые ½ винта после третьего винта (1080°) – 0,4 балла;

- *Двойные сальто:*
 - 1/2 поворота (180°) – 0,1 балла;
 - каждые 1/2 винта после первого винта (360°) – 0,2 балла;
 - каждые 1/2 винта после второго винта (720°) – 0,3 балла;
 - каждые 1/2 винта после третьего винта (1080°) – 0,4 балла;
- *Тройные сальто:*
 - каждые 1/2 винта (до 360°) – 0,3 балла;
 - каждые 1/2 винта после первого винта (360°) – 0,4 балла;
- *Множественные сальто – с поворотами и без поворотов:*
 - при двойных сальто согнувшись добавляется 0,1 балла, при тройных – 0,2 балла;
 - при двойных сальто прогнувшись добавляется 0,2 балла, при тройных – 0,4 балла;
 - при двойных сальто суммарная стоимость элемента, включающая любой поворот и бонус за положение, будет удвоена; при тройных – утроена; при четверных – суммарная стоимость элемента, включающая любой поворот и бонус за положение, умножается на четыре.

Только для соревнований среди женщин: за второй, третий, и далее элементы с минимальной трудностью 2,0 балла добавляется 1,0 балл.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Морозевич-Шилюк, Т. А. Методология подготовки акробатов высокого класса : монография / Т. А. Морозевич-Шилюк ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2014. – 192 с.
2. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.
3. 2017 Технический регламент ФИЖ [Электронный ресурс] : Международная федерация гимнастики. – Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/2722580/>.pdf. – Дата доступа: 30.12.2019.
4. 2017–2020 Code of points. Acrobatic Gymnastics [Electronic resource] : [rules] : approved by the FIG Executive Committee / Fédération internationale de gymnastique. – Mode of access: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_MAG%20CoP%202017%20-%202020.pdf. – Date of access: 30.12.2019.
5. 2017–2020 Code of points. Trampoline Gymnastics [Electronic resource] : [rules] : approved by the FIG Executive Committee, updated after the Intercontinental Judges' Course on February 2017 / Fédération internationale de gymnastique. – 2017. – Pt. 1 – Mode of access: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_TRA%20CoP%202017-2020.pdf. – Date of access : 30.12.2019.
6. 2017–2020 Tables of Difficulty. Acrobatic Gymnastics [Electronic resource] : [rules] : approved by the FIG Executive Committee / Fédération internationale de gymnastique. – Mode of access:

<https://www.gymnastics.sport/site/rules/rules.php#8>. en_ACRO Tables of Difficulties 2017-2020zip. – Date of access: 30.12.2019.

7. 2020 Technical Regulations [Electronic resource] : [rules] / European Union Of Gymnastics. – Mode of access: https://backend.ueg.org/sites/default/files/paragraph/document/2020-Technical_Regulations_EN_0.pdf. – Date of access: 30.12.2019.

ТЕМА 13 ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВОЛЬТИЖНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

План

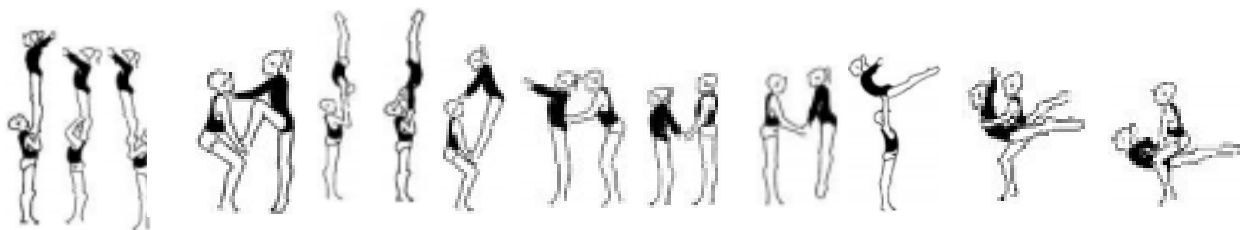
1. Функциональные обязанности партнеров и их взаимодействие.
2. Основы техники темпа в парах и группах.

1. Функциональные обязанности партнеров и их взаимодействие.

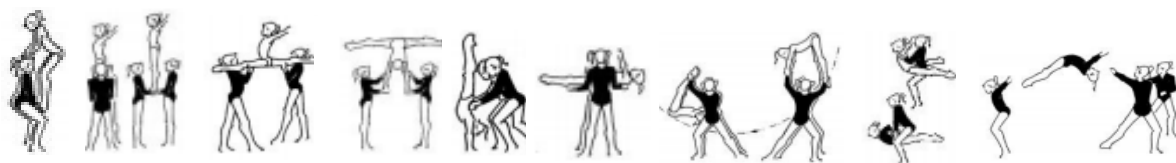
В каждом из пяти представленных в спортивной акробатике видов: женских, мужских и смешанных парах, женских группах (тройках) и мужских группах (четверках) спортсмены выполняют определенные функциональные обязанности. Так в парах это нижний(ья) и верхний(ья), в женских тройках – нижняя, средняя, верхняя, мужских группах – нижний, средний, второй средний и верхний. К акробатам «верхним» предъявляются высокие требования в активном выполнении равновесий, поддержек, стоек, прыжков и соскоков. Функции нижних партнеров направлены на обеспечение эффективной деятельности верхнего партнера с тем, чтобы индивидуальными и совместными двигательными действиями достичь эффективного решения поставленной двигательной задачи. При выполнении вольтижных упражнений важным фактором, определяющим успешность их выполнения, является согласованность партнеров при их взаимодействии.

Исходные рабочие положения и ловля нижними партнерами, а так же действия верхнего партнера в безопорном положении и принятие им конечного рабочего положения определяют сложность целостного упражнения и определить его отношение к конкретной структурной группе.

В упражнениях, связанных с бросками, наиболее сложная часть вольтижного элемента – ловля, так как нижним необходимо точно поймать верхнего партнера. При этом надо не только погасить скорость падающего тела, но и одновременно перевести его в зону сохранения положения. Вращения верхнего и его отклонения от проекции ОЦМ группы создают помехи для точного выбора момента ловли партнера. Для сохранения устойчивого равновесия амортизирующие действия нижние должны выполнять по возможности с малой амплитудой восстанавливающих движений. Сами завершающие действия в вольтижных упражнениях начинаются после прохождения верхним высшей точки полета и включают в себя подготовку к приземлению и непосредственно само приземление или ловлю. Основные задачи завершающих действий – погасить энергию движений, приземлиться или принять нужную позу на партнере или партнерах без потери равновесия [статья].



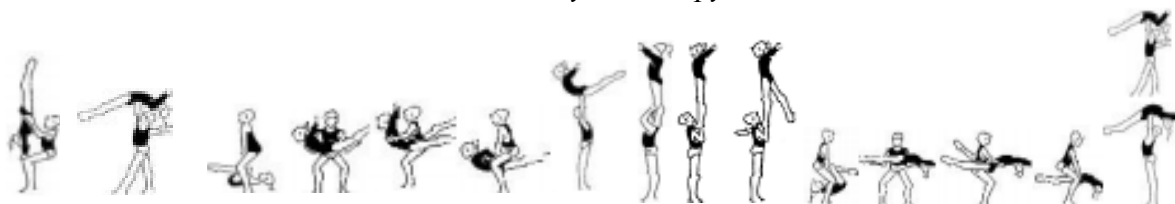
Примеры основных рабочих стартовых положений при выполнении вольтижных элементов в парах



Примеры основных рабочих стартовых положений при выполнении вольтижных элементов в женских группах



Примеры основных рабочих стартовых положений при выполнении вольтижных элементов в мужских группах



Примеры основных рабочих конечных положений при выполнении вольтижных элементов в парах



Примеры основных рабочих конечных положений при выполнении вольтижных элементов в женских группах



Примеры основных рабочих конечных положений при выполнении вольтижных элементов в мужских группах

2. Основы техники темпа в парах и группах.

Базовой основой существующих вольтижных элементов являются темповые упражнения. Техничность выполнения данных движений характеризуется длительностью фазы полета и определяется высотой вылета верхнего партнера. От качества освоения темповых упражнений в дальнейшем зависит успешность исполнения профилирующих и сложных вольтижных упражнений в целом.

В начальной стадии темпового броска (аккумуляции) акробаты выполняют приседание, удерживая тело, фиксированное в прямом положении. Данная стадия включает в себя несколько фаз: ускоренного приседания и торможения.

Фаза ускоренного приседания включает приседание партнеров. Это движение начинают оба партнера одновременно. Достигнув необходимой глубины приседа, партнеры начинают торможение.

В фазе торможения происходит партнеры останавливаются в приседе. Данное граничное положение служит исходным положением для отталкивания верхнего партнера от нижнего и толчка нижним партнером верхнего.

Активная рабочая стадия состоит из фазы отталкивания-толчка, в процессе которой верхний акробат производит отталкивание от рук своего партнера, нижний – выталкивание партнера вверх.

В стадии реализации осуществляется полет верхнего, нижний при этом принимает исходное положение для ловли. Эта стадия включает фазу взлета и фазу снижения.

Финальной является стадия амортизации, в процессе которой нижний осуществляет ловлю верхнего в определенное конечное положение. Эта стадия включает в себя фазу стабилизации позы и фазу фиксации позы.

В фазе стабилизации позы нижний партнер осуществляет балансирование выполнением движения по вертикали и горизонтали. Верхний при этом не выполняет никаких действий.

В фазе фиксации позы нижний перемещается вверх. Данная фаза направлена на сохранение статического положения. Движение заканчивается в конечном положении [2–4].

Рациональное исходное положение для базового темпового упражнения должно обеспечивать высокий уровень статодинамической устойчивости. Для этого верхний партнер сохраняет прямую линию тела.

Нижний спортсмен фиксирует статическую осанку с вогнутой поясницей и применяет фронтальную постановку ног для сопротивления сагиттальным колебаниям. При этом образуется прямая линия тела нижнего

и верхнего партнеров. В результате сила тяжести верхнего (P), приложенная к кистям нижнего, проходит через плечевой сустав, поясницу, тазобедренный сустав нижнего и центр площади опоры, что увеличивает устойчивость акробатов. Поэтому не возникает нагрузочных моментов на суставы нижнего спортсмена (рис. 2, а).

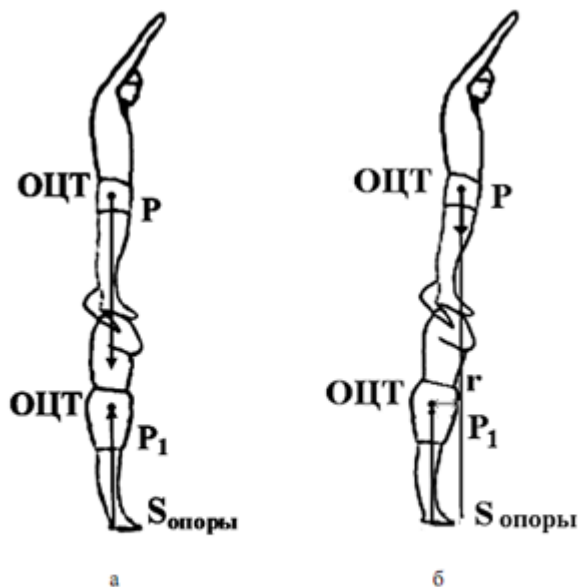


Рис. 2. Рациональное (а) и нерациональное (б) исходное положение для базового темпового упражнения:
 P – сила веса верхнего; P_1 – сила реакции опоры, равная P ;
 $S_{\text{опоры}}$ – площадь опоры; r – плечо силы тяжести

Темповое упражнение начинается с предварительного приседания партнеров для разгона верхним своего тела при отталкивании и разгона верхнего нижним при его толчке. Граничная поза партнеров в момент перехода в фазу полета должна приближаться к абсолютно прямому, твердому телу. Различные прогибания в момент завершения толчка нижним, а также рассогласованность действий партнеров ведут к нерациональному разложению сил и способствует возникновению значительного количества ошибок. Кроме того, прогибание спины уменьшает жесткость нижнего партнера, и верхний, выпрямляясь, «проваливается» не чувствует под собой жесткой опоры [2–4].

В процессе выполнения базового темпового упражнения верхний партнер совершает тонкую коррекцию своей позы, а нижний корректирует положение верхнего созданием упора в направлении потери его равновесия. При этом оба партнера сохраняют собственное рабочее положение с прямой линией тела без наклона туловища вперед. В данном рабочем положении ОЦТ партнеров совпадают и находятся в пределах эффективной площади опоры. Это исключает возникновение опрокидывающих моментов силы тяжести и позволяет выполнять базовое темповое упражнение с высокой точностью [2–4].

Рекомендуемая для изучения литература

1. Морозевич-Шилюк, Т. А. Методология подготовки акробатов высокого класса : монография / Т. А. Морозевич-Шилюк ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2014. – 192 с.
2. Решетин, А. А. Техника упражнений с фазой полета в спортивной акробатике : учеб. пособие / А. А. Решетин. – Самара: Изд-во Самар. Гос. аэрокосм. ун-та, 2012. – 44 с.
3. Соколов, Г. Я. Общие основы техники темповых акробатических упражнений : учеб. пособие / Г.Я. Соколов. – Омск: ОГИФК, 1984. – 41 с.
4. Соколов, Г. Я. Основы техники парно-групповых акробатических упражнений : учеб. пособие / Г. Я. Соколов, А. П. Алябышев. – Омск: ОГИФК, 1988. – 56 с.
5. Горячева, Н. Л. Исследование двигательной деятельности партнеров при выполнении вольтижных упражнений в женской групповой акробатике / Н. Л. Горячева, Т. А. Андреевко, С. В. Вишнякова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1–1. – 8 с.

Тема 23 ОБЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

План

1. Общие основы методики обучения акробатическим упражнениям.
2. Основные факторы, определяющие эффективность процесса обучения.

1. *Общие основы методики обучения акробатическим упражнениям*

Проблема обучения упражнениям, сложным по координации, с учетом их прогрессирующей сложности и возрастанием требований к технической подготовке спортсменов, не решаема без использования научных положений общей педагогики, дидактики, педагогики спорта, теории управления движениями, теории функциональных систем и других методологических положений. В процессе анализа советскими исследователями (В.Н. Болобан и др.) методических положений, которыми руководствуются тренеры по акробатике в своей педагогической деятельности, были выделены и экспериментально обоснованы дидактические принципы обучения упражнениям спортивной акробатики. Среди них следует выделить принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип систематичности и последовательности, принцип наглядности, принцип доступности, принцип трудности, принцип индивидуализации, принцип прочности, принцип сопряженного воздействия, принцип совместимости, принцип научности.

Дидактические принципы обучения в акробатике (по В.Н. Болобану) реализуются в следующих требованиях:

- *принцип воспитывающего обучения:*
 - совершенствование в процессе обучения активной познавательной деятельности у спортсменов;
 - формирование идеологической направленности;
 - формирование активной жизненной позиции, способности на практике доказывать преимущества национальной системы физического воспитания;
 - воспитание сознательного и добросовестного отношения к учебе, тренировочному процессу;
 - формирование чувства коллективизма, социального климата в тренировочном коллективе, сплоченности в составах;
 - совершенствование профессиональных знаний, умений и навыков тренеров;
 - рассмотрение и учет в процессе обучения личности спортсмена;

- *принцип сознательности и активности:*
 - точная постановка задач и четкое формулирование требований к спортсмену;
 - развитие у занимающихся способностей к самоанализу действий, конкретизации внимания на главном, продумыванию заданий, идеомоторному воспроизведению движений;
 - поддержание интереса к выполняемой работе;
 - проявление инициативы спортсменов;
 - привлечение к самостоятельному выполнению страховки и помощи, обучение упражнениям с последующим анализом;
 - преодоление трудности при освоении новых упражнений, участие в планировании и оценке процесса обучения;
 - развитие и совершенствование способности к самоконтролю;
 - развитие активной и творческой деятельности учеников;
- *принцип систематичности и последовательности:*
 - построение конкретных программ действий на каждый этап обучения, тщательный подход к планированию и реализации каждого задания;
 - постановка новых задач в зависимости от предыдущих достижений и с учетом перерывов в обучении;
 - систематическое продумывание каждого занятия;
 - регулярное повторение содержания учебно-тренировочного процесса как при разучивании нового материала, так и для подкрепления ранее изученного;
 - проведение текущего контроля функционального состояния спортсмена и уровня его обученности;
 - осуществление своевременного перехода к разучиванию новых упражнений, отсутствие «застоя» в работе;
- *принцип наглядности:*
 - создание правильного и четкого представления о разучиваемом упражнении;
 - обеспечение наглядности с учетом возрастных изменений особенностей развития организма;
 - разнообразие форм показа движения с помощью непосредственной демонстрации или имитации, использованием современных средств;
 - решение воспитательных задач;
 - использование ритмических моделей упражнений и приемов звуковой акцентировки;

- применение различных приемов помощи, тактильных сигналов, имитации, использование тренажеров и других приспособлений;
- использование комплекса приемов и средств, помогающих сделать процесс обучения наглядным, понятным и точным;

- *принцип доступности:*

- учет состояния здоровья, тренированности учеников;
- совершенствование «школы» движений, специально-двигательной и базовой подготовленности;
- совершенствование методики обучения и тренировки;
- учет специфики видов спортивной акробатики;
- соответствие заданий физическим, интеллектуальным, психологическим способностям спортсменов;
- индивидуализация учебно-тренировочного процесса с учетом возрастных и половых особенностей занимающихся;
- оценка достигнутого уровня в обучении и стимулирование процессов обучения;
- учет особенностей женского организма;
- совершенствование профессиональных знаний тренера;

- *принцип трудности:*

- определение степени и характера трудности упражнений соответственно индивидуальным возрастным, половым особенностям и спортивно-техническим достижениям;
- овладение базовыми и профилирующими упражнениями при наличии специально-двигательной и базовой подготовленности;
- обучение как от простого к сложному, так и от сложного к простому;
- приближение обучения упражнениям к условиям, схожим с соревновательными;
- качественное и в короткие сроки овладение элементами высшей группы трудности, напряжение при этом физических и психических сил спортсмена;
- эффективное использование в процессе обучения резервов потенциальных возможностей организма спортсмена – повышение надежности выступлений;
- реализация сверхзадач в обучении сложным спортивным упражнениям.

- *принцип индивидуализации:*

- знание индивидуальных умственных и двигательных способностей занимающегося, строгий их учет в педагогической деятельности;

- ведение индивидуальной учебной и воспитательной работы с занимающимися;
- учет индивидуальных особенностей занимающихся;
- знание конкретных параметров и характеристик о качествах личности, свойствах нервной системы, об и изменениях в условиях учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- определение показателей физического развития, физической подготовленности занимающихся;
- индивидуализация в подборе средств и методов обучения в зависимости от индивидуальных, возрастных, половых особенностей спортсменов, их спортивной квалификации, стиля техники, функциональных обязанностей в составе, переносимости физических нагрузок, этапа и периода спортивной подготовки;
- *принцип сопряженного воздействия:*
 - согласованность мотивации занимающегося с задачами спортивных достижений;
 - развитие двигательных способностей и обучение спортивным упражнениям как две стороны единого процесса;
 - разработка и использование обучающих программ с учетом тесного сопряжения различных параметров;
 - знание конкретных количественно-качественных данных, определяющих потенциальные возможности организма спортсмена, статических, кинематических и динамических параметров спортивной техники;
 - овладение технологией сопряженного воздействия в системах «спортсмен–спортсмен, группа спортсменов», «спортсмен–снаряд»;
- *принцип прочности:*
 - обучение спортивным упражнениям способных и двигательно одаренных занимающихся;
 - знание спортивной техники разучиваемого упражнения;
 - постановка конкретных и точных задач обучения и тренировки;
 - первоначально безошибочное выполнение упражнения;
 - обучение движениям на высоком уровне трудности и напряженности (как на соревнованиях);
 - минимизация вариативности техники разучиваемого упражнения, устранение ошибок в движениях;
 - совершенствование системы закрепления навыков, их контроля;

- стабильность и надежность выполнения тренировочных и соревновательных программ;

- современная система обеспечения спортивной подготовки (организационно-педагогическое, медико-биологическое, материально-техническое, научное);

- *принцип совместимости:*

- учитывать в процессе тренировочной и соревновательной деятельности двигательную, психологическую совместимость;

- добиваться эффективного взаимодействия спортсменов в составах;

- учитывать двигательную структуру спортивных упражнений в процессе совместной деятельности; совершенствовать индивидуальные и парно-групповые результаты, функциональные обязанности спортсменов;

- учет межличностных отношений партнеров в процессе совместной деятельности, выявление и воспитание лидера в составе;

- совершенствование прямой и обратной связи совместной деятельности, средств и методов обучаемости пар и групп спортсменов;

- формирование критериев спортивного отбора для эффективного выполнения парных и групповых акробатических упражнений;

- *принцип научности:*

- обеспечение связи теории с практикой;

- учет современных тенденций в содержании методики обучения спортивным упражнениям;

- совершенствование знаний и умений тренера;

- использование инновационных подходов к обучению спортивным упражнениям, достижений современных научных исследований в спортивной сфере.

Освоению упражнений всегда предшествует накопление определенных знаний о них.

Знание – это субъективное представление о структуре движений, взаимосвязи их, о требованиях, предъявляемых к опорно-двигательному аппарату, функциональным системам. На знания занимающийся опирается при практическом выполнении упражнения.

Двигательное умение – степень овладения двигательным действием под контролем сознания, которая характеризуется неустойчивостью к действию сбивающих факторов и итогов. Эта стадия освоения упражнения характеризуется относительно большими энергетическими затратами (физическими и психическими), а также ошибками в деталях техники.

Двигательный навык – качественная ступень овладения двигательным действием, характеризуется автоматизированным управлением движениями – уверенно, стабильно, экономично, без существенных ошибок, с соблюдением требований гимнастического стиля.

Фазы образования двигательного навыка (по В.Д. Мазниченко).

1-я стадия – иррадиация процессов возбуждения – усвоение двигательного действия в грубой форме, степени свободы в основных кинематических цепях (звеньях тела) ограничены мышечной фиксацией, в работу вовлечены многие мышцы.

При первых попытках выполнения двигательного действия в коре головного мозга возбуждаются одновременно нервные центры, как участвующие, так и не участвующие работе, следовательно мышцы-антагонисты препятствуют свободному выполнению движения, оно осуществляется закрепощенно.

2-я стадия – концентрация процессов возбуждения благодаря развитию процессов торможения – ряд степеней свободы освобождается, в которых реактивные силы меньше препятствуют движениям; происходит нейтрализация мешающих сил краткими мышечными импульсами.

После многократных повторений двигательного действия нервные процессы в коре головного мозга постепенно локализуются в необходимых центрах, соседние в меньшей степени возбуждаются, движение характеризуется улучшением координации и устранением излишних движений.

3-я стадия – стабилизация и автоматизация – полное освобождение требуемых степеней свободы; для реализации движения используются реактивные силы соседних звеньев. При выполнении движения проявляются все признаки двигательного навыка.

Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов:

Закон изменения скорости в развитии двигательного навыка – неравномерность имеет два направления:

а) в начале обучения происходит быстрое овладение действием, а затем качественный прирост в развитии навыка замедляется (в большей степени характерна для простых двигательных действий, когда быстро осваивается основа и долго – детали техники);

б) в начале обучения качественный прирост навыка незначителен, а затем резко возрастает (характерно для обучения сложным действиям).

Закон плато в развитии навыка – своеобразная «задержка» (нет улучшения или ухудшения) в развитии навыка, длительность которой может быть различной и обусловлена:

а) внутренней причиной – протекание приспособительных изменений в организме, которые только через промежуток времени переходят в заметные качественные улучшения двигательного навыка;

б) внешней причиной – связанной с некорректной методикой обучения или недостаточностью уровня подготовленности спортсмена.

Закон угасания навыка – возникает при длительном отсутствии повторения двигательного действия, характеризуется неуверенностью спортсмена при его выполнении, затем теряется способность к точной дифференцировке движений и нарушается координация при выполнении упражнения. Однако навык сам по себе не исчезает, его основа сохраняется длительный промежуток времени, что способствует быстрому «вспоминанию» движения после его повторения.

Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка – постоянное совершенствование двигательных действий в период занятий спортом.

Закон переноса двигательного навыка.

Положительный перенос – такое взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный из них способствует освоению нового навыка (для его осуществления необходимо наличие структурных сходств в главных фазах двигательных действий).

Отрицательный перенос – противоположен положительному (например одновременное разучивание сальто и переворота назад).

Закономерности переноса двигательных навыков следует учитывать при определении последовательности освоения техники акробатических упражнений.

Структура процесса обучения любому двигательному действию условно делится на три этапа:

1) *этап начального разучивания* – создания представления об изучаемом упражнении (показ, объяснение), концентрация на главных компонентах двигательного акта (по П.Я. Гальперину, они определяют конечный результат действия);

2) *этап углубленного (детализированного) разучивания*, который предполагает индивидуализацию процесса обучения на основе психофизических и других особенностях спортсмена, совершенствование главных компонентов техники;

3) *этап закрепления и совершенствования* двигательного навыка, основным назначением которого является добиться постепенной автоматизации, овладение в непривычных условиях, на стадии утомления, в сложных соединениях, стабилизация (множественно и без ошибок даже в условиях соревнований) и дальнейшее усложнение двигательных навыков.

2. Основные факторы, определяющие эффективность процесса обучения.

К основным факторам, определяющим эффективность процесса обучения двигательным действиям являются: подготовленность спортсмена, подготовленность тренера и его умение управлять процессом обучения.

Специфические особенности спортивной деятельности в акробатике побуждают тренера терпеливо и настойчиво ждать адаптации к новизне условий, к новизне ощущений, подбирая необходимые подготовительные и подводящие обучения, методические приемы обучения.

Требования выполнения движений в гимнастическом стиле (с натянутыми носками ног, выпрямленными коленями, четко регламентированным положением головы и т.п.) и постоянная отработка движений с их учетом становятся многолетней задачей постоянного действия, ведется с начального этапа спортивной подготовки и не прекращается даже на уровне высокого спортивного мастерства.

Многообразие акробатических упражнений требует от тренера соблюдения правила преемственности в обучении (планировать последовательность обучения упражнениям таким образом, чтобы максимально использовать эффект положительного переноса ранее освоенных упражнений на последующие, предвидеть и избегать явления отрицательного переноса навыков). Соблюдение правила преемственности имеет отношение не только к качеству обучения, но и к сокращению сроков подготовки.

Выполнение многих упражнений на снарядах предполагает определенную степень риска, требуя от занимающихся мобилизации волевых усилий, собранности, смелости. Тренеру необходимо применять в своей работе действенный набор средств противостояния страху и неуверенности спортсмена – от физической помощи и страховки, использования технических средств и поролона до приемов повышения психоэмоциональной устойчивости.

Следует принимать во внимание, что занимающиеся разного возраста, пола, разного исходного уровня физической, функциональной подготовленности обладают неадекватной предрасположенностью к успеху в тех или иных упражнениях. При организации учебно–тренировочного процесса это следует учитывать, а также обеспечивать индивидуализацию процесса подготовки в соответствии с различными критериями: уровнем подготовленности спортсмена, возрастными и морфофункциональными особенностями, типологическими особенностями нервной системы,

функциональными обязанностями партнеров, спортивной квалификацией и др.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Болобан, В. Н. Спортивная акробатика : [учеб. пособие для ин-тов физ. культуры] / В. Н. Болобан. – Киев : Выща шк., 1988. – 166 с.
2. Болобан, В. Н. Юный акробат / В. Н. Болобан. – Киев : Здоров'я, 1982. – 160 с.
3. Гимнастика. Методика преподавания: учеб. / В. М. Миронов [и др.]; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск: Новое знание; М.: ИНФРА-М, 2013. – 335 с.
4. Мазниченко, В. Д. Двигательные навыки в гимнастике / В. Д. Мазниченко. – М. : Физкультура и спорт, 1959. – 136 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

ТЕМА 29 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

План

1. Определение понятий: «спортивная подготовка», «подготовленность», «техническая подготовка», «техническая подготовленность».

2. Спортивная подготовка акробатов как единый процесс овладения ее видами: технической, физической, психологической, тактической и теоретической.

1. Определение понятий: «спортивная подготовка», «подготовленность», «техническая подготовка», «техническая подготовленность».

Спортивная подготовка – это комплексный, планируемый процесс подготовки спортсменов (команд спортсменов), направленный на совершенствование их спортивного мастерства и достижение спортивных результатов, включающий физическое воспитание спортсменов, участие в спортивных соревнованиях, а также материально-техническое, медицинское, научно-методическое и (или) иное обеспечение (*Закон о физической культуре и спорте Республики Беларусь*).

Спортивная подготовка – это многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям (*Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов, 2001*).

Подготовленность – это результат спортивной подготовки.

Техническая подготовка – это совокупность необходимых (программных) или фактически выработанных (наличных) двигательных навыков, а также процесс приобретения таких навыков и сопутствующих качеств.

Техническая подготовленность – это степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

2. Спортивная подготовка акробатов как единый процесс овладения ее видами: технической, физической, психологической, тактической и теоретической.

Спортивная подготовка осуществляется в неразрывном единстве ее видов: технической, физической, психологической, тактической и

теоретической, а также объединяющей их – интегральной. При этом каждый из этих видов спортивной подготовки в отдельности позволяет решить ряд задач (В.Н. Платонов, 2015):

- освоение техники и тактики избранного вида спорта;
- обеспечение необходимого уровня развития двигательных способностей, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена.

Разделение процесса подготовки на самостоятельные стороны (техническую, тактическую, теоретическую, физическую, психологическую, интегральную) упорядочивает представления о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления процессом спортивного совершенствования. Вместе с тем в тренировочной и, особенно, соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно; они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей [Платонов].

Необходимо отметить, что отдельные виды подготовленности зависят от степени совершенства других, определяются ими и обуславливают их уровень. Например, техническое совершенствование спортсмена зависит от уровня развития различных двигательных качеств – силы, быстроты, гибкости, координационных способностей, выносливости. Уровень проявления двигательных качеств, в частности выносливости, тесно связан с экономичностью техники, уровнем психической устойчивости к преодолению утомления, умением реализовывать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. С другой стороны, тактическая подготовленность связана не только со способностью спортсмена к восприятию и оперативной переработке информации, умением составить рациональный тактический план и находить эффективные пути решения двигательных задач в зависимости от сложившейся ситуации, но и определяется уровнем технического мастерства, функциональной подготовленностью, смелостью, решительностью, целеустремленностью и др.

Поскольку все виды спортивной подготовки тесно взаимосвязаны, эта взаимосвязь обуславливает цель спортивной подготовки – достижение

максимально возможного для конкретного спортсмена уровня технико-тактической, физической и психической подготовленности, обусловленного избранным видом спорта и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Рекомендуемая для изучения литература

1. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 9.01.2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2018.

2. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.

3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

Тема 32 ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

План

1. Упражнения у опоры.
2. Упражнения на середине.

1. Упражнения у опоры.

В спортивной подготовке акробатов на различных этапах становления спортивного мастерства широко используются средства хореографии. Их применение базируется на основе школы классического танца. К числу средств хореографии (по Т.С. Лисицкой, 2017) следует отнести:

- движения классического танца:
 - подготовительный раздел (партерная хореография, базовые упражнения у опоры, на середине);
 - основной раздел (равновесия, повороты, прыжки);
- движения народно-характерного и историко-бытовых танцев;
- движения танцевального спорта;
- движения современного танца;
- движения свободной пластики (разновидности ходьбы и бега, волны и взмахи, упражнения на расслабление);
- общеразвивающие упражнения;
- ритмика;
- мимика и пантомимика;
- элементы спортивно гимнастического стиля;
- акробатические и полуакробатические упражнения.

Экзерсис – хореографические упражнения в установленной последовательности у опоры или на середине, которые являются основой хореографической подготовки. С помощью упражнений экзерсиса развивают двигательных способностей, необходимых для профессионального выполнения движений практически любой танцевальной техники (к числу необходимых качеств следует отнести также выворотность, эластичность и силу мышц ног и спины, правильную постановку корпуса, рук и головы, устойчивость – «апломб»). Последовательность упражнений экзерсиса выглядит следующим образом:

- деми и гранд плие;
- батман тандю и батман тандю-жете;
- рон де жамб пар тер;
- батман фондю;

- батман фраппе и батман дубль фраппе;
- рон де жамб ан лер;
- пти батман сюр ле ку-де-пье;
- батман релевелян и батман девелоппе;
- гранд батман жетте;
- маленькое и большое адажио на середине (адажио включает в себя гранд плие, девелоппе, релевелянт, различные виды равновесий и поворотов, пируэтов, представляет собой слитные связки на 32 и 64 счета);
- аллегро – малые и большие прыжки.

Начиная с этапа начальной подготовки спортсмены осваивают базовые упражнения у станка и на середине, в первую очередь, позиции ног и рук.

Позиции ног и рук.

Позиции ног

I – первая



Сомкнутая стойка носки наружу. Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе

II – вторая



Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами

III – третья



Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу)

IV – четвертая



Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног)

V – пятая



Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног)

VI – шестая



Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты)

Позиции рук

подготовительная

Руки вниз, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вверх. Большой палец внутри ладони



I – первая

Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах



II – вторая

Руки вперед в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь



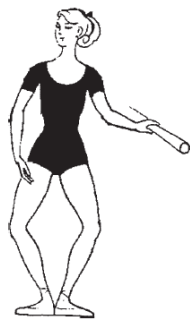
III – третья

Руки вперед кверху, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, ладонями внутрь



Положения рук могут использоваться в различных вариантах (например, правая рука во второй позиции, левая рука в подготовительной позиции и т.п.). В прыжках на батуте положения рук при выполнении упражнений хореографии являются привычными для спортсменов (прямая рука, сомкнутые пальцы), движения по позициям практически не используются.

Демиплие (полуприсед) изучается в I – VI позициях на 4 счета лицом и боком к опоре. При выполнении демиплие пятки от пола не отрываются, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги. Сгибание и разгибание ног выполняется плавно, без остановки, «выворотом», колени направлены в стороны, по линии плеч. Осанка прямая (А). *Грандплие* (присед) выполняется плавно: сначала выполняется демиплие, затем постепенно поднимаются пятки, а колени максимально сгибаются. При разгибании сначала опускаются на пол пятки, затем выпрямляются колени. При поднимании пяток не следует подниматься высоко на полупальцы (Б). Исключением является грандплие по второй позиции, где пятки от пола не отрываются в связи с широкой позицией ног. Сгибание и разгибание ног должно выполняться плавно, в среднем темпе. Перед началом упражнения рука (если движение выполняется у станка) или обе руки (если движение выполняется на середине) из подготовительной позиции переводятся из подготовительной позиции через первую позицию во вторую. Затем с началом сгибания ног рука (или обе руки) опускается из второй позиции в подготовительную, а с началом разгибания ног рука снова переводится через первую позицию во вторую.



А) деми плие



Б) гранд плие

Батман тандю (положение ноги на носок вперед, в сторону, назад) в спортивной акробатике выполняется из I и III позиций вперед и в сторону, назад лицом и боком к опоре («крестом») на каждый счет. Батман тандю вперед и назад выполняется по линии, строго перпендикулярной к туловищу, а в сторону – точно по линии плеча. При выполнении батмана тандю сначала по полу скользит вся стопа, затем постепенно вытягиваются пальцы и подъем. Центр тяжести туловища на опорной ноге, носок от пола не отрывается. При возвращении ноги в исходное положение стопа постепенно опускается на пол. Пятка опускается на пол только в исходной позиции.

Батман тандю жете (положение ноги на носок со взмахом вперед, в сторону, назад в сторону, вперед, назад лицом и боком к опоре) выполняется так же, как и батман тандю, но при достижении положения на носок нога не задерживается, а взмахом продолжает движение, где фиксируется на высоте середины голени опорной ноги (около 45°). Обе ноги должны быть «выворотны», мышцы ног подтянуты, а во время взмаха подъем и пальцы работающей ноги должны быть предельно натянуты. В исходное положение возвращаются скользящим движением через положение стопы на носок.

Батман девелоппе из I и III позиций вперед, в сторону, назад крестом; выполняется из стойки на правой/левой левую/правую скользящим движением выставляют до положения согнутой (носок у колена) и разгибают в положение вперед, в сторону, назад или выше.

Гранд батман также выполняется из I и III позиций вперед, в сторону, назад крестом и представляет собой большие батманы жете (взмахи), фиксированные на 90° и выше, а также аналогичные движения при медленном поднимании ноги – релевелян. В исходное положение нога возвращается скольжением через батман тандю. Центр тяжести при выполнении упражнения следует перенести на опорную ногу. При выполнении большого взмаха вперед и в сторону туловище должно оставаться строго вертикальным. При выполнении взмаха назад разрешается незначительный наклон туловища вперед.

Разучивают также такие упражнения у опоры, как *ронд де жамб партер* (круговое движение носком по полу) наружу (ан деор) и внутрь (ан дедан); *пор де бра* (наклоны туловища с движениями руками), *сюр ле ку де*

пье (фиксированные положения согнутой ноги на щиколотке) для последующего выполнения *батмана франже* (удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги и разгибание в коленном суставе в положение на носок или книзу), *батмана фондю* (одновременное сгибание и разгибание ног в коленном суставе), *пти батмана* (короткие удары стопой в положении ку де пье спереди и сзади опорной ноги), *пассе* (переводы «выворотного» положения согнутой ноги вперед, в сторону и сзади, носок у колена), *девелопе* (сгибание и разгибание ноги на 90° и выше) и другие упражнения.

2. *Упражнения на середине* могут выполняться на месте: лицом к основному направлению, вполборота направо, налево, с продвижением по прямым линиям, диагоналям, по кругу.

Из прыжков, выполняемых на середине, рекомендуется изучать:

• ***малая группа:***

- *соте* (фиксированные прыжки вверх по всем позициям);
- *шажман де пье* (прыжок вверх со сменой ног в пятой позиции);
- *эшапе* (фиксированный прыжок из пятой позиции во вторую в полуприседе и обратно в полуприсед);
- *глиссад* (прыжок из пятой позиции в пятую со скользящим продвижением вперед и назад, в сторону);
- *жете* (взмах правой в сторону книзу с подскоком на левой, приземляясь в полуприсед, левую в положение сзади на щиколотке);
- *па де баск* (прыжок из пятой позиции в пятую со скольжением по дуге);
- *ассамбле* (из пятой позиции взмах правой в сторону книзу, прыжок вверх с приземлением в полуприсед в пятой позиции);
- *амбуате* (прыжки в повороте на 180° со сменой положения ног вперед на щиколотке, прыжки со сменой положения ног вперед книзу голень вперед внутрь);

• ***средняя группа:***

- *сиссон симпл* (из третьей или пятой позиции ног шагом правой/левой прыжок вперед в вертикальное равновесие);
- *сиссон ферме* (из пятой позиции толчком двумя прыжок вперед в вертикальное равновесие с приземлением в пятую позицию);
- *сиссон увер* (из пятой позиции прыжок вверх с одновременным раскрытием ноги через положение носок у колена и возвращение прыжком в ассамбле);
- *сиссон томбе* (из пятой позиции прыжок вверх с приземлением в выпад в любом направлении и возвращением в исходное положение прыжком ассамбле);

- сиссон фуэте (из третьей или пятой позиции шагом левой вперед поворот на 180°);
- энтрелесе («перекидной» прыжок) – шагом левой вперед взмах правой вперед, перескочив на правую с поворотом на 180° взмах левой назад;
- револьтат (стойка на левой правую вперед (или вперед книзу) толчком левой прыжок через ногу с поворотом на 180°);
- **большая группа:**
 - гранд жете (из третьей или пятой позиции шагом и взмахом правой вперед и левой назад прыжок в шпагат);
 - жете ан турнан (прыжок в шпагат с поворотом на 360°);
 - субрисо (фиксированный прыжок вверх прогнувшись в пятой позиции);
 - жете ренверсе (прыжок в шпагат по дуге);
 - фуэте (прыжок с поворотом на 180°, «отхлест»).

Помимо прыжков на середине могут выполняться различные комбинации из освоенных упражнений – этюды, в том числе с включением в них акробатических упражнений.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Хореография в гимнастике : учеб. пособие / Т. С. Лисицкая. – 2-е изд., испр. и доп. – М. :Юрайт, 2017. – 163 с.
2. Художественная гимнастика : учеб. для тренеров, преподавателей и студентов ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Л. А. Карпенко. – М. : [б. и.], 2003. – 381 с.
3. Шипилина, И. А. Хореография в спорте : учеб. для студентов сузов / И. А. Шипилина. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 224 с.

Тема 58. НОРМАТИВНОЕ ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ

План

1. Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей. Основы организации спортивно-оздоровительных лагерей.

2. Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Вопросы организации оздоровления детей. Перечень должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Положение о воспитательно-оздоровительном учреждении образования. Положение о спортивно-оздоровительном лагере. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Вопросы установления денежных норм расходов на питание для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях. Суточные нормы питания при проведении спортивных мероприятий и для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях.

3. Положение о педагогическом совете спортивно-оздоровительного лагеря. Инструкции по правилам пожарной безопасности, по мерам обеспечения выполнения санитарно-гигиенических требований, по организации купания занимающихся.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Гужаловский, А. А. Планирование процесса по физическому воспитанию / А. А. Гужаловский, В. Н. Кряж // Фізична культура і здоров'я. – 1995. – Вып. 1. – С. 22–48.

2. Жук, О. Л. Педагогика лета, или Пятая школьная четверть : для студентов пед. учеб. заведений и организаторов летнего отдыха детей / О. Л. Жук, К. В. Лавринович. – Минск : Аверсэв, 2003. – 140 с.

3. 18. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) / В. М. Зациорский. – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

4. 19. Курамагомедов, К. Ш. Спортивно-оздоровительный лагерь в структуре дополнительного физкультурного образования [Электронный ресурс] / К. Ш. Курамагомедов // Известия Дагестанского государственного университета. Психолого-педагогические науки. – 2012. – № 4. – С. 72– 76. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1124561>. – Дата доступа: 01.09.2016.

5. 20. Методические рекомендации по проведению занятий по плаванию в детских оздоровительных лагерях / Респ. учеб.-метод. каб. воспитат. работы ; сост. Ю.В. Васьков. – Киев, 1983. – 86 с.

6. 21. Типовое положение о детско-юношеской спортивной школе (детско-юношеской спортивной школе общей физической подготовки, специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва) // Физкультура и спорт: (спецвыпуск для учебно-спортивных заведений) : информац.бюлл. – 1999. – № 1. – С. 4– 48.

7. 22. Шульпина, В. П. Модель организации физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере / В. П. Шульпина, П. П. Усков // Проблема сохранения здоровья в Сибири и в условиях Крайнего Севера : сб. материалов всерос. науч.-практ. конф. / Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Науч.-исслед. ин-т деятельности в экстрем. условиях ; редкол.: И. Ю. Горская, И. Н. Калинина. Ю. В. Корягина. – Омск, 2007. – С. 201–206. – Библиогр.: с. 205–206.

8. 23. Алексеев, Р. В. Летний спортивно-оздоровительный лагерь «Алкид» [Электронный ресурс] / Р. В. Алексеев // Образование в современной школе. – 2009. – № 3. – С. 62– 64. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/download/95844094.pdf>. – Дата доступа: 01.09.2016.

9. 24. Организация работы по плаванию в оздоровительных лагерях [Электронный ресурс] // Теория и методика плавания / Н. В. Чертов. – Ростов н/Д., 2011. – С. 313–315. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=search_red. – Дата доступа: 01.09.2016.

10. 25. Фролов, В. В. Настольная книга директора детского оздоровительного лагеря [Электронный ресурс] / В. В. Фролов ; Департамент образования, науки и молодежи. политики Воронеж. обл. – Воронеж, 2011. – 224 с.

11. 26. Тимкина, Е. А. Современные проблемы формирования объектов спортивно оздоровительного лагеря [Электронный ресурс] // Е. В. Тимкина, С. Д. Ганжа // Региональная архитектурно-строительная школа. – 2014. – № 1. – С. 123–129. Режим доступа: <http://elibrary.ru/download/60447518.pdf>. – Дата доступа: 01.09.2016.

12. НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ

13. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 04 янв. 2014 г., № 125-3. // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «Юрспектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

14. Об утверждении инструкции об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 14 апр. 2008 г., № 14 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «Юрспектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

15. О некоторых вопросах организации оздоровления и санаторно-курортного лечения детей [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 02 июня 2004 г., № 662 : в ред. от 22.08.2013 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

16. Об установлении перечня должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 04 авг. 2014 г., № 748 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

17. Об утверждении положения о воспитательно-оздоровительном учреждении образования [Электронный ресурс] : постановление М-ва образования Респ. Беларусь, 19 июля 2011 г., № 89 : в ред. от 24.05.2013 № 27 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

18. Положения о спортивно-оздоровительном лагере [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 26 мая 2011 г., № 9 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

19. Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спорта [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 06 окт. 2014 г., № 61 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

20. О некоторых вопросах установления денежных норм расходов на питание для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 28 мая 2015 г., № 12 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

21. Об установлении суточных норм питания при проведении спортивных мероприятий и для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 21 июля 2014 г., № 47 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2014.

22. Положение о педагогическом совете образовательно-оздоровительного центра, оздоровительного лагеря [Электронный ресурс] : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 24 мая 2012 г., № 50 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

23. Об утверждении Примерного перечня спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, М-ва образования Респ. Беларусь, 12 марта 2009 г., № 8/12 // КонсультантПлюс.

Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь.
– Минск, 2016.

24. Об утверждении санитарных норм и правил «Требования к оздоровительным организациям для детей» и признании утратившими силу некоторых постановлений Министерства здравоохранения Республики Беларусь и Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь [Электронный ресурс] : постановление М-ва здравоохранения Респ. Беларусь 26 дек. 2012 г. № 205 : в ред. постановлений Минздрава от 29.07.2014 № 63, от 25.11.2014 № 78 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

Тема 59 ПЛАНИРУЮЩАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

План

1. Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере. Особенности регулирования труда работников организации физической культуры и спорта. План эвакуации занимающихся. Список инвентаря и оборудования.

2. Книга приказов по спортивно-оздоровительному лагерю. План работы спортивно-оздоровительного лагеря. График проведения и тематика педагогических советов, методических занятий, рабочих совещаний и др.

3. Протоколы проведения производственных совещаний, педагогических советов спортивно-оздоровительного лагеря. Список детей с указанием домашнего адреса и телефонов ближайших родственников. График работы сотрудников спортивно-оздоровительного лагеря. График дежурства детей на объектах спортивно-оздоровительного лагеря.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Гужаловский, А. А. Планирование процесса по физическому воспитанию / А. А. Гужаловский, В. Н. Кряж // Фізична культура і здоров'я. – 1995. – Вып. 1. – С. 22–48.

2. Жук, О. Л. Педагогика лета, или Пятая школьная четверть : для студентов пед. учеб. заведений и организаторов летнего отдыха детей / О. Л. Жук, К. В. Лавринович. – Минск : Аверсэв, 2003. – 140 с.

3. 18. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) / В. М. Зациорский. – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

4. 19. Курамагомедов, К. Ш. Спортивно-оздоровительный лагерь в структуре дополнительного физкультурного образования [Электронный ресурс] / К. Ш. Курамагомедов // Известия Дагестанского государственного университета. Психолого-педагогические науки. – 2012. – № 4. – С. 72– 76. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1124561>. – Дата доступа: 01.09.2016.

5. 20. Методические рекомендации по проведению занятий по плаванию в детских оздоровительных лагерях / Респ. учеб.-метод. каб. воспитат. работы ; сост. Ю.В. Васьков. – Киев, 1983. – 86 с.

6. 21. Типовое положение о детско-юношеской спортивной школе (детско-юношеской спортивной школе общей физической подготовки, специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва) // Физкультура и спорт: (спецвыпуск для учебно-спортивных заведений) : информац. бюлл. – 1999. – № 1. – С. 4– 48.

7. 22. Шульпина, В. П. Модель организации физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере / В. П.

Шульпина, П. П. Усков // Проблема сохранения здоровья в Сибири и в условиях Крайнего Севера : сб. материалов всерос. науч.-практ. конф. / Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Науч.-исслед. ин-т деятельности в экстрем. условиях ; редкол.: И. Ю. Горская, И. Н. Калинина. Ю. В. Корягина. – Омск, 2007. – С. 201–206. – Библиогр.: с. 205–206.

8. 23. Алексеев, Р. В. Летний спортивно-оздоровительный лагерь «Алкид» [Электронный ресурс] / Р. В. Алексеев // Образование в современной школе. – 2009. – № 3. – С. 62– 64. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/download/95844094.pdf>. – Дата доступа: 01.09.2016.

9. 24. Организация работы по плаванию в оздоровительных лагерях [Электронный ресурс] // Теория и методика плавания / Н. В Чертов. – Ростов н/Д., 2011. – С. 313–315. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=search_red. – Дата доступа: 01.09.2016.

10. 25. Фролов, В. В. Настольная книга директора детского оздоровительного лагеря [Электронный ресурс] / В. В. Фролов ; Департамент образования, науки и молодеж. политики Воронеж. обл. – Воронеж, 2011. – 224 с.

11. 26. Тимкина, Е. А. Современные проблемы формирования объектов спортивно оздоровительного лагеря [Электронный ресурс] // Е. В. Тимкина, С. Д. Ганжа // Региональная архитектурно-строительная школа. – 2014. – № 1. – С. 123–129. Режим доступа: <http://elibrary.ru/download/60447518.pdf>. – Дата доступа: 01.09.2016.

12. НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ

13. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 04 янв. 2014 г., № 125-3. // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «Юрспектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

14. Об утверждении инструкции об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 14 апр. 2008 г., № 14 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «Юрспектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

15. О некоторых вопросах организации оздоровления и санаторно-курортного лечения детей [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 02 июня 2004 г., № 662 : в ред. от 22.08.2013 //КонсультантПлюс Беларусь / ООО «Юрспектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

16. Об установлении перечня должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 04 авг. 2014 г., № 748 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «Юрспектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

17. Об утверждении положения о воспитательно-оздоровительном учреждении образования [Электронный ресурс] : постановление М-ва образования Респ. Беларусь, 19 июля 2011 г., № 89 : в ред. от 24.05.2013 № 27 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

18. Положения о спортивно-оздоровительном лагере [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 26 мая 2011 г., № 9 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

19. Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спорта [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 06 окт. 2014 г., № 61 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

20. О некоторых вопросах установления денежных норм расходов на питание для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 28 мая 2015 г., № 12 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

21. Об установлении суточных норм питания при проведении спортивных мероприятий и для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 21 июля 2014 г., № 47 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2014.

22. Положение о педагогическом совете образовательно-оздоровительного центра, оздоровительного лагеря [Электронный ресурс] : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 24 мая 2012 г., № 50 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

23. Об утверждении Примерного перечня спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, М-ва образования Респ. Беларусь, 12 марта 2009 г., № 8/12 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

24. Об утверждении санитарных норм и правил «Требования к оздоровительным организациям для детей» и признании утратившими силу некоторых постановлений Министерства здравоохранения Республики Беларусь и Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь [Электронный ресурс] : постановление М-ва здравоохранения Респ. Беларусь 26 дек. 2012 г. № 205 : в ред. постановлений Минздрава от 29.07.2014 № 63, от 25.11.2014 № 78 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.