

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Комплексная спортивная школа олимпийского резерва №2» г.Тверь

**Методическая разработка**  
**тренировки по спортивной акробатике**

**Тема: «Тактическая подготовка акробатических пар и групп: стратегии  
и приемы»**

Тренер-преподаватель по спортивной акробатике

Бодрова Юлия Сергеевна

г.Тверь, 2025 г.

## **Аннотация**

Методическая разработка посвящена вопросам тактической подготовки акробатических пар и групп. В ней рассматриваются ключевые стратегии и приёмы, способствующие повышению эффективности выступлений и достижению высоких спортивных результатов.

Разработка включает:

- теоретическое обоснование важности тактической подготовки в спортивной акробатике;
- практические упражнения для развития тактических навыков;
- рекомендации по внедрению тактических элементов в тренировочный процесс;
- критерии оценки уровня тактической подготовленности спортсменов.

Материал предназначен для тренеров по спортивной акробатике, инструкторов и педагогов дополнительного образования, работающих с акробатическими парами и группами.

## **Теоретическая часть**

Это процесс овладения спортсменами знаниями и навыками, необходимыми для успешного выступления в соревнованиях. В акробатике она объединяет и завершает все виды подготовки: физическую, техническую, хореографическую, психологическую и др.

Виды тактической подготовки:

Общая – направлена на овладение базовыми тактическими навыками.

Специальная – нацелена на подготовку к конкретным соревнованиям и соперникам.

Формы тактики: индивидуальная; групповая (основополагающая в акробатике).

Основные элементы тактики в акробатике:

1. Выбор музыки (выразительной, соответствующей особенностям пары/группы)

.

2. Составление комбинаций с акцентом на сильные стороны и маскировкой слабых.
3. Внешнее «оформление» (костюм, причёска, выход на ковёр).
4. Распределение сил по ходу соревнования.
5. Психологическое воздействие на соперников.
6. Рациональное распределение трудных элементов между участниками с учётом их возможностей.

Стратегии:

- активная (навязывание своего стиля);
- пассивная (предоставление инициативы противнику).

### **Практическая часть: упражнения**

#### **Блок 1. Развитие тактического мышления**

1. **«Анализ соперников».** Спортсмены изучают видеозаписи выступлений конкурентов, выделяют сильные и слабые стороны, обсуждают возможные стратегии противодействия.
2. **«Моделирование ситуаций».** Тренер описывает гипотетические ситуации на соревнованиях (ошибка, давление судей и т. д.), спортсмены предлагают варианты действий.

Цель: подготовить спортсменов к нестандартным ситуациям на соревнованиях.

Примеры ситуаций от тренера:

- ошибка в начале выступления;
- спорное решение судей;
- внезапный шум на трибунах;
- техническая проблема с инвентарём;
- усталость в середине программы.

Формат: мозговой штурм — каждый предлагает вариант действий, затем коллективно выбирают лучший

3. **«Резервные комбинации».** Отработка произвольных комбинаций с заранее подготовленными вариантами продолжения на случай ошибки.

Цель: снизить стресс от ошибок за счёт заранее подготовленных решений.

Методика:

- выбрать 3–4 ключевых момента в программе, где вероятны ошибки;
- для каждого момента разработать 2–3 варианта продолжения;
- отрабатывать переходы «ошибка → резервная комбинация» до автоматизма;
- периодически менять комбинации, чтобы не возникало жёсткой привязки.

## **Блок 2. Отработка групповых взаимодействий**

1. **«Синхронное выполнение».** Пара/группа выполняет элементы синхронно, акцентируя внимание на точности и единстве действий. Постепенно усложняют задания: добавляют повороты, смену темпа.

Цель: добиться идеального единства действий в группе.

Этапы усложнения:

- базовые элементы в одном темпе;
  - смена темпа (медленно → быстро → медленно);
  - повороты на 90°/180° во время выполнения;
  - изменение уровня (низко → высоко);
  - комбинирование всех усложнений.
2. **«Смена ролей».** В тройках/четвёрках участники меняются ролями, чтобы понять задачи каждого и улучшить взаимопонимание.

Цель: развить эмпатию и понимание задач каждого участника.

Как проводить:

- в тройке: нижний → средний → верхний (каждый пробует все роли);
  - после смены роли — обсуждение: что было сложнее всего? какие сигналы от партнёров помогли? как улучшить взаимодействие?
3. **«Реакция на сигнал».** По сигналу тренера (хлопок, команда) пара/группа мгновенно переходит к заранее оговорённому элементу или комбинации. Развивает скорость принятия решений.

## **Блок 3. Моделирование соревновательных условий**

1. **«Выступление перед зрителями».** Тренировка с имитацией соревнований: выход на ковёр, представление, выполнение программы перед «жюри» (тренер, другие спортсмены).
2. **«Разминка с демонстрацией».** Во время разминки пара/группа намеренно оказывает сложные элементы, чтобы психологически воздействовать на соперников.
3. **«Контрольные старты».** Проведение мини-соревнований внутри группы с оценкой по судейским критериям. Помогает привыкнуть к стрессу и отработать тактику распределения сил.

#### **Рекомендации по проведению:**

- упражнения выполнять 2–3 раза в неделю;
- начинать с простых заданий, постепенно усложнять;
- после каждого упражнения — разбор ошибок и успехов;
- учитывать уровень подготовки спортсменов (возраст, стаж, разряд).

#### **Заключение**

Тактическая подготовка — неотъемлемая часть тренировочного процесса акробатических пар и групп. Она позволяет: максимально реализовать потенциал спортсменов; снизить влияние стрессовых факторов на соревнованиях; повысить надёжность выполнения программ; добиться высоких результатов за счёт грамотного планирования и взаимодействия.

Регулярное включение тактических упражнений в тренировки способствует формированию слаженных команд, способных адаптироваться к любым условиям состязаний. Ключевыми факторами успеха являются индивидуальный подход, постепенное усложнение заданий и постоянная обратная связь от тренера.

## Список литературы

1. Аркаев, Л. Я. Как готовить чемпионов: теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. — М.: Физкультура и спорт, 2004. — 328 с.
2. Болобан, В. Н. Спортивная акробатика: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / В. Н. Болобан. — Киев: Выща шк., 1988. — 166 с.
3. Донской, Д. Д. Биомеханика с основами спортивной техники / Д. Д. Донской. — М.: Физкультура и спорт, 1971. — 288 с.
4. Коркин, В. П. Акробатика / В. П. Коркин. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 128 с.
5. Морозевич, Т. А. Базовая подготовка юных акробатов: учеб. пособие для студентов вуза / Т. А. Морозевич, В. М. Миронов. — Минск: БГАФК, 2003.
6. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — М.: Советский спорт, 2005. — 820 с.
7. Соколов, Г. Я. Основы техники парно-групповых акробатических упражнений: учеб. пособие / Г. Я. Соколов, А. П. Алябышев. — Омск: ОГИФК, 1988. — 56 с.