

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования спортивная школа «Виктория»
(МБОУ ДО СШ «Виктория»)

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Обучение технике выполнения двойного сальто
в прыжках на батуте

Автор работы:

Тренер-преподаватель высшей
квалификационной категории Суворовой М.С.

Екатеринбург, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ	4
ВВЕДЕНИЕ	5
1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ	7
1.1. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ	10
1.2. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ (ЭТАПЫ, УРОВНИ, ДИСЦИПЛИНЫ).....	13
2. Техническая подготовленность и анализ выполнения двойного сальто на батуте	18
3. Специфичность выполнения сальтовых элементов на батуте и методика их обучения	22
3.1. Укороченный удар закрытой стороной ракетки.....	23
3.2. Смеш открытой стороной ракетки	Error! Bookmark not defined.
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	26
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	28

ВВЕДЕНИЕ

Прыжки на батуте – это не просто забава, а целая система физических упражнений, приносящая огромную пользу для здоровья. Они развивают координацию, улучшают баланс и укрепляют мышцы всего тела. Каждый прыжок – это мини-тренировка, вовлекающая в работу практически все группы мышц.

Регулярные занятия на батуте способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы, повышают выносливость и укрепляют кости. Кроме того, прыжки стимулируют лимфоток, помогая организму избавляться от токсинов и улучшая иммунитет.

Не стоит забывать и о положительном влиянии батута на развитие детей. Прыжки помогают укрепить опорно-двигательный аппарат, улучшить осанку и развить чувство равновесия. Это отличная альтернатива традиционным видам спорта, позволяющая детям весело и с пользой проводить время.

С 2000 года прыжки на батуте - олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в индивидуальных и командных соревнованиях с выявлением сильнейших спортсменов на специальных снарядах, посредством использования упругой деформации опоры и выполнения серии высоких сложнокоординационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела.

Актуальность разработки. Прыжки на батуте — это сложно координационный вид спорта, включающий в себя индивидуальные, синхронные прыжки, прыжки на акробатической дорожке и двойном минитрампе.

С момент включения прыжков на батуте в олимпийский цикл до настоящего времени данному виду спорта по сравнению с другими видами олимпийской программы, как в России, так и за рубежом научно-методическом плане уделяется необоснованно мало внимания.

По мнению многих специалистов в качестве одной недостаточно решенных проблем этого вида спорта является вопрос методического обеспечения учебно-тренировочного процесса. В настоящее время уровень развития прыжков на батуте определяется значительным увеличением сложности и рискованности упражнений. В связи с этим большое значение приобретает совершенствование всей системы технической и физической подготовки, которая обеспечивает рост спортивного мастерства батутистов.

Прыжки на батуте, как вид спорта, достигли высокой степени своего развития, что обуславливает требование наличия высокого уровня исполнительского мастерства у спортсменов особенно на начальном этапе подготовки юных спортсменов.

Предметом оценивания в соревнованиях по прыжкам на батуте служит сложность элементов, техника выполнения элементов и их высота. Одним из ведущих факторов достижения высоких спортивных результатов в сложно-координационных видах спорта, и, в частности, в прыжках на батуте, является высокий уровень технической подготовленности.

Объект разработки: обучение технике выполнения двойного сальто

Предмет разработки: использования средств и методов, направленные на обучение двойного сальто на батуте спортсменов.

Цель разработки: достижение максимально высоких результатов соревновательной деятельности, за счет трудности выполнения элементов на батуте.

Задачи разработки:

1. Выявить современные методики обучения в технике двойного сальто в прыжках на батуте.
2. Внедрить в учебно-тренировочный процесс во все тренировочные группы.

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Прыжки на батуте - олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в 5 индивидуальных и командных соревнованиях с выявлением сильнейших спортсменов на специальных снарядах, посредством использования упругой деформации опоры и выполнения серии высоких сложнокоординационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела.

Прыжки на батуте - вид спорта, включающий в себя следующие спортивные дисциплины: - прыжки на батуте (ПБ): индивидуальные и синхронные прыжки; - прыжки на акробатической дорожке (АКД); - двойной минитрамп (ДМТ).

Индивидуальные прыжки – это выполнение упражнения, состоящего из десяти элементов. Все элементы выполняются во время непрерывных, высоких, ритмичных прыжков с вращением с ног на спину, на ноги, на живот без прямых прыжков и задержек. Упражнение должно демонстрировать разнообразные элементы с интересными вращениями и пируэтами. Оно должно выполняться с сохранением высоты, хорошей координацией, техникой. По правилам, соревнования проходят два этапа: на первом спортсмены показывают обязательное и произвольное упражнения, второй включает только произвольное упражнение.

Соревнования по синхронным прыжкам проводятся между мужскими и женскими парами. В предварительных соревнованиях выполняется два упражнения, в финальных - одно. Партнеры должны выполнять элементы одинаково, однако допускается отклонение не более чем на половину элемента.

Прыжки на акробатической дорожке – еще одна дисциплина из прыжков на батуте. Характеризуются комплексом быстрых и ритмичных последовательных акробатических прыжков с рук на ноги, с ног на руки и непосредственно с ног на ноги в течение приблизительно 6 секунд и на акробатической дорожке 42 метра длиной с приземлением на мат. Соревнования по прыжкам на акробатической дорожке состоят из 2-х произвольных упражнений в предварительных

соревнованиях и 2-х произвольных упражнений в финальных соревнованиях с 8 элементами в каждом упражнении. Так же как и в индивидуальных прыжках, остановки и промежутки между элементами запрещены. Акробатические комбинации могут включать серии прыжков с задними, передними и боковыми вращениями. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, техникой и сохранением темпа без повторения элементов в каждом упражнении. Повторения в упражнении запрещены. Темп, координация, техника должны быть на высоком уровне.

Двойной минитрамп – дисциплина, которая берет свое начало от минитрампа. Самый молодой вид акробатики. Но даже за это время он сумел занять свою нишу в спорте. Требования к прыжкам здесь такие же, как и в других дисциплинах. Двойной минитрамп допускает больше акробатики. С разбега гимнаст выполняет наскок на снаряд, выполняет элемент на нем, с последующим выполнением элемента с приземлением на мат. Сильнейшие гимнасты выполняют двойные и тройные сальто с поворотами.

Предметом конкуренции в прыжках на батуте служит техника выполнения сальтовых и винтовых элементов, содержащие одно или два вращения. Критериями итоговой оценки за исполнение соревновательной комбинации представляют собой:

1. Трудность упражнения;
2. Время исполнения упражнения и перемещение спортсмена от центра батута.

Спортсмены должны владеть психической устойчивостью - способностью эффективно выполнять соревновательные комбинации в условиях высокой психической напряженности и сбивающих факторов.

Волевая подготовка батутиста заключается в умении одолевать физические, технические и психологические трудности. В структуре волевой подготовленности батутиста указывают такие

качества:

- целеустремленность (четкое представление перспективной цели);

- решительность и смелость (расположение к риску в сочетании с обдуманностью решений);
- целеустремленность и упорство (мобилизация энергии и азартность в достижении цели, в преодолении трудностей);
- выдержка и самообладание (ясность ума, способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения);
- самостоятельность и инициатива (собственный почин и новаторство).

Прыжки на батуте, как и другие виды гимнастики со спортивной направленностью, развиваются в соответствии с тенденциями и законами развития большого спорта, но имеют свои специфические особенности. Выделяют следующие особенности развития прыжков на батуте:

- совершенствование Правил международных соревнований FIG, что является важнейшим инструментом управления развитием вида спорта;
- повышение уровня подготовленности прыгунов на батуте;
- обострение соревновательной конкуренции;
- рост и концентрация сложности соревновательных программ;
- поиск новых сложных упражнений;
- повышение роли и доли специальной физической подготовки в тренировочном процессе;
- доведение технического мастерства до высочайшего уровня;
- ускорение процесса подготовки вследствие постоянного совершенствования методик обучения с быстрой потерей уникальности сложнейших элементов и связей;
- быстрое распространение передового опыта ведущих специалистов;
- увеличение количества стартов до 10-13 в годичном цикле подготовки;
- стирание граней между периодами подготовки с интенсификацией восстановительного периода в годичном цикле;
- улучшение всех видов обеспечения подготовки.

1.1. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) допускается привлечение дополнительного второго тренера (тренера-преподавателя) по общей и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы со спортсменами. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) прыгунов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Прыжки на батуте как вид спортивной двигательной деятельности являются своеобразным олицетворением сложнокоординационного содержания спортивной акробатики и гимнастики, которая включает ряд положений, отражающих специфику акробатических прыжков.

1.Ярко выраженная сложнокоординационная сущность акробатических прыжков характеризуется критериями насыщенности одного элемента типа сальто, сложнейшими стилизованными движениями, количеством вращений в различных

плоскостях в микроинтервале времени, а также двигательной насыщенностью соревновательных комбинаций.

2. Специфической особенностью взаимодействия спортсмена со средой являются относительно постоянные стандартные условия выполнения акробатических прыжков (дорожка, гимнастический ковер, батут, минитрамп).

3. Конечные запланированные результаты в соревнованиях зависят от безукоризненного выполнения стилизованных упражнений, отличающихся определенной сложностью, верным композиционным построением, высоким исполнительским мастерством спортсмена.

4. Акробатические прыжки отличаются постоянно повышенным психологическим фоном, связанным с риском выполнения сложных упражнений.

С учетом специфики вида спорта прыжки на батуте определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов;

- при объединении прыгунов в одну группу разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать трех спортивных разрядов;

- в случае неукомплектованности тренировочной группы допускается объединение, но не более трех этапов годичной подготовки в одну группу;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта прыжки на батуте осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов;

- отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении спортивного врача. Обучающимся, не

выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Перевод спортсменов в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки производится на основании стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, норм и 10 требований для присвоения спортивных разрядов и званий согласно ЕВСК, результатов выступлений на соревнованиях соответствующего ранга, заключению врача ОВФД.

1.2. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ (ЭТАПЫ, УРОВНИ, ДИСЦИПЛИНЫ)

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирование двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема и средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. Многолетняя подготовка прыгунов на батуте высокой квалификации предполагает длительность тренировочного процесса от 11 лет и более (от новичка до мастера спорта России).

Этап начальной подготовки (2 года) – это разносторонняя базовая подготовка спортсменов. Укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, повышение функциональных возможностей юных спортсменов, формирование базовых навыков, изучение и совершенствование базовых элементов и соединений. Определение соответствия индивидуальных возможностей, занимающихся требованиям вида прыжков на батуте.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации – 5 лет). Укрепление здоровья, воспитание свойств личности, всесторонняя физическая подготовка, развитие специальных физических и двигательных качеств, повышение функциональных возможностей занимающихся с учетом индивидуальных особенностей и требований программы спортивной подготовки, формирование профилирующих навыков, изучение и совершенствование элементов основных структурных групп, подготовка к обучению и обучение сложным прыжковым элементам и соединениям.

Этап совершенствования спортивного мастерства продолжение углубленной специализированной подготовки (без ограничения), формирование перспективной модели соревновательной деятельности. Высокое развитие всех сторон подготовленности, достижение высокого уровня спортивного мастерства, стабильные спортивные результаты, позволяющие войти в состав сборных команд РФ, субъектов РФ, овладение элементами и соединениями высших групп трудности.

Этап высшего спортивного мастерства (без ограничений) максимальное развитие индивидуальных способностей с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов, формирование оптимальной модели соревновательной деятельности для достижения высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд РФ, субъектов РФ. Максимальная реализация индивидуальных возможностей, овладение наиболее сложными прыжковыми упражнениями, создание оригинальных финальных композиций, результативная соревновательная деятельность.

Кроме общих системных принципов и закономерностей теории спорта, подготовка высококвалифицированных прыгунов на батуте, как система, обладает и специфическими принципами, которые характерны ей как сложнокоординационной спортивной деятельности. Основными принципами многолетней подготовки являются принципы этапности, индивидуализации и системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержания учебных, классификационных и соревновательных программ, развития функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

1. Принцип направленности на достижение максимально возможного индивидуального результата выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, соперничестве. Соревновательные отношения, составляющие объективное содержание любой спортивной деятельности, а прыжки на батуте являются уникальной моделью сверх напряжённой деятельности, содействуют

развитию и максимальному проявлению физических и психофункциональных качеств личности.

2. Принцип динамичности отражается в таких понятиях, как непрерывность, изменчивость и вариативность.

Непрерывность спортивной подготовки и соревновательной деятельности заключается, во-первых, в исторически сложившейся системе соревнований и, во-вторых, в циклическом развитии спортивной формы прыгунов на батуте. Участвуя в 5- 13 соревнованиях в годичном цикле тренировки, спортсмен постоянно совершенствует соревновательную программу, решая задачи на каждом соревновании (опробование новых элементов, целостных упражнений, стабильность выполнения упражнений, совершенствование технического мастерства), обеспечивает пик спортивной формы на главных для себя соревнованиях, на которых решает доминирующую цель деятельности и всей системы подготовки.

Вариативность соревновательной деятельности заключается в частичной перестройке структурных и функциональных взаимосвязей, когда результат на главных соревнованиях может достигаться различным сочетанием отношений между элементами системы. При этом может изменяться или сама соревновательная программа (без изменения целей деятельности), или уточняется основная цель, когда стабилизируется программа, посредством которой спортсмен достигает максимального спортивного результата, или совершенствуется готовность к выполнению соревновательных действий, т.е. достигается более высокий уровень развития спортивной формы.

Изменчивость подготовки и соревновательной деятельности будет зависеть от внешних факторов (складывающейся соревновательной борьбы, изменяющихся условий функционирования деятельности, действий и поведения соперников, зрителей и тренера) или собственного психофункционального состояния, напряжённости и конфликтности соревновательной борьбы.

3. Принцип индивидуализации, т.е. максимального учёта индивидуальных способностей при разработке программ подготовки и соревновательной

программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивации, психофункциональных особенностей, свойств темперамента и поведения. Концепция индивидуализации в процессе подготовки прыгунов на батуте должна основываться на использовании тех элементов и «связок», которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на достаточной высоте на каждой тренировке. Кроме того, для каждого батутиста существует «своя» комфортная высота выполнения комбинации, что выражается в его индивидуальном стиле соревновательной деятельности.

4. Принцип оптимальности тесно взаимосвязан с предыдущим и обуславливается, прежде всего, особенностями многолетней тренировки. Направленность каждого спортсмена на максимальный индивидуально возможный результат, должен обеспечиваться не только высоким уровнем 13 развития каждого вида подготовленности, но и тем, который необходим и возможен для конкретного спортсмена, исходя из его морфофункциональных и психических возможностей. Так, батутист может уметь выполнять большое количество отдельных элементов, но, исходя из конкретных целей на данном этапе подготовки, он может подготовить и успешно реализовать «ограниченную» программу соревновательных действий, ту, которая принесёт успех. При этом следует обязательно учитывать напряженность соревновательной борьбы и подбирать такие движения, действия, комбинации, которые обеспечат надёжность выполнения соревновательных упражнений. В то же время в общей стратегии подготовки спортсмена должен реализовываться принцип опережающей сложности, с выведением систем организма на новый максимальный уровень функционирования.

5. Принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности. Это основополагающий принцип спортивной тренировки, отражающий закономерности единства, взаимосвязи, взаимообусловленности структур соревновательной и тренировочной деятельности. Особое значение он приобретает для прыгунов на батуте высокой квалификации в современных условиях острейшей соревновательной борьбы примерно равных по силе соперников, для рационального построения тренировки в условиях лимита времени

и больших объёмах подготовительной работы, направленной на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности. Интегральная предсоревновательная подготовка является приоритетной для реализации этого принципа, который в системе соревновательной деятельности батутистов обеспечивается прежде всего элементами мотивации, готовности и соревновательных действий, и нагрузок, формирующих соответствующую структуру.

6. Принцип педагогической управляемости заключается в том, что процессы формирования и протекания тренировочной и соревновательной деятельности происходят не спонтанно, а под руководством тренера, вооружённого как знаниями теории и методики спортивной тренировки, так и индивидуальными особенностями личности спортсмена. Кропотливая, целенаправленная работа наставника уже с первых лет подготовки спортсмена способствует формированию основных элементов подготовленности и соревновательной деятельности и прежде всего направленности мотивации на результативную деятельность, потребность в соревновательных отношениях и самосовершенствовании. Желание соревноваться, бороться и побеждать позволяет преодолеть многие негативные факторы, возникающие в процессе соревнований, а также полнее раскрыть потенциальные способности ученика.

2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВОЙНОГО САЛЬТО НАБАТУТЕ

Спортивная техника -это объединение приемов и действий, гарантирующих наиболее эффективное решение двигательных задач, определенных спецификой конкретного вида спорта, его дисциплины, вида соревнований. Результат обучения и уровень мастерства при выполнении спортивных упражнений в основном определяется знанием биомеханических основ техники данного вида спорта.

Спортивно-техническое мастерство обеспечивается гармоническим сочетанием технической, физической и психологической подготовленности. Однако победа в соревновании обеспечивается, прежде всего, самими двигательными действиями. И, как бы ни были высокого уровня и совершенны физическая и психологическая подготовка, они не обеспечат победу, если техника исполнения элементов нерациональна или недостаточно освоена.

Техническая подготовленность - это уровень развития спортсменом системы движений (техника вида спорта), идентичной спецификой данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Техническая подготовленность — это единое целое, где технические решения оказывают действия друг на друга не только с физическими, тактическими и психическими возможностями спортсмена, но и конкретными условиями внешней среды, в которой осуществляется спортивное действие.

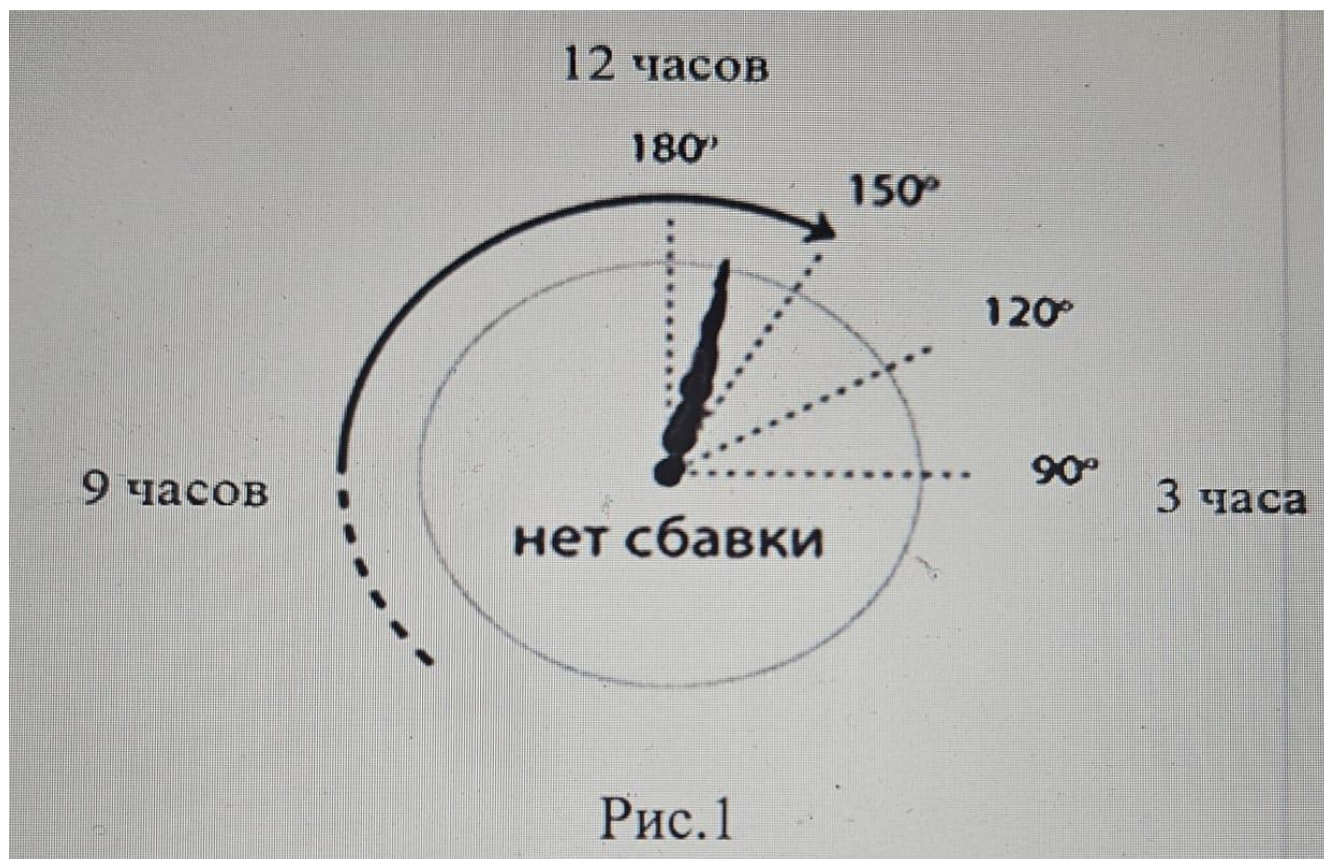
Анализ структуры технической подготовки спортсменов сложно-координационных видов спорта, а также прыжки на батуте в многолетнем спортивном совершенствовании позволили выделить три ее компонента, установлено, что компоненты структуры технической подготовки батутистов по своим целям и содержанию функционально соответствуют этапам многолетнего спортивного совершенствования:

- «школа» движений — этапу начальной подготовки;
- специальная техническая подготовка базовому этапу;

- совершенствование спортивной техники соревновательных упражнений — этапу спортивного совершенствования.

Учебный материал компонентов структуры технической подготовки имеет преемственность, функционально взаимосвязан и содействует решению задач спортивной подготовки. Первый компонент структуры технической подготовки — база или «школа» движений — продолжает совершенствоваться учетом тенденции развития прыжков на батуте.

Специальная техническая подготовка, как направление работы тренера и спортсмена. Оценка ключевых биомеханических. Параметров в структуре двигательных действий представляют собой одним из важных требований, позволяющих добавить качество обучения в прыжках на батуте. По мере совершенствования мастерства спортсменов возникает необходимость определения движений главных, ведущих показателей, техники спортивны

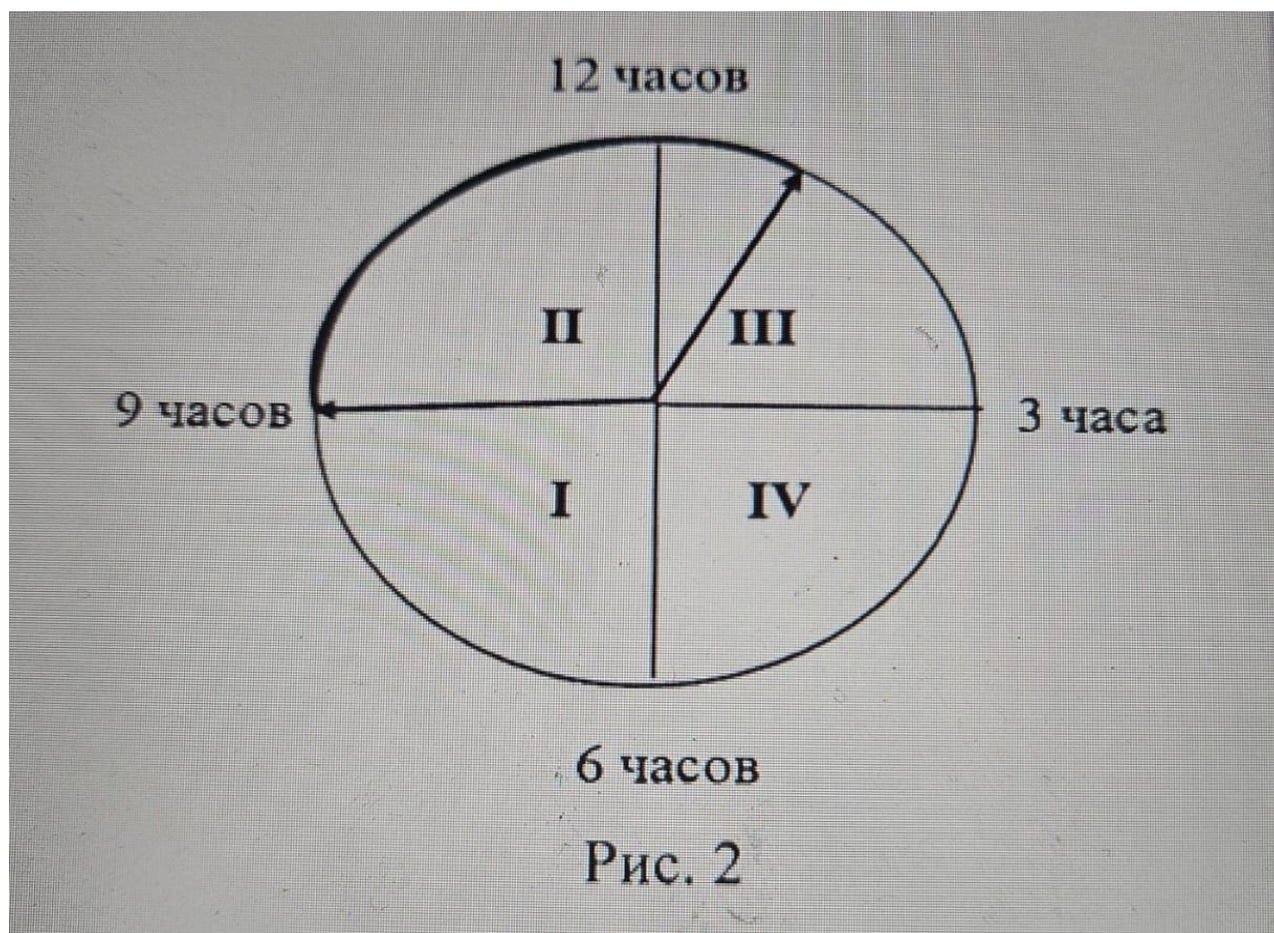


одним из ведущих требований правил соревнований на батуте к технике выполнения сальтовых элементов это зона раскрывания группировки, которая находится в сегменте в 150° (рис.1).

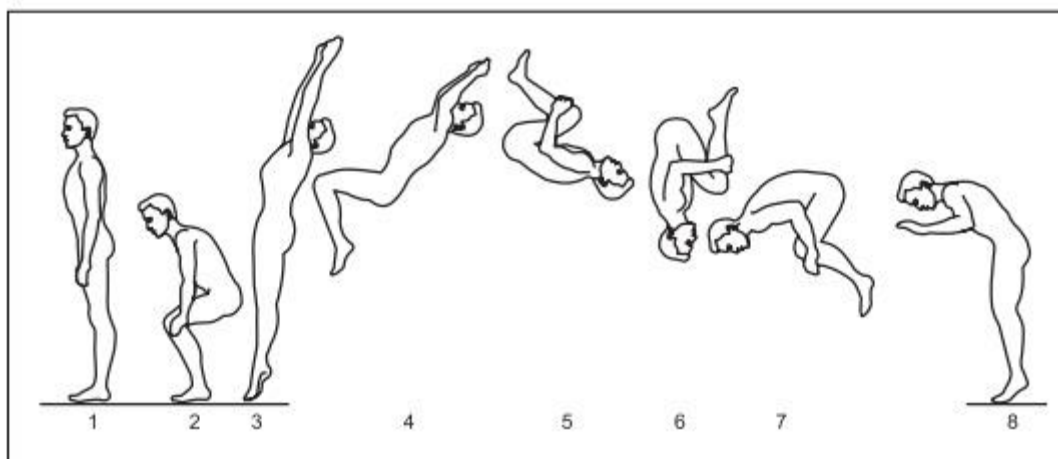
Несвоевременное раскрытие группировки - техническая ошибка, которая не позволит спортсмену принять правильное положение для выполнения последующего элемента. Двойное сальто на батуте является и базовым, и профилирующим элементом в ряду родственных, более сложных элементов.

Одним из ведущих требований правил соревнований на батуте к технике выполнения сальтовых элементов это зона раскрытия группировки, которая находится в сегменте в 150° (рис.1).

Несвоевременное раскрытие группировки - техническая ошибка, которая не позволит спортсмену принять правильное положение для выполнения последующего элемента. Двойное сальто на батуте является базовым, и профилирующим элементом в ряду родственных, более сложных элементов.



Для анализа техники выполнения сальтовых элементов принято их деление на четверти (рис. 2). Деление позволяет более точно выявлять нюансы техники выполнения отдельных частей или фаз элементов.



(рис. 3).

При анализе двойного сальто на батуте выделяют три узловых элемента спортивной техники, которые присутствуют в каждом двигательном действии (рис. 3).

Анализ выполнения двойного сальто говорит, что ПП (кадр 1)— это биомеханический рациональное положение биозвеньев тела на опоре в подготовительной фазе сальто, для эффективного отталкивания вверх (кадр 2). Начальная поза при выполнении сальто вперед характеризуется принятием спортсменом упруго-жесткого положения тела на опоре в стойке руки вверх с небольшим наклоном туловища вперед. Данное положение является биомеханически рациональным для эффективного отталкивания вверх и создания вращения в необходимом направлении. Плотность группировки, скорость вращения, высота полета, своевременность разгруппировки и поворота характеризуют уровень специальной технической подготовки батутистов. Итоговая поза (кадр 9) является важным узловым элементом спортивной техники завершающей фазы сальто и представляет собой устойчивое приземление в положение на прямые ноги, руки вниз.

3. СПЕЦИФИЧНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ САЛЬТОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ НА БАТУТЕ И МЕТОДИКА ИХ ОБУЧЕНИЯ

Одной из задач, определяющей успешность формирования любого, а не только спортивного двигательного действия, является его предварительный анализ. Проблема обучения (формирования) упражнениям с заданными свойствами наиболее актуальна в спорте высших достижений, поэтому так остро стоит вопрос знания особенностей акробатических упражнений. Как и все спортивные двигательные действия, прыжки на батуте отличаются от двигательных действий, используемых в других видах человеческой деятельности и имеют свои особенности.

1. Особенностью упражнений, выполняемых на батуте является искусственность внешней формы двигательных действий и зачастую, почти полное отсутствие в них естественных двигательных навыков.

2. Следующим отличием является большая зависимость конечного результата от способа его выполнения. В прыжках на батуте способ выполнения тех или иных суставных движений (техника) - программа позы - служит предметом достижения.

3. Упражнения на батуте предъявляют повышенные требования к точности их временных, силовых и пространственных компонентов. С увеличением сложности упражнений эти требования значительно возрастают. Даже небольшое отклонение от заданных параметров элемента могут привести к его искажению, вплоть до невыполнения.

4. Необходимость включения в соревновательные комбинации элементов, связанных с риском (сальто с многократными поворотами вокруг горизонтальной и вертикальной осей) ведет к большим физическим и психическим напряжениям.

При выполнении большинства сальтовых элементов батутист не видит перемещений своих звеньев и всего тела, амплитуды и ориентиров для определения начала, и окончания тех или иных управляющих движений и вынужден опираться

только на свои временные ощущения упражнения. Данное обстоятельство чрезвычайно затрудняет самоконтроль в процессе выполнения движения.

На наш взгляд, анализ перечисленных, а также ряд некоторых других свойств, характерных для выполнения сальтовых упражнений на батуте требует выбора методически верной и грамотной, научно обоснованной организации учебно-тренировочного процесса. Конечный результат в работе тренера — качественное овладение его воспитанниками техники упражнений, неразрывно связан со знаниями методики обучения.

3.1. Содержание методики обучения технике двойного сальто

Исходя из анализа литературных и методических источников и учитывая, что двойное сальто на батуте является и базовым, и профилирующим двигательным действием в линейке родственных, более сложных элементов особое внимание нами было уделено формированию обучающей программы, в основу которой положена технологическая схема обучения ДД, предложенная В. А. Солодяниковым (1996). Для обучения данному двигательному действию тренеру необходимо соблюсти, как минимум, три условия, относящиеся к трем основным видам подготовки - физической, технической и психологической:

1. Спортсмен должен иметь соответствующий уровень развития физических качеств, лимитирующих высоту качей (прыжков) и удержание правильной, рациональной позы в полете.

2. Спортсмен должен владеть техникой исполнения базовых ДД. Базовыми элементами (основой) для обучения двойному сальто вперед с поворотом кругом в группировке является сальто вперед и сальто вперед с поворотом кругом на батуте.

3. Спортсмен должен иметь соответствующий уровень мотивации и волевую готовность к исполнению этого сложного и психологически трудного ДД.

Содержание методики обучения

Средства:

Сальто согнувшись вперед , 3А сальто согнувшись вперед с поворотом кругом, с приземлением на живот, сальто вперед согнувшись с поворотом кругом, 7/8 сальто вперед с приземлением на спину в поролоновую яму, 7/8 сальто вперед с приземлением на спину на сетку батута, двойное сальто согнувшись вперед с поворотом кругом с приземлением в поролоновую яму, двойное сальто вперед согнувшись с поворотом кругом с приземлением в поролоновую яму, двойное сальто вперед согнувшись с поворотом кругом с приземлением на сетку батута.

Методы:

- подводящие упражнения;
- принудительно-облегчающего разучивания;
- целостный.

Спортсмена необходимо сразу обучать рациональной технике выполнения сальтовых прыжков, создав такие условия, при которых занимающиеся с первых попыток смогли бы выполнять движения с наименьшим количеством ошибок. Такие условия возможны при постановке узких двигательных задач путем применения метода принудительно-облегчающего разучивания и метода подводящих упражнений.

Метод принудительно-облегчающего разучивания упражнения имеет в основе теоретическую концепцию «искусственной управляющей среды» (И. П. Ратов, 2007). Его можно рассматривать вариантом метода разучивания в целом, но с использованием технических устройств, обеспечивающих возможность воспроизведения разучиваемого упражнения в искусственно созданных условиях. Это позволяет спортсмену выполнять упражнение с теми характеристиками параметров, которые присущи ему как целевому упражнению. С этой целью в прыжках 9 на батуте применяются стационарные и подвижные подвесные пояса-лонжи.

Метод подводящих упражнений, также относится к варианту метода разучивания в целом. Подводящие упражнения используются для облегчения усвоения целевого упражнения, через предварительное усвоение более легких по

исполнению элементов. Подводящие упражнения содержат сходные по структуре и характеру части целевого упражнения.

Целостный метод обучения основан на изучении элемента в том виде, в каком он будет выполняться на соревнованиях, т.е., между целевым упражнением и разучиваемым ДД нет промежуточных двигательных действий. На заключительном этапе разучивания целостный метод должен применяться обязательно, поскольку совершенствовать технику элемента возможно только в целостном виде.

Техническое оснащение зала Современный уровень развития прыжков на батуте требует соответствующего оснащения спортивного зала инвентарем и оборудованием. Как минимум это - стандартный соревновательный батут, утопленный в пол батут (на уровне пола), поролоновая яма, лонжи (страховочные пояса) на веревочной и резиновой подвеске (лонжа).

Обучение двойному сальто вперед в группировке на батуте.

Исходная база:

1. Сальто вперед в группировке;
2. 3/4 сальто вперед в группировке на батуте, с приземлением на живот;
3. Сальто вперед в группировке с поворотом кругом.

Основные подводящие упражнения:

1. 7/8 сальто вперед с приземлением на спину в поролоновую яму или в маты.
2. 7/8 сальто вперед с приземлением на спину на сетку батута;
3. Двойное сальто кругом с приземлением в поролоновую яму;
4. Двойное сальто в лонже с приземлением на сетку батута (при ее наличии);
5. Двойное сальто вперед с приземлением на сетку батута.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании данных, полученных в результате проведенной методической разработки, можно сделать вполне определенные выводы. 1. Анализ методической разработки по проблеме исследования и изучение опыта работы тренера-преподавателя позволил выявить состояние и степень разработанности вопроса по методике обучения технике двойного сальто на батуте:

- психограмма прыжков на батуте, как вида спорта, предъявляет к психике спортсмена ряд определенных требований, среди которых наиболее важными являются: точная дифференциация временных, силовых и пространственных компонентов сальтовых элементов; в структуре волевых качеств должны преобладать смелость и решительность, выдержка и самообладание; спортсмены должны обладать психической устойчивостью - способностью успешно выполнять соревновательные комбинации в условиях повышенной психической напряженности и сбивающих факторов;

- биомеханический анализ техники выполнения двойного сальто на батуте позволяет утверждать, что оно является и базовым, и профилирующим в линейке родственных, более сложных элементов, от правильности освоения техники которого во многом зависит дальнейший прогресс спортсмена и увеличение его технического арсенала.

2. Рассматриваемая методика обучения технике двойного сальто на батуте, построенная на основе технологической схемы, позволит тренеру выбрать наиболее оптимальный и эффективный путь освоения данного элемента, тем самым значительно сократить время освоения упражнения и включение его в соревновательную комбинацию.

3. Методика обучения технике выполнения двойного сальто опробировано в ходе учебно-тренировочных занятий на батуте в поролоновую яму и закреплена на учебно-тренировочных занятиях и в соревнованиях, в 2022-2024 учебных годах следующими спортсменами учебно-тренировочной группой: Чимидон Дмитрий,

Сергеева Таисия, Сидоренко Иван, Иванов Семен, Иванов Георгий, Казак София,
Баранов Савелий, Манахова Виктория, Гаврилов Даниил

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Чимидон Дмитрий, Сергеева Таисия, Сидоренко Иван, Иванов Семен, Иванов Георгий, Казак София, Баранов Савелий, Манахова Виктория, Гаврилов Даниил.
2. Ратов И. П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И. П. Ратов. М.: Физическая культура, 2007. - 120 с.
3. Солодяников В.А. Технология обучения гимнастическим упражнениям / В.А. Солодяников // Теория и практика физической культуры. - № 12, 1996. - 80 с.
4. Бронский Е.В. Теория и методика детско-юношеского спорта: учебное пособие / Е.В. Бронский- Павлодар: ПГПУ, 2019. - 299 с.
5. Гаранин С.А. Из истории развития прыжков на батуте как вида спорта /С.А. Гаранин// Сборник научных трудов: Проблемы физической культуры, спорта и здоровья на Дальнем Востоке. - Хабаровск, 2003 - 320 с.
6. Пушкарный М.Ю. Коррекция уровня подготовленности спортсменов высокой квалификации в индивидуальных прыжках на батуте: автореф. дис. на соиск. учен. степени канд. пед. наук / М.Ю. Пушкарный Краснодар: КубГАФК, 2002. - 24 с.
7. Бронский Е.В. Оптимизация физической подготовки юных батутистов на основе личностно-ориентированного подхода / Е.В. Бронский // Теория и методика физической культуры. - КазАСТ, Алматы, 2018, № 1.-120 с.
8. Бронский Е.В. Оптимизация физической подготовки юных батутистов на основе личностно-ориентированного подхода / Е.В. Бронский // Теория и методика физической культуры. - КазАСТ, Алматы, 2018, № 1.-120 с.