



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



РОССИЙСКАЯ
АКАДЕМИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ



ПГУ
ФК
СИТ
Поволжский государственный
университет физической культуры,
спорта и туризма



ЦЕНТР ЦИФРОВИЗАЦИИ
И РАССРЕДНЕН
ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ЦИФРОВАЯ ИТ-ИНФРАСТРУКТУРА

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной Году цифровизации в Республике Татарстан

Казань, 6 апреля 2022 года

Том 2. Секции 6 – 12

ОЦЕНКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ РОК-Н-РОЛЛОМ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЭЛЕМЕНТУ «ФУС»

*Идиатуллина А.А.,
студент 81101 гр.*

*Научный руководитель – к.х.н. Юдин И.В.
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Актуальность. Самой сложной и зрелищной дисциплиной в акробатическом рок-н-ролле является «М класс-микст мужчины и женщины», которая включает в себя полетную акробатику.

Основой полетной акробатики является элемент «фус», то есть заход на акробатический элемент, при котором партнерша упирается стопой в ладонь партнера, стоящего с согнутыми в коленях ногами. От правильной постановки «фуса» зависит высота акробатического элемента, приземление и легкость исполнения. Техническая подготовка изучалась В.С. Терехиным, Е.Н. Медведевым, М.Ю. Барановым [2].

Для освоения сложных полетных элементов необходимо своевременное обучение базовых элементов, одним из которых является «фус». Правильное обучение техники играет большую роль в росте спортсменов высокого уровня. Существуют специфические подводящие упражнения для обучения элемента «фус» в паре.

Благодаря усложнению базовых элементов акробатического рок-н-ролла, спортсмены владеющие данными навыками достигают высших достижений на мировой арене в дисциплине «М класс-микст мужчины и женщины».

Цель исследования. Оценить техническую готовность спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом при обучении элементу «фус».

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе УСК «Буревестник», Ассоциации «Спортклуба Поволжского ГУФКСИТ», г. Казани. В исследовании принимали участие спортсмены, занимающиеся акробатическим рок-н-роллом в количестве 10 человек, 5 мальчиков и 5 девочек. Обработка полученных данных в ходе исследования была проведена с помощью методов математической статистики: среднее арифметическое значение (M); среднее квадратическое (стандартное) отклонение (m).

Результаты исследования и их обсуждение. «Фус» требует поэтапного обучения, на первом этапе происходит отдельное обучение партнера и партнерши, на следующем этапе идет совместная работа. На заключительном этапе начинается совершенствование элемента, отработка с основного хода [1].

Техника элемента «фус» представляет собой взаимодействие двух партнеров. Наглядно исполнение элемента представлено на рисунке 1.

Обращает на себя внимание:

- 1) заход на элемент;
- 2) фаза отталкивания;
- 3) бросок и толчок;
- 4) ловля партнерши;
- 5) приземление.



Рисунок 1 – Исполнение элемента «фус»

Для оценки технической готовности спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом было использовано два подводящих упражнения:

1) У партнера И.п. – полуприсед около гимнастической стенки, ноги на ширине плеч, руки в зоне паха. У партнерши И.п. – стоя лицом на гимнастической стенке. Партнер поднимает партнершу на уровень груди максимальное количество раз. Норматив контрольного упражнения:

- «отлично» – 5-6 раз;
- «хорошо» – 3-4 раза;
- «удовлетворительно» – 1-2 раза.

2) Приседание с партнершей у гимнастической стенки. Норматив контрольного упражнения:

- «отлично» – 10-12 раз;
- «хорошо» – 7-9 раз;
- «удовлетворительно» – 4-6 раз.

Результаты выполнения этих упражнений представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты оценки технической готовности спортсменов для выполнения элемента «фус»

Статистические параметры	Упражнение у гимнастической стенки (кол-во раз)	Упражнение «приседание с партнершей» (кол-во раз)
M±m	1,4±0,44	5,8±0,33

Подводя промежуточные итоги, мы можем сказать, что спортсмены занимающиеся акробатическим рок-н-роллом, готовы к изучению элемента «фус», так как среднее значение первого упражнения составило 1,4±0,44, что соответствует критерию «удовлетворительно». Второе упражнение составило 5,8±0,33, что тоже соответствует данному критерию.

Выводы. Элемент «фус» является базовым элементом в полетной акробатике, без его качественного исполнения подводящих упражнений, невозможно выполнять сложные акробатические элементы. Таким образом, оценив техническую готовность спортсменов занимающихся акробатическим рок-н-роллом, можно сказать, что спортсмены готовы к изучению элементу «фус».

Список литературы

1. Акробатический рок-н-ролл: Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл. – М.: Фонд развития акробатического рок-н-ролла «Виктория», 2018. – 312 с. Текст: непосредственный.
2. Терехин, В.С. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов: учебное пособие / В.С. Терехин, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, М.Ю. Баранов. – М.: Человек, 2015. 80 с. Текст : непосредственный.