

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
специализированная детско-юношеская спортивная школа №
1 муниципальное образование г. Краснодар

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
АКРОБАТОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Тренер – преподаватель МБОУ ДО
СДЮСШ № 1 МО г. Краснодар
Новицкая Оксана Викторовна

Краснодар - 2017

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	3
1. Базовая гимнастическая и акробатическая подготовка спортсменов	4
2. Хореографическая подготовка юных акробатов	5
3. Специальная физическая подготовка с учетом внутривидовой специализации	6
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	8
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	9

ВВЕДЕНИЕ

Стремительное развитие спортивной акробатики предъявляет высокие требования к поиску новых эффективных путей усовершенствования тренировочной и соревновательной деятельности, к разработке и внедрению методических разработок не только на этапе высоких спортивных достижений, но и на этапе начальной подготовки. По мнению тренерско-преподавательского состава, данная стратегия развития юношеского спорта позволит повысить качество освоения тренировочных программ и демонстрации более высокого уровня соревновательных результатов.

Известно, что соревнования по спортивной акробатике способствуют привитию нравственных норм и эстетических навыков, а так же выявляют и повышают уровень физической, технической, тактической и психологической подготовки участников [3].

Практика спорта показывает, что большинство тренеров, работающих с группами начальной подготовки первого года обучения, только в конце учебного года выставляют спортсменов для участия в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке [5].

На наш взгляд, данная ситуация отрицательно сказывается на адаптации детей к соревновательной деятельности. При этом освоение юношеских разрядных нормативов предполагает наличие базовых знаний и навыков различных видов подготовок, в частности гимнастической, акробатической, хореографической и специальной физической подготовки с учетом внутривидовой специализации.

Вышесказанное позволяет считать эту проблему актуальной для теории и практики спортивной акробатики.

Мы рекомендуем в первый год обучения проводить неклассификационные соревнования по гимнастической (пункт 1), хореографической (пункт 2) и специальной физической подготовке (пункт 3).

Цель проекта: адаптация учащихся групп начальной подготовки 1 –го года обучения к соревновательной деятельности

Задачи:

- формировать гимнастический стиль исполнения базовых элементов;
- воспитывать музыкальность, выразительность и артистичность;
- повысить уровень специальной физической подготовки с учетом внутривидовой специализации;
- ознакомить тренеров-преподавателей с методикой названия и дать практические рекомендации по проведению внеквалификационных соревнований с учащимися групп НП -1 .

1. Базовая гимнастическая и акробатическая подготовка спортсменов

Для освоения вольного упражнения предлагалось в течение двух месяцев (сентябрь - октябрь) осваивать базовые элементы спортивной акробатики и гимнастики. Затем упражнения соединялись в связку и совершенствовались (ноябрь-декабрь). Перед новым годом для родителей учащихся проводился открытый урок с демонстрацией вольного упражнения, описанного ниже.

Исходное положение - основная стойка.

1. Шагом правой на «плавающую» стоялку, равновесие согнув левую, руки в стороны.
2. Шагом левой со стоялки, приставить правую в основную стойку.
3. Прыжком в широкую стойку ноги врозь, руки вверх.
4. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в положение лёжа на спине, руки вверх.

5. Из положения, лежа на спине согнув ноги и руки выполнить «мост».
6. Из «моста» скольжением ног лечь на спину, руки вверх.
7. Сед.
8. «Складка».
9. Перекат назад согнувшись в стойку на лопатках.
10. Перекат вперед из группировки на лопатках в упор присев.
11. Из упора присев толчком двух упор лежа.
12. Полушпагат правой, руки в стороны.
13. Упор лежа на бедрах.
14. Упор лежа на бедрах согнув ноги - «уточка».
15. «Лодочка» на животе.
16. Лежа на животе согнув руки.
17. Сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх.
18. Стойка на правом колене, руки в стороны.
19. Вставая, приставить правую в исходное положение.

Рекомендуется в заключительной части урока выделить лучших исполнителей вольного упражнения.

2. Хореографическая подготовка юных акробатов

Хореографическую связку, состоящую из четырех восьмерок рекомендуется изучать и совершенствовать в течении двух месяцев (январь - февраль).

Исходное положение – основная стойка

1 восьмёрка

1 - 8 – марш на месте;

5 – руки вперед, кисти в кулаках;

6 – руки вниз;

7 – руки в стороны;

8 – руки вниз;

2 восьмерка

1 – 2 – полуприсед на правой, левую в сторону на носок, правую руку на пояс, левую руку в сторону, поворот головы налево;

3 – 4 – и.п.;

5 – 8 – то же в другую сторону;

3 восьмерка

1 – 4 – марш на месте;

5 – 8 – марш на месте с поворотом на 360°;

4 восьмерка

1 – 2 – выпад вправо, хлопок у правого плеча;

3 – 4 – и.п.;

5 – 8 – то же в другую сторону;

Следует отметить, что каждая восьмерка повторяется 2 раза.

Накануне Международного женского дня можно провести конкурс «Самая артистичная акробатка». При выборе победительницы следует учитывать качество исполнения, соответствие музыки и движений и отражение образа композиции.

3. Специальная физическая подготовка с учетом внутривидовой специализации

В середине учебного года тренерам рекомендуется определить внутривидовую специализацию юных акробаток и подбирать средства общей и специальной физической подготовки с учетом этого фактора.

Упражнения для верхней:

- 1) горизонтальный упор с опорой ног на гимнастическую стенку;
- 2) из исходного положения лицом к гимнастической стенке стойка на руках и голове;
- 3) из положения стоя на первой планке лицом к гимнастической стенке средним хватом сверху за шестую планку отклониться назад;

- 4) стойка шагом с опорой на гимнастическую стенку;
- 5) стойка ногами на «плавающих» стоянках;
- 6) равновесие согнув ногу, руки в стороны, без контроля зрительного анализатора.

Упражнения для нижней:

- 1) из положения упор лежа выполнять сгибание и разгибание рук;
- 2) фиксация положения сед ноги врозь, руки вперед с набивным мячом;
- 3) из положения сед руки вперед отклонить туловище назад под углом 135° ;
- 4) фиксация упор лежа на согнутых руках;
- 5) из положения лёжа на животе, руки за головой выполнять наклоны назад;
- 6) из стойки ноги врозь выполнить приседания, руки вперед.

Данные упражнения рекомендуется осваивать и совершенствовать в течении трех месяцев (март - май). В конце учебного года на День Защиты детей можно провести неклассификационные соревнования по специальной физической подготовке. Победителей и призеров наградить почетными грамотами.

Критерии эффективности:

- количество проведенных соревнований тренером-преподавателем;
- сохранность контингента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вольное упражнение (В.А. Баршай, 2011) осваивалось с целью формирования техники базовых элементов, школы движений и гимнастического стиля исполнения. Хореографическая связка (И.А. Шипилина, 2004) изучалась для воспитания чувства ритма, координационных способностей и артистичности. Специальная физическая подготовка (П.К. Петров, 2000) являлась основой для изучения подводящих парных элементов III юношеского разряда.

По нашему мнению, неклассификационные соревнования по гимнастической, хореографической и специальной физической подготовке дополняли друг друга и являлись фундаментом для дальнейшего изучения классификационной программы.

Таким образом, предложенные программы соревнований способствуют повышению интереса к спортивной акробатике, эффективности учебно-тренировочного процесса и сохранности контингента занимающихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баршай В.А. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – изд. 2-е. – Ростов на Дону: Феникс, 2011. – С. 284 – 295.
2. Классификационная программа по спортивной акробатике на 2006-2010 годы. Исполнительный комитет Федерации спортивной акробатики России / А.И. Давыдов, В.Д. Литвинов, Л.Д. Песок, Л.И. Волобуев, Н.Д. Анисимова, И.В. Никитина, Д.А. Винников, В.Р. Гургенидзе. – М., 2005. – С. 3 – 11.
3. Мкртычан, В.Н. Подготовка акробатов: физическая, тактическая, техническая, психологическая. - Краснодар, 1993. – С. 4 - 10.
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Владос, 2000. – С. 51 – 52.
5. Пилюк Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации. – Краснодар: КубГАФК, 2000. – с. 41 - 46.
6. Шипилина И.А. Хореография в спорте. - Ростов на Дону: Феникс, 2004. - 50 с.