

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

АВИЛОВА ЕКАТЕРИНА СЕРГЕЕВНА

тренер – преподаватель МБОУ ДО ССШ № 1 МО г. Краснодар

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЮНЫХ АКРОБАТОВ

Методическая разработка

Рецензент:
старший преподаватель кафедры
ТиМ гимнастики, КПН
Новицкая Оксана Викторовна

Краснодар - 2024

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	3
1. Программа «Юный акробат» для детей дошкольного возраста	5
2. Базовая гимнастическая и акробатическая подготовка спортсменов	6
3. Танцевальная хореографическая подготовка акробатов	8
4. Специальная физическая подготовка с учетом внутривидовой специализации	9
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	10
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	11
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	12

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.

Объект работы: соревновательная деятельность юных акробатов.

Предмет работы: соревновательные программы для детей 3-8 лет.

Цель работы заключалась в разработке соревновательных программ для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Задачи работы:

1. Составить программы «Юный акробат» для детей абонементных групп 3-6 лет.
2. Разработать программы по гимнастической, хореографической и специальной физической подготовки для учащихся групп НП – 1 6-8 лет.
3. Внедрить разработанные программы в учебно-тренировочный и соревновательный процессы.

Практическая значимость работы заключалась в трансляции педагогического опыта тренерам МБОУ ДО ССШ № 1 на педагогических советах, студентам КГУФКСТ при прохождении тренерской практики, инструкторам по физической культуре в детских дошкольных учреждениях, учителям по физической культуре в начальной школе.

Структура работы. Работа выполнена на 11 страницах компьютерного текста, иллюстрированного 3 таблицами. Она включает введение, 4 пункта, практические рекомендации и заключение. Список литературы насчитывает 6 источников.

1. Программа «Юный акробат» для детей дошкольного возраста

Перед тем как поступить в спортивную школу дети 3 – 6 лет имеют возможность заниматься в абонементных группах. Для них предлагается программа «Юный акробат» с учетом возрастных границ (табл. 1-3)

Таблица 1

1 ступень «Юный акробат» для детей 3-4 лет

№	Содержание	Стоимость
1	Равновесие согнув ногу вперед (фиксация 3 сек.)	4 балла
2	Из упора присев прыжок вверх	2 балл
3	Из положения лежа на спине перекаат вправо и влево	4 балла

Стоимость элементов в сумме составляет 10 баллов.

Таблица 2

2 ступень «Юный акробат» для детей 4-5 лет

№	Содержание	Стоимость
1	Равновесие согнув ногу назад (фиксация 3 сек.)	2 балла
2	Из стойки ноги врозь - кувырок вперед	3 балла
3	Из упора присев прыжок вверх – прогнувшись	2 балл
4	Из седа на пятках с наклоном вперед перекаат вправо и влево	3 балла

Следует отметить, что при невыполнении одного из элементов судья по трудности снимает 1 балл.

Таблица 3

3 ступень «Юный акробат» для детей 5-6 лет

№	Содержание	Стоимость
1	Равновесие «ласточка» (фиксация 3 сек.)	2 балла
2	Кувырок вперед - прыжок вверх – прогнувшись	2 балла
3	Кувырок назад	3 балла
4	Прыжок с поворотом на 180 ⁰	1 балл
5	Колесо	2 балла

Как видно из таблиц элементы постепенно усложняются. При этом каждая предыдущая программа является основой для последующей.

После прохождения программ «Юный акробат» дети 6-8 лет поступают в специализированную спортивную школу № 1 на отделение спортивной акробатики в группу НП – 1. Мы рекомендуем на начальном этапе обучения проводить неклассификационные соревнования по гимнастической [1, 4], хореографической [6] и специальной физической подготовке [2].

2. 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 вперед, 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 прогнувшись 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.

3. Танцевальная хореографическая подготовка акробатов

Хореографическую связку, состоящую из четырех восьмерок рекомендуется изучать и совершенствовать в течение 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 «Самый артистичный акробат». При выборе победителя следует учитывать качество исполнения, соответствие музыки и движений и отражение образа композиции.

4. Специальная физическая подготовка с учетом внутривидовой специализации

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

Упражнения для верхних:

- 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» стоялках;
- 6) равновесие согнув ногу, руки в стороны, без контроля зрительного анализатора.

Упражнения для нижних:

- 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.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

С целью постепенной адаптации к соревновательному процессу и последующей качественной подготовки 3 юношеского разряда рекомендуется следующий алгоритм:

1. 1 ступень «Юный акробат» для детей 3-4 лет.
2. 2 ступень «Юный акробат» для детей 4-5 лет.
3. 3 ступень «Юный акробат» для детей 5-6 лет.
4. Открытый урок «На призы Деда Мороза» с демонстрацией вольного упражнения для учащихся НП – 1.
5. Конкурс, посвященный Международному Женскому дню «Самый артистичный акробат» с показом танцевальной хореографической связки для учащихся НП – 1.
6. Неклассификационные соревнования по специальной физической подготовке ко Дню Защиты детей с учетом внутривидовой специализации для учащихся НП – 1.

По нашему мнению, данная схема подготовки максимально отражает принцип последовательности от простого к сложному.

Следует отметить, что предложенные мероприятия способствуют повышению интереса детей к избранному спорту и сохранности контингента учащихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Соревновательную деятельность для начинающих спортсменов можно разделить на два этапа:

1 этап предназначен для детей дошкольного возраста 3-6 лет, занимающихся в абонементных группах.

Соревновательные программы «Юный акробат» включают 3 ступени в соответствии с возрастными границами. В основе комплекса упражнений лежат базовые равновесия, прыжки, перекаты, кувырки, перевороты.

Следует отметить, что освоив данную программу, юные акробаты адаптируются к учебно-тренировочному и соревновательным процессам.

2 этап предназначен для детей младшего школьного возраста 6-8 лет, поступивших в спортивную школу в группы НП -1.

В течение года данному контингенту детей предлагается освоить 3 программы: 1) вольное упражнение; 2) хореографическую связку; 3) комплекс специальной физической подготовки.

Вольное упражнение осваивалось с целью формирования техники базовых элементов, школы движений и гимнастического стиля исполнения. Хореографическая связка изучалась для воспитания чувства ритма, координационных способностей и артистичности. Специальная физическая подготовка 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.

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.