**Рекунова Ольга Алексеевна**

**тренер-преподаватель**

**по спортивной акробатике**

**СПб ГБОУ ДОД ГДЮЦФКиС**

**Основные этапы подготовки спортсменов**

**в спортивной акробатике.**

**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:

1. Укрепление здоровья.
2. Развитие физических качеств: гибкости, выносливости, координационных, скоростных, силовых возможностей.
3. Обучение основам техники акробатических упражнений.
4. Воспитание морально-волевых качеств.
5. Формирование устойчивого интереса занимающихся к занятиям акробатикой.
6. 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:

1. Укрепление здоровья.
2. Совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности.
3. Формирование устойчивого интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.
4. Обучение технике акробатики.
5. 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:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.
2. Обучение и совершенствование техники видов парно-групповой акробатики.
3. Постепенное подведение спортсменов к более высоким физическим нагрузкам.
4. Освоение сложных элементов и соединений, которые связаны с комбинированными вращениями.
5. 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:

1. Планирование индивидуальных учебно-тренировочных занятий (для каждого спортсмена, акробатической пары или группы).
2. Совершенствование техники выполнения ранее изученных элементов.
3. Освоение акробатических элементов и соединений повышенной сложности.
4. Выступление спортсменов на соревнованиях различного ранга.
5. Достижение высоких и стабильных результатов.
6. Выполнение нормативов мастера спорта.
7. 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 объём 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.