

## ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

### THE MAIN STAGES OF ATHLETES' TRAINING IN SPORTS ACROBATICS

*Каримов Дониёр Комил ўгли.*

*Мастер спорта международного класса по  
спортивной акробатике*

*Преподаватель кафедры “Спортивные игры”  
Ферганского государственного университета*

*d.karimov@pf.fdu.uz*

**Аннотация:** В статье освещается начальный этап подготовки спортсменов по спортивной акробатике, этап специализированной подготовки, этап совершенствования, этап высоких спортивных достижений, а также краткая информация о этапах завершения спортивной карьеры. Также на этих этапах показана последовательность выполнения основных задач и нагрузок на спортсменов.

**Annotation:** The article highlights the initial stage of training athletes in sports acrobatics, the stage of specialized training, the stage of improvement, the stage of high sporting achievements, as well as brief information about the stages of completing a sports career. Also, at these stages, the sequence of performing the main tasks and loads on athletes is shown.

**Ключевые слова:** морально-волевой, психологический, технико-тактический, индивидуальный, продвинутая специализация совершенствование, мастер спорта

**Keywords:** moral and volitional, psychological, technical and tactical, individual, advanced specialization improvement, master of sports

На начальном этапе подготовки осуществляется работа, которая направлена на разностороннюю физическую подготовку, обучение основам техники акробатики, выполнение контрольных нормативов для перевода на следующий этап подготовки, а также воспитание устойчивого интереса к занятиям спортивной акробатикой. Тренировочные занятия планируются без использования значительных физических и психологических нагрузок с использованием упражнений из различных видов спорта.

Основными задачами подготовки на данном этапе являются:

I. Укрепление здоровья.

II. Развитие физических качеств: гибкости, выносливости, координационных, скоростных, силовых возможностей.

III. Обучение основам техники акробатических упражнений.

IV. Воспитание морально-волевых качеств.

V. Формирование устойчивого интереса занимающихся к занятиям акробатикой.

VI. Отбор детей для занятий акробатикой на основе соответствующих критериев.

В учебно-тренировочные занятия постепенно вводятся элементы на точность и координацию движений. Акробатами осваиваются пространственные, временные и силовые характеристики движений, выполняемые с высокой амплитудой, быстротой и темпом.

Основой программы являются упражнения общей физической подготовки (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальной двигательной подготовки (СДП) и специальной технической подготовки (СТП). К средствам ОФП относятся: общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, лазания. В задачу СДП входит развитие координационных способностей, умение выполнять двигательные действия как статического, так и динамического характера.

Основной задачей СТП на начальном этапе является овладение базовыми элементами акробатики, хореографических элементов, а также упражнений на батуте. Оценка индивидуальных достижений на начальном этапе сводится к выполнению занимающимися контрольных нормативов.

**Этап предварительной базовой подготовки.** На данный этап переходят занимающиеся, прошедшие программу начальной подготовки не менее 1-2-х лет. Оптимальный возраст для начала этапа базовой подготовки начальной спортивной специализации в акробатике составляет 8-10 лет. Продолжительность этапа составляет, в среднем, 3-5 лет. Занятия проводятся в учебно-тренировочных группах.

Основными задачами подготовки являются:

I. Укрепление здоровья.

II. Совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности.

III. Формирование устойчивого интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.

IV. Обучение технике акробатики.

V. Воспитание морально-волевых качеств.

**Этап специализированной подготовки** особенно важен в становлении спортсменов. В этот период подготовки формируются основные двигательные качества, осваивается очень большой объем специфических для акробатики

двигательных навыков. Спортсмены приобретают опыт участия в соревнованиях. Базовые элементы формируются в базовые соединения, которые способствуют овладению техникой упражнений в парно-групповых видах акробатики. Осваиваются отдельные более сложные элементы. За годы обучения на данном этапе занимающимся присваивают квалификационные спортивные разряды.

На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные особенности спортсмена.

Внутри этапа принято выделять два периода — начальной специализированной подготовки и углубленной специализированной подготовки. В период начальной специализированной подготовки акробатами осваивается материал классификационных программ, а также перспективные элементы, связки и соединения. В этот период, как правило, осуществляется отбор акробатов в пары или группы для углубленной подготовки с более интенсивным тренировочным режимом.

В период углубленной специализированной подготовки большой объем элементов и соединений технической подготовки и упражнений СФП является критерием успеваемости акробатов. Оптимальным для начала этапа углубленной специализации является возраст 10-12 лет. Продолжительность этапа - 3-4 года.

Тестирование спортсменов проводится регулярно в виде контрольных нормативов по технической и физической подготовке.

У спортсменов в данный период наблюдается повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учётом индивидуальных способностей.

Основными задачами этапа специализированной (углубленной) подготовки являются:

**I.** Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

**II.** Обучение и совершенствование техники видов парно-групповой акробатики.

**III.** Постепенное подведение спортсменов к более высоким физическим нагрузкам.

**IV.** Освоение сложных элементов и соединений, которые связаны с комбинированными вращениями.

**IV.** Морально-волевая подготовка, применяемая на соревнованиях.

На данном этапе средства тренировки имеют больше сходство с соревновательными упражнениями. Наблюдается увеличение СФП и тактической подготовки, средств силовой и специальной выносливости.

На этапе специализированной подготовки спортсмены, как правило, осваивают программы кандидата в мастера спорта и даже мастера спорта.

**На этап спортивного совершенствования** переходят спортсмены, выполнившие норматив не ниже кандидата в мастера спорта. Он характеризуется дальнейшим углублением специализированной подготовки, освоением нормативов мастера спорта. Применяется работа по индивидуальным планам тренера в соответствии с поставленными задачами:

Основные задачи этапа:

**I.** Планирование индивидуальных учебно-тренировочных занятий (для каждого спортсмена, акробатической пары или группы).

**II.** Совершенствование техники выполнения ранее изученных элементов.

**III.** Освоение акробатических элементов и соединений повышенной сложности.

**IV.** Выступление спортсменов на соревнованиях различного ранга.

**V.** Достижение высоких и стабильных результатов.

**VI.** Выполнение нормативов мастера спорта.

**VII.** Отбор и подготовка перспективных спортсменов.

**Этап высших спортивных достижений** рассматривается для каждого отдельно взятого спортсмена или пары (группы) индивидуально. Для одних спортсменов наивысшим спортивным результатом может являться выступление по программе мастера спорта, присвоение звания мастер спорта, для других - завоевание медалей на международных соревнованиях различного ранга. Одним из важнейших показателей эффективности тренировочного процесса являются результаты уровня подготовленности акробатов: степень владения техникой выполнения акробатических элементов и соединений; сложность упражнений (согласно таблицам трудности); надежность выполнения соревновательных композиций. На данном этапе подготовки необходимо планировать объем и интенсивность тренировочных нагрузок таким образом, чтобы достигалась возможность стабильного освоения соревновательных программ. С каждым спортсменом, акробатической парой или группой тренеры, фактически, работают индивидуально. Уровень спортивного мастерства акробатов находится на высоком уровне. На данном этапе основным критерием перспективности является овладение новыми соревновательными программами, внедрение новых элементов в соответствии с повышающимися требованиями.

**На этапе завершения спортивной карьеры** важным является постепенное снижение больших тренировочных нагрузок для сохранения здоровья спортсменов. Резкое снижение нагрузок может негативно сказаться на состоянии здоровья занимающихся. После завершения спортивной карьеры спортсмены должны перейти на 3-5 разовый режим тренировки в неделю («поддерживающий»). Возможен переход спортсменов в другие виды спорта.

### ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Karimov, D. K. (2022). The Relationship Between Body Types In The Sports Specialization Of Young Acrobats. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities, 2(1.5 Pedagogical sciences).
2. Каримов Д.К. (2020). ГИМНАСТИКА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА. Мировая наука, (3 (36)), 256-259.
3. Ханкельдиев, Ш. Х., & Каримов, Д. К. (2021). МАХСУС МАШҒУЛОТЛАР БОСҚИЧИДА ЖУФТ АКРОБАТИКА БЎЙИЧА ПАСТКИ ШЕРИКЛАРНИНГ МОТОР ФАОЛЛИГИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ. Fan-Sportga, (4), 24-26.
4. Каримов, Д. (2023). МОНИТОРИНГ СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ АКРАБАТОВ. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(4), 496-501.
5. Каримов, Д. (2022). Жисмоний Сифатлар Ривожланишининг Асосий Қонуниятлари. Ijodkor O'qituvchi, 2(20), 148-153.
6. Каримов, Д. К. (2020). Психика В Качестве Источника Здоровья. ББК Ю953, 59.
7. Karimov, D. (2022). Effective use of innovative technologies in physical education lessons. Asian Journal of Multidimensional Research, 11(10), 305-310.
8. Каримов Д.К. (2021). ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПОИСКА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В АКРОБАТИКЕ. Fan-Sportga, (8), 30
9. Doniyor, K. (2023). SPORT АКРОБАТИКАСИДА SPORTCHILARNI ТАҲҲОРИЛАШНИНГ АСОСИЙ БОСҚИЧЛАРИ.
10. Ханкельдиев, Ш., & Каримов, Д. (2023). ИССЛЕДОВАНИЕ КУМУЛЯТИВНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ДВИГАТЕЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ АКРОБАТОВ. Scientific journal of the Fergana State University, (3), 55-55.
11. Komil o'g'li, K. D. (2023). АКРОБАТИКА ВОСИТАЛАРИ ОРҚАЛИ ЕҒИЛУВШАНЛИКНИ ШАКЛЛАНТИРИШ. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(30), 256-259.
12. Каримов, Д. (2018). МОНИТОРИНГ СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК. Scientific journal of the Fergana State University, (1), 30-30.
13. Каримов, Д. (2018). МОНИТОРИНГ СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК. Scientific journal of the Fergana State University, (1), 30-30.

14. ХАНКЕЛЬДИЕВ, Ш., & КАРИМОВ, Д. (2017). ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ, НАПРАВЛЕННАЯ НА ПОИСК ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ. *Scientific journal of the Fergana State University*, (1), 19-19

16. Одилжон Жалолидинович Дадабаев. Эффективность оптимизации планирования подготовки юных спортсменов по спортивным единоборствам. Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования: Материалы IV международной научно-практической конференции. Грозный, 24 сентября 2020 года.

17. О.Ж. Дадабаев. Особенности развития специальной выносливости дзюдоистов. XIX научно-практическая конференция, посвящённая памяти профессора Е.М. Чумакова. 2020/2. 91.

18. О.Ж. Дадабаев. Применение специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов. Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. 2020. 15-17.

19. О.Ж. Дадабаев. Планирование общей и специальной физической подготовки в годичном цикле тренировочного процесса в дзюдо. *Academic research in educational sciences*. 2021. 302-308.

20. О.Ж. Дадабаев. Общая и специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировочного процесса в дзюдо. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. 2023. 37-41

21. Odiljon Zhalolidinovich Dadabaev. Methodology For Detecting Level Of Student Satisfaction With Quality Of Educational Process. 2022/12/23. 60-63.

22. Одилжон Дадабаев. Modeling of the educational and training process and competitive activity of young judoists. *O‘zbekiston milliy universiteti xabarlari*, 2021, [1/6/1] issn 2181-7324

23. О.Ж. Дадабаев. МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ. *Academic research in educational sciences*. 2021. 1199-1205

24. О.Ж. Дадабаев. Обоснование эффективных средств юных дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации foundation of effective means of young judo wrestlers at the preliminary-training stage. ББК 75.1 А-43 Ответственный редактор. 2023. 37-41.

25. О.Ж. Дадабаев. ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ДЗЮДОЧИЛАРДА ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ. Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. 2020. 20-23

26. О.Ж. Дадабаев. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОРГАНИЗМА ЮНЫХ

ДЗЮДОИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА. Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание. 2019. 116-121

27. O.Erkaboyev, O. G'aniyev. Globallashuv sharoitida yoshlarning "ommaviy madaniyat" tahdidiga qarshi kurashi. international conference dedicated to the role and importance of innovative education in the 21st century. 2022.12.25

28. O.Erkaboyev, I. Mamatqulov. Ma'naviy tahdid - yosh avlod kelajagiga tahdid. international conference dedicated to the role and importance of innovative education in the 21st century. 2022.12.25

29. O.Erkaboyev, G.Qurbonova. Ichkilikbozlik, kashandalik va giyohvandlik yoshlarning aqliy va jismoniy kamoloti kushandasi. PEDAGOG, 2023. 62-63

30. O.Erkaboyev, D.Tursunova. Aqliy tarbiyasini shakllantirishda sharq allomalari qarashlaridan foydalanish . PEDAGOG, 2023. 59-61

31. Erkaboyev.O.M. Armiya safida xizmat qilishga tayyorlash bosqichida jismoniy tarbiyaning ijtimoiy mohiyati. Ta'lim fidoylari-2022. № 3. С. 138-141

32. O.M. Эркабоев. Жисмоний тарбия ва Чакирувга қадар бошланғич тайёргарлик фанлари бўйича тажриба дастурини тузиш тамойиллари. Та'лим фидойилари-2022. № 13. С. 4-8

33. O. Эркабоев. Физическое воспитание и спорт в допризывной подготовке. Та'lim fidoylari, 2022. 70-74

34. O.Erkaboyev. O'smirlarni armiya safida xizmat qilishga tayyorlash bosqichida jismoniy tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik integratsiyasi. Ta'lim fidoylari, 2022. 73-79

35. O.M. Эркабоев. Наука в системе высших школ Республики Узбекистан. Архивариус. с 24-27

36. O.Erkaboyev. Determination of the physical status of secondary school students through sociological research. Berlin Studies Transnational Journal of Science and 2022. 1-5

37. O.Erkaboyev, ME Abdujannonovich . YOSHLAR ONGIDA MILLIY MAFKURAVIY IMMUNITETNI SHAKLLANTIRISHDA MA'NAVIYAT VA QADRIYATLARNING O'RNI. TADQI QOTLAR, 2023/4/4. 40-43