

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
(для тренеров-преподавателей СШ, ССШ, СШОР)

НИКОЛАЕВ ОЛЕГ ВЛАДИМИРОВИЧ

**ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ
В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ**

Краснодар 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3 стр.
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЭТАПА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ	4 стр.
1.1. Общее представление о спортивной акробатике как виде спорта	4 стр.
1.2. Структура спортивной подготовки в спортивной акробатике	5 стр.
2. ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ	12 стр.
2.1. Основные подходы реализации средств и методов на этапе начальной подготовки в спортивной акробатике	12 стр.
2.2. Реализация методического сопровождения на этапе начального обучения в спортивной акробатике	15 стр.
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	18 стр.
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	19 стр.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Спортивная акробатика – это зрелищный, красивый, сложно-координационный вид спорта, представляющий собой соревнования в выполнении различных акробатических упражнений, связанных с балансированием, а также вращением тела в безопорном положении.

Данный вид спорта требует от спортсменов высокого уровня профессиональной подготовленности, что достигается трудом многолетней спортивной подготовки, где этап начальной подготовки играет важнейшую роль в формировании навыков и техники у спортсменов, обеспечивая овладения необходимыми базовыми знаниями и двигательными умениями, физическими качествами и способностями, а также морально-волевыми качествами личности для успешного участия в соревнованиях.

Анализ существующих методик начального обучения поможет определить наиболее эффективные подходы, применяемые на этом этапе спортивной подготовки. Кроме того, учитывая постоянное развитие методов обучения и тренировок в спорте, актуальность данной темы заключается в необходимости постоянного обновления знаний и подходов к обучению спортсменов, что позволит выявить сильные и слабые стороны различных методик обучения в спортивной акробатике, что будет полезно как для тренеров и спортсменов, так и для научного сообщества, интересующегося развитием спортивной акробатики.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс на этапе начальной подготовки в спортивной акробатике.

Предмет исследования - средства и методы спортивной тренировки на этапе начальной подготовки в спортивной акробатике.

Цель исследования – повышение эффективности учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки в спортивной акробатике.

Задачи исследования:

1. Изучить структуру спортивной подготовки в спортивной акробатике на этапе начальной подготовки.

2. Определить основные средства и методы спортивной тренировки на этапе начальной подготовки в спортивной акробатике.

3. Реализация методического сопровождения на этапе начальной подготовки в спортивной акробатике.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЭТАПА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

1.1 Общее представление о спортивной акробатике как виде спорта

Акробатика представляет собой разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу, равновесие и координацию. Выделяют три основных ее дисциплины: цирковая, спортивная и специальная.

Цирковая акробатика является жанром циркового искусства, подразделяющегося на динамическую, которая включает в себя переворачивание тела в пространстве, различные прыжки, пируэты и другие вольтижные элементы, и статическую акробатику, которая связана с сохранением баланса в различных положениях.

Специальная акробатика представлена различными акробатическими элементами, применяемыми для тренировок и выступлений в разных видах спорта. Её используют для развития ловкости, гибкости, координации, умения балансировать. Специальная акробатика имеет роль основополагающей базы средств для дальнейшего развития специальных навыков. Элементы акробатики применяются в художественной, эстетической и спортивной гимнастике, спортивных танцах, спортивной аэробики, фристайле, а также единоборствах и других видах спорта.

Спортивная акробатика - это парно-групповой сложно-координированный вид спорта, включающий в себя элементы, основанные на сохранении равновесия в том или ином положении и на вращении тела в пространстве с опорой и без опоры. Содержание спортивной акробатики состоит из сложными упражнения и элементы преимущественно прыжкового характера и с различными вращениями, а также характеризуется большим объемом и интенсивностью физических нагрузок с выполнением динамических и статических упражнений по удержанию массы собственного тела и партнеров.

Данный вид спорта имеет пять видов: мужские группы, состоящие из четырёх спортсменов, женские группы, в составе которых входит три спортсменки, мужские пары, женские пары, а также смешанные пары, где в роли верхней выступает девушка, а нижнего - юноша. Во всех составах выделяют "верхнего" и "нижнего" или "нижних". Первый выполняет различные элементы на разнообразных построениях вторых, а также исполняет вращения в полете, например сальто, в это случае нижние его кидают и ловят.

На соревнованиях составы выступают с тремя композициями: балансовым, темповым и комбинированным упражнениями. Первое включает в себя элементы статики, которые необходимо удерживать в неподвижном состоянии 3 секунды. В нем составы показывают свою силу, баланс, гибкость и ловкость. Всего композиция должна длиться не дольше 2 минут 30 секунд, как и третье. Во втором упражнении спортсмены исполняют вольтижные элементы, которые демонстрируют полет с выполнением бросков, толчков и перебросок с полетом перед ловлей. Эта композиция в свою очередь имеет допустимое время в 2 минуты. Комбинированное упражнение состоит как из балансовых элементов, так и вольтижных. Требования к упражнениям для выступлений на

некоторых разрядов отличаются, например, в некоторых возрастных группах составы имеют лишь два упражнения. Все упражнения должны быть выполнены под музыку на гимнастическом помосте 12 x12 метров, соответствующим нормам оборудования Международной федерации гимнастики.

Спортивная акробатика – это зрелищный и красивый вид спорта, где сочетаются сложные, координационные упражнения акробатики и хореографические, артистичные элементы гимнастики, что пробуждает интерес к занятиям данным видом спорта.

1.2 Структура спортивной подготовки в спортивной акробатике

Спортивная подготовка — это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимый уровень подготовленности к соревнованиям и получению спортивных разрядов.

Целью многолетней подготовки в спортивной акробатике является воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва спортивных сборных команд страны, а также она обеспечивает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков;

- нацеленность на высшее спортивное мастерство;

- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности;

- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок;

- одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Для реализации спортивной подготовки необходимо учитывать её основополагающие принципы.

1. Комплексность – тесная взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса, то есть физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и медицинского контроля.

2. Преемственность - последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств, методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и спортивно-технической подготовки.

3. Постепенность - планомерная тренировка и переход к напряженным нагрузкам, которые направлены на развитие основных и специальных физических качеств.

4. Вариативность - в зависимости от этапа многолетней спортивной подготовки и индивидуальных особенностей спортсменов, включение в

тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Многолетняя спортивная подготовка дифференцируется на этапы, продолжительность которых определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика (Таблица 1).

Таблица 1 – Особенности реализации этапов спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	10
Учебно-тренировочный этап	2-5	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

В процессе построения спортивной подготовки целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая характеризуется:

1. Порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки, то есть средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки.

2. Необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки, которые представлены ее количественными и качественными характеристиками объема и интенсивности.

3. Последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий, их частей, этапов, периодов и циклов), которые представляют фазы или стадии данного процесса, во время которых тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

Одним из главных методических положений при построении тренировки является и соотношение видов спортивной подготовки и различных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса (Таблица 2).

Таблица 2 – Соотношение видов спортивной подготовки

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	9-11	9-11	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24	20-26
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-7	5-7	6-8	6-7
Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	44-56
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	4-6	4-6	3-5	1-2
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3-5	3-5	3-5	3-4

Структура тренировки представляет собой соотношение технической, тактической, теоретической, психологической, общей и специальной физической подготовки, соотношение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок и их закономерное соотношение друг с другом в общей последовательности.

На различных этапах соотношение средств объемов тренировочного процесса изменяется в соответствии с разными задачами конкретных этапов спортивной подготовки. Количество часов занятий, зависящее от этапа и года спортивной подготовки (Таблица 3).

Таблица 3 – Объем образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

Объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и выражаться количественными показателями: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для состава, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов на разных этапах подготовки.

Тренировочный процесс делится макроциклы, мезоциклы и микроциклы. Данный процесс называется периодизация спортивной подготовки. Объективной ее основой является закономерности развития спортивной формы, то есть оптимальной готовности к достижению спортивного результата, отражающую высокую функциональную готовность и благоприятный психологический фон.

Периодизация тренировочного процесса тесно связана с календарным планом спортивных соревнований и имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяются те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Кроме типового годового цикла имеются еще полугодовые циклы и со сложной структурой соревновательного периода.

Развитие спортивной формы происходит по фазам становление, стабилизации и временной утраты, что выражается в делении годового цикла на три периода: подготовительный, соревновательный, переходный (Рисунок 1).



Рисунок 1 – Периодизация подготовительного периода

В подготовительный период входит постепенная подготовка организма к последующей более высокой нагрузке основного периода, освоение нового и совершенствование известного учебного материала, становление спортивной формы. Длительность периода от двух до пяти месяцев.

В соревновательный период происходит дальнейшее развитие и совершенствование физических и волевых качеств, совершенствование технической и тактической подготовленности, а также подготовка к соревнованиям. Основные соревнования проводятся в соревновательный период, а контрольные и отборочные – в подготовительном. Общая продолжительность данного макроцикла около пяти – семи месяцев (Рисунок 2).

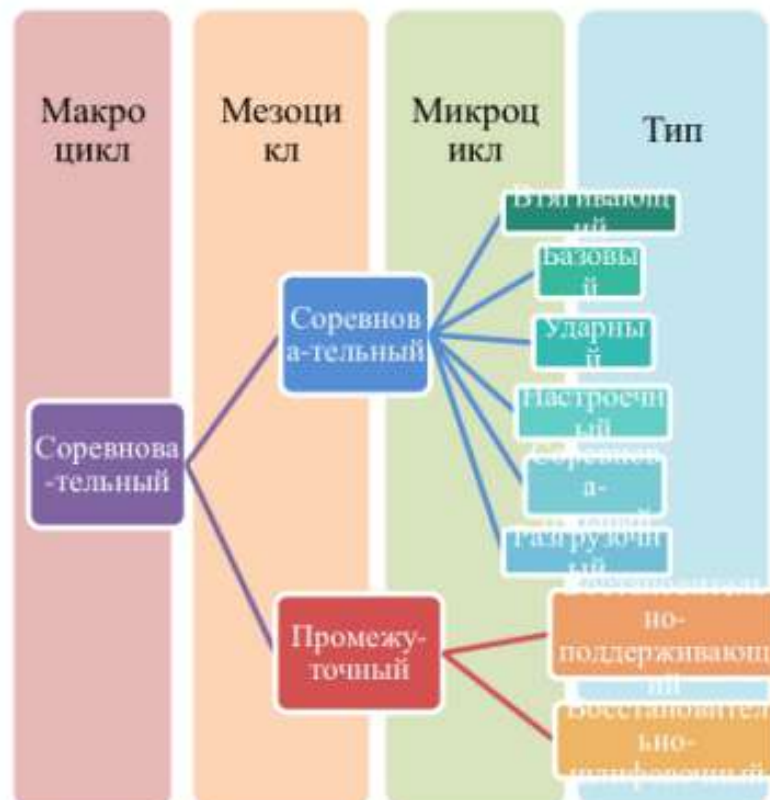


Рисунок 2 – Структура соревновательного периода

Переходный период необходим для поддержания достигнутого уровня общефизической подготовки. В данном макроцикле происходит постепенное снижение тренировочной нагрузки, а также переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Продолжительность этапа составляет примерно один – два месяца.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике учитываются периоды полового созревания и чувствительные фазы развития того или иного физического качества, а также степень влияния физических качеств и телосложения спортсменов на результативность.

Чувствительные периоды развития физических качеств, периоды максимального роста того или иного физического качества, учитываются при планировании и организации спортивной подготовки. Благоприятный возраст для развития некоторых качеств представлен в таблице 4.

Таблица 4 – Чувствительные периоды развития двигательных качеств

Морфологические показатели, физические качества	Возраст (лет)											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела							+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+						
Скоростно-силовые качества						+	+	+	+			
Сила							+	+	+			
Аэробные возможности			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+			

В чувствительные периоды необходимо акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Упущенные периоды в развитии, не подкреплённые воздействием физических упражнений определенной направленности, может ограничить возможность совершенствования данного физического качества или оптимально развить в соответствии с индивидуальным развитием организма.

Система многолетней подготовки спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на всех возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
– групповые и индивидуальные тренировочные занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Исходным элементом структуры спортивной тренировки является не упражнение, так как эффект тренировки зависит не только от описания выполняемого упражнения, но и от других внешних и внутренних факторов, а тренировочное задание, представляющее собой физическое упражнение со всеми необходимыми условиями для его выполнения, позволяющими решать определенную педагогическую задачу.

В тренировочном занятии выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть, или разминка, служит для повышения работоспособности спортсмена до необходимого уровня, который обеспечивает успешное решение задач занятия, а также уменьшает опасность травматизма. После проведения общей разминки необходимо выделить время, до 10 мин, на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части решаются главные тренировочные задачи. Изучают и совершенствуют технику парно-групповых элементов, что должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности, повторности, наглядности, индивидуального подхода к занимающимся, что повысит эффективность тренировочного процесса. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка. Упражнения общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Заключительная часть включает подведение итогов, предназначена для плавного завершения тренировки и восстановления организма после нагрузки. Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление, достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

2. ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

2.1 Основные подходы реализации средств и методов на этапе начальной подготовки в спортивной акробатике

Тренировочный процесс на этапе начальной подготовки носит подготовительный характер, в связи с этим годичный цикл не делится на периоды. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств общеразвивающей подготовки, а также овладению основами техники спортивной акробатики. По окончании годичного цикла тренировки спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности. Основной организационной формой тренировочного процесса на данном этапе обучения является групповые тренировочные занятия. Основные задачи этапа начальной подготовки представлены на рисунке 3.

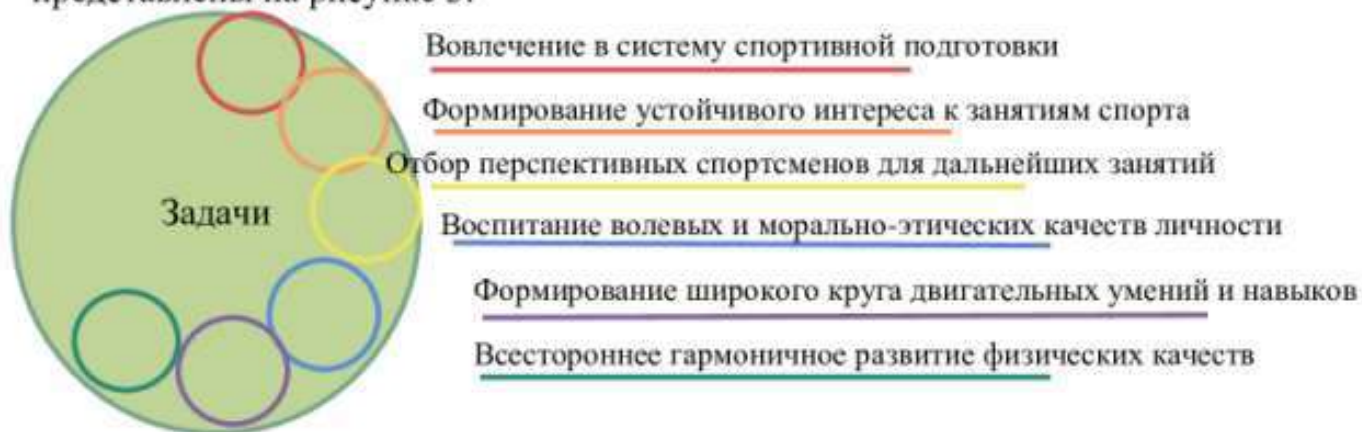


Рисунок 3 – Основные задачи этапа начальной подготовки

При занятиях с детьми на данном этапе используют разнообразные упражнения, чтобы поочередно вовлекать в работу различные мышечные группы, что дает возможность мышцам быстро восстанавливать работоспособность, предотвратить быструю утомляемость, возникающую в результате многократного выполнения однообразных упражнений. Основные средства, используемые для занятий спортивной акробатикой, представлены на рисунке 4.



Рисунок 4 – Средства спортивной тренировки, применяемые на этапе начального обучения в спортивной акробатике

На этапе начальной подготовки применяют строевые упражнения, воспитывающие дисциплину и самоконтроль. С помощью использования данных средств организация тренировки становится эффективнее.

Общая и специальная физическая подготовка составляют основное содержание подготовительной и заключительной частей, либо применяется в конце основной части. Для осуществления данной подготовки используются строевые, общеразвивающие упражнения, а также упражнения, направленные на развитие конкретных физических качеств, что способствует формированию двигательных навыков и умений, развитию морально-волевых качеств.

В основной части занятия могут применяться множество разнообразных средств спортивной подготовки в соответствии с поставленной задачей конкретной тренировки. В большинстве случаев применяются упражнения

направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных способностей.

Немаловажную роль играют хореографические упражнения. Они помогают развить точность и координацию движений, а также гибкость и плавность движений. Кроме того, использование таких упражнений под музыкальное сопровождение или счет формирует музыкальность и чувство ритма, что важно для синхронного исполнения движений в составе и более выразительного выступления на соревнованиях.

Для проведения тренировок на этапе начальной подготовки широко использовать подвижные игры с применением освоенных акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие умения и навыки необходимые для всестороннего гармоничного физического развития детей. Благодаря включению игровых упражнений в тренировочный процесс происходит закрепление и совершенствование ранее изученных двигательных навыков, а также воспитание нравственных и волевых качеств личности. Кроме этого, подвижные игры и эстафеты удовлетворяют эмоциональную сферу детей, что способствует формированию интереса к занятиям.

В процессе занятия спортивной акробатикой используются различные методы спортивной тренировки, представляющие собой способы применения основных средств тренировки и работы тренера и спортсмена. Каждый метод применяют, приспособив к конкретным требованиям и условиям спортивной подготовки, а также в соответствии с индивидуальными особенностями каждого занимающегося.

В силу специфических особенностей спортивной деятельности в учебно-тренировочном процессе в меньшей степени используются общепедагогические методы, при этом преобладает применение практических методов, к которым относятся: соревновательный, контрольный, игровой и строго регламентированного упражнения. На рисунке 5 представлена классификация метода строго регламентированного упражнения.



Рисунок 5 – Классификация метода строго регламентированного упражнения

Использование метода строго регламентированного упражнения позволяет осуществлять двигательную деятельность занимающихся по четко предписанной программе, строго устанавливать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости от поставленных задач учебно-тренировочных занятий и от психофизического состояния занимающихся.

2.2. Реализация методического сопровождения на этапе начальной подготовки в спортивной акробатике

На этапе начальной подготовки в спортивной акробатике занимающиеся должны овладеть определенным запасом базовых двигательных действий, которые будут необходимы для дальнейшей реализации. В особенности важно уделять внимание на данном этапе именно развитию физических качеств, требующихся для успешного овладения специально-технических двигательных действий.

В процессе тренировочного занятия необходимо учитывать индивидуальные особенности детей. В соответствии с различным уровнем их подготовленности наиболее рационально распределять физическую нагрузку, ее объем и интенсивность в течении всех частей тренировки.

В результате проведенного анализа были разработаны образцы карточек с разнообразными видами упражнений различной направленности, применяемых на учебно-тренировочных занятиях на этапе начальной подготовки (Рисунок 6).

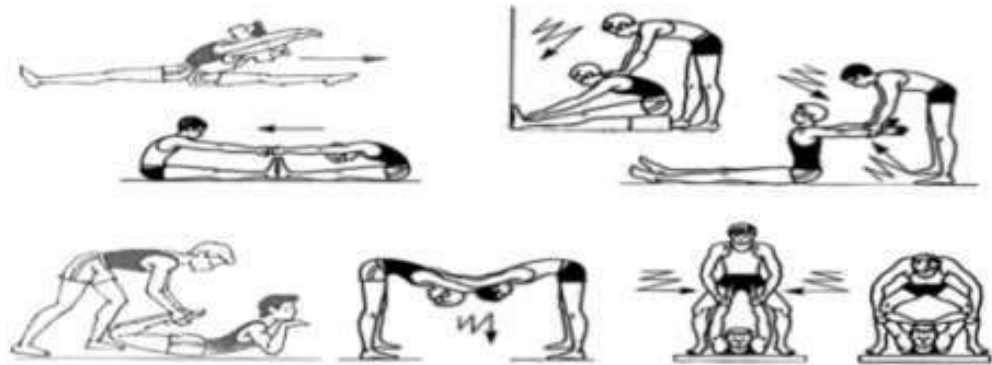


Рисунок 6 – Упражнения в парах для развития гибкости на этапе начальной подготовки в спортивной акробатике

Для совершенствования гибкости используются: динамические, статические и смешанные упражнения при этом применяют метод многократного и статического растягивания (Рисунок 7). Развитию активной гибкости способствуют махи, отведения и наклоны, а также вращательные и пружинящие движения, а для пассивной гибкости содействуют упражнения с собственным весом и с помощью партнера.

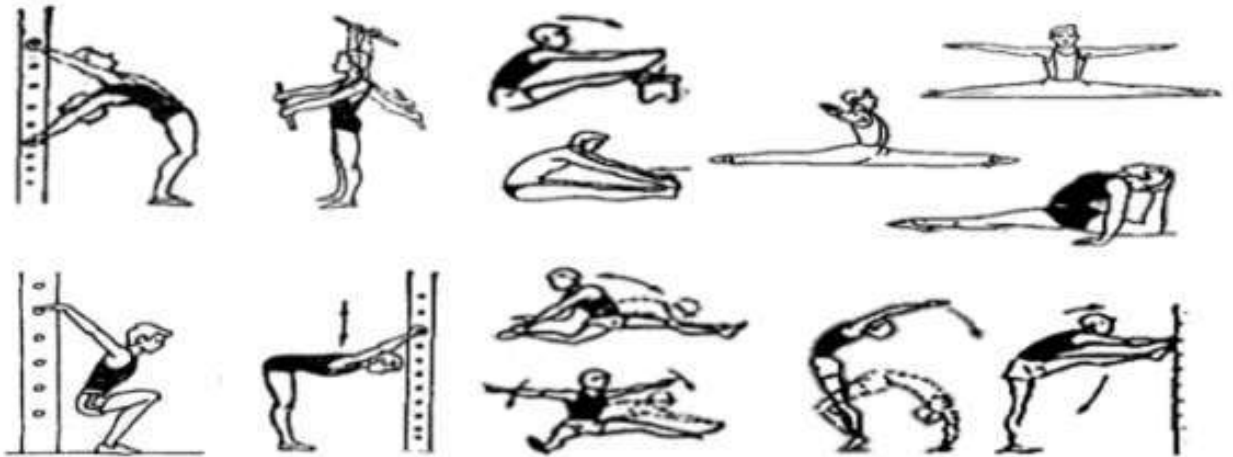


Рисунок 7 – Средства для развития гибкости на этапе начальной подготовки

Совершенствование силовых способностей, происходит под воздействием внешнего сопротивления, преодоления собственного веса, а также благодаря изометрическим упражнениям.

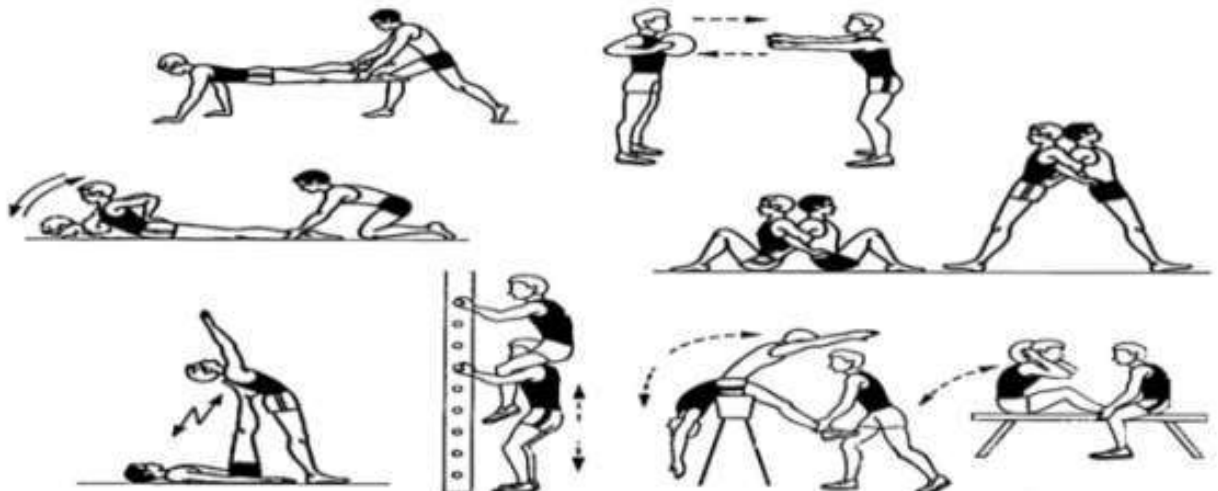


Рисунок 8 – Упражнения в парах для развития силы на этапе начальной подготовки в спортивной акробатике

По характеру мышечной работы упражнения на силу разделяются на статические и динамические. При выполнении статических упражнений спортсмен, преодолевая силу тяжести, удерживает определенное положение относительно длительное время. При исполнении динамических силовых упражнений преодолевается предельный вес или меньший, преодолевающая работа производится максимально быстро, а уступающая относительно спокойно (Рисунок 9).



Рисунок 9 – Динамические упражнения для развития силы на этапе начальной подготовки в спортивной акробатике

Совершенствование различных скоростных действий улучшает возможность быстрой смены сокращения и расслабления мышц, уменьшает скрытый период двигательной реакции, а также улучшает координационные способности. Для развития быстроты используются упражнения с предельной либо около предельной скоростью выполнения.

Важной физической способностью требующейся для занятия спортивной акробатикой является координация – умение контролировать разные группы мышц, согласовывая движения тела в целом. Для ее развития применяются упражнения, задействующие несколько мышечных групп и требующие высокой концентрации внимания (Рисунок 10).



Рисунок 10 – Средства для развития координационных способностей на этапе начальной подготовки в спортивной акробатике

Наиболее эффективным средством развития ловкости, способности выполнить сложные координационные движения и быстро изменить положение тела, является акробатические упражнения, а также прыжки на батуте, резиновой камере и специальных тренажерах. Кроме того, совершенствованию ловкости содействуют подвижные игры.

Таким образом, на всем этапе начальной подготовки очень важно сочетать техническую и физическую подготовку, что способствует всестороннему развитию физических качеств и формированию специальных двигательных умений и навыков у юных спортсменов, необходимых им для достижения высоких результатов в спорте.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Этап начальной подготовки играет важную роль в структуре многолетней спортивной подготовки в спортивной акробатике. Закладывая основу двигательных умений и навыков, делая акцент на технической и физической подготовке, что будет способствовать дальнейшему развитию и совершенствованию спортивного мастерства.

Для успешного овладения специально-техническими двигательными действиями необходимо применять упражнения, направленные на комплексное и избирательное воздействие основных физических качеств, способствующих гармоничному развитию занимающихся.

Наиболее эффективными методами являются метод строго регламентированного упражнения, позволяющий строго регулировать физическую нагрузку в процессе учено-тренировочных занятий и игровой метод, обеспечивающий высокую эмоциональность и переключение на иной вид двигательной активности.

Реализация методического сопровождения на этапе начальной подготовки в спортивной акробатике представлено карточками-заданиями с разнообразными видами упражнений, направленных на развитие основных физических качеств.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Апанасенко, Г.Л. Физическое развитие детей и подростков/ Г.Л. Апанасенко – Киев, 1985-79 с.
2. Безматерных, Н. Г. Методика воспитания гибкости у детей 7 – 9 лет на занятиях спортивной аэробики/Н.Г. Безматерных-Томск: ТГПУ, 2006-151-154 с.
3. Болобан, В.Н. Анализ техники акробатических упражнений: методические рекомендации/В.Н. Болобан – Киров: УГУФВС, 2004. – 32 с.
4. Болобан, В.Н. Основы обучения упражнениям спортивной акробатики / В.Н. Болобан. Спортивная акробатика – К.: высш. школа, 1988. – 32-142 с.
5. Болобан, В.Н. Современная педагогическая технология обучения акробатическим упражнениям возрастающей сложности. Методические рекомендации/В.Н. Болобан – К.: КГИФК, 1990. – 3-25 с.
6. Диагностика функциональной подготовленности юных спортсменов разного возраста и пола: метод. пособие/ науч.-исслед. ин-т физ.культ. Всеросс. – М.: ВНИИФК, 1993. – 15-20 с.
7. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика/ В.В. Козлов – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005. – 63 с.
8. Коркин, В.П. Акробатика для спортсменов/ В.П. Коркин – Москва: Физкультура и спорт, 1974. – 92 с.
9. Коркин, В.П. Акробатика. Каноны терминологии/В.П. Коркин., В.И. Аракчеев – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 143 с.
10. Коркин, В.П. Спортивная акробатика: учебник для ин-тов физ. культуры/ В. П. Коркин – М.: Физкультура и спорт, 2018. - 238 с.
11. Ляшко И.А. Подвижные игры: учебное пособие/авторы-сост.: И.А. Ляшко, А.А. Халявка – 4-е изд. испр. доп. – Краснодар: КГУФКСТ, 2022. – 116 с.
12. Матвеев, Л.П. Общие основы спортивной тренировки: учеб. пособие для ин-тов физической культуры/ Л.П. Матвеев – М.: «Физкультура и спорт», 1977. – 271 с.
13. Миронов, В.М. Гимнастика. Методика преподавания: учебник для студентов учреждений высшего образования по специальностям физической культуры, спорта и туризма/В. М. Миронов: под общей ред. В. М. Миронова – Минск: Новое знание, 2015. – 334 с.
14. Миронов, В.М. Технология физической и функциональной подготовки в гимнастике: учеб.-метод. пособие/В.М. Миронов – Минск: БГУФК, 2007. – 72 с.
15. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной подготовки/Н.Г. Озолин – М.: Альянс, 2017. – 480 с.
16. Приказ Министерства спорта Российской Федерации "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная акробатика" от 02.11.2022 № 910 (Зарегистрирован 05.12.2022 № 71368) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base/garant.ru/405882375/>
17. Руденко, Л.К. Начальная подготовка детей 6-9 лет в спортивной аэробики: автореф. дис. канд. пед. наук/Л.К. Руденко – СПб., 2009. – 12-15 с.

18. Садовский, Е.Г. Компоненты структуры технической подготовки акробатов/ Е.Г. Садовский., В.Н Болобан., А. Масталож., Т. Нижниковский. Теория и практика физической культуры, 2003. –19-23 с.
19. Соколов, Е.Г. Акробатическая подготовка гимнастов/Е. Г. Соколов доц. – Москва: Физкультура и спорт, 1968. – 144 с.
20. Сосина, В.Ю. Акробатика для всех/В.Ю. Сосина. – М.: Олимпийская литература, 2016. – 847 с.
21. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 478 с.