

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку Балабек Натальи Михайловны, тренера-преподавателя по спортивной акробатике МБОУ ДО МО г. Краснодар ССШ № 1 на тему:

«Программа коррекции техники исполнения броскового элемента в женских групповых упражнениях»

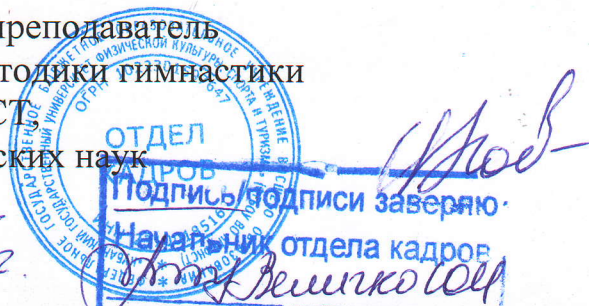
Современное развитие спортивной акробатики обуславливает требование наличия определенного уровня исполнительского мастерства. Для успешного освоения техники безопорных вращений основным условием является правильное представление о движениях, как всего тела, так и его частей в совокупности пространственных и временных признаков. Выполнение любого упражнения подчиняется определенным механическим закономерностям. И чем больше приближены двигательные действия исполнителя упражнения к соответствующему закону движения, тем более точно и эффективно оно исполняется.

Проведенный анализ 66 литературных источников помог систематизировать имеющийся материал по исследуемой проблеме, корректно сформулировать гипотезу, определить цель и задачи, подобрать методы исследования.

На основе проведенного педагогического видеоанализа установлены технические характеристики базового упражнения, рассчитана траектория полета, его высота и время исполнения. Выполнен хронометраж каждой фазы и процентное соотношение их в элементы.

Спортивное совершенствование будет более качественным, если в тренировочном процессе использовать специально разработанные программы, учитывающие объективные критерии технической подготовленности, оценка которых способствует росту, стабильности и эффективности техники выполнения соревновательных комбинаций. Разработана программа коррекции техники исполнения базового элемента позволит повысить уровень спортивного мастерства в процессе технической подготовки акробатов и избежать возможных ошибок при выполнении базового элемента в женских групповых упражнениях «сальто вперед в группировке с «решетки».

Рецензент, старший преподаватель
кафедры теории и методики гимнастики
ФГБОУ ВО КГУФКСТ
кандидат педагогических наук



О.В. Новицкая

22.04.2025 г.