Методическое обеспечение

по спортивной акробатике для воспитанников 7-10 лет

программу составила Портнягина Анастасия Кирилловна - тренер-преподаватель по спортивной акробатике ДЮСШ им. А.Г. Кизима

Спортивная акробатика – одно из основных средств физической культуры. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений и сил. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

Спортивная акробатика – это вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы. В спортивной акробатике можно выступать как индивидуально, так и в групповых упражнениях.

Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры вот основа акробатических упражнений. Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта. Акробатические упражнения составляют сложную и наиболее важную часть современных вольных упражнений спортивной гимнастики.

Соревнования по спортивной акробатике проводятся по 5 дисциплинам:

Женские пары

Мужские пары

Смешанные пары

Женские тройки

Мужские четверки

Упражнения, выполняемые в спортивной акробатике, делятся на 3 вида:

* упражнения балансового характера (статика);
* упражнения вольтижного характера (броски);
* комбинированные упражнения (сочетание баланса и вольтижа).

Для ребенка рекомендуется начинать занятия как можно раньше (оптимальный возраст для начала тренировок в группе начальной подготовки составляет 6-7 лет). Если начинать занятия по акробатике позже, то достичь отличной гибкости и растяжки юному акробату будет сложнее, и его спортивная карьера начнется значительно позже сверстников. Современные требования для десятилетних спортсменов заставляют браться за освоение программы для кандидатов в мастера спорта.

Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата в спортивной акробатике является подбор партнеров (верхнего и нижнего) по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера. Разница в возрасте между партнерами не должна превышать 6 лет.

Потребность ребенка в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека.

Даже если в результате занятий спортивной акробатикой ваш ребенок не станет чемпионом, то результатом упражнений будет ни с чем не сравнимое ощущение владения собственным телом.

Занятия спортивной акробатикой, как и занятия любым видом спорта и физической культуры, должны проводиться систематически и методически. Только такие занятия могут дать положительные результаты. Урок — эта общепринятая и наилучшая форма проведения занятий — должен строиться и проводиться по определенному плану.

На занятиях тренер-преподаватель должен строить свой урок, учитывая общую цель занятий. Урок, конечно, не может быть стандартным, одинаковым для любого коллектива занимающихся, но схема его должна явиться общим ориентиром, допускающим частные отклонения и изменения.

Например, в коллективе самодеятельности тренер преследует цель обучить занимающихся элементарным акробатическим упражнениям. По освоении их он подготавливает «номер», составляя его на основе этих упражнений. Это одно. В спортивной школе тренер-преподаватель ставит своей целью воспитать из занимающихся настоящих мастеров этого вида спорта, которые в дальнейшем будут участвовать на различного рода соревнованиях. Это другое.

Но основная задача тренера — воспитать здорового, сильного, ловкого, волевого, закаленного человека. Сама техника акробатики невозможна без освоения и развития в себе этих качеств.

При занятиях спортивной акробатикой тренер-преподаватель обязан требовать от учеников строжайшей дисциплины. Невнимательное отношение к занятиям может привести к ушибам и травмам. Преподаватель должен внимательно следить за исполнением упражнений и сразу же устранять каждую, даже незначительную ошибку. Не замеченную и не устраненную вовремя ошибку в дальнейшем исправить намного труднее. Преподаватель должен развить в ученике смелость и настойчивость.

Количество занимающихся в группе спортсменов различно. Оно зависит от этапа подготовки. Акробатические элементы приходится неоднократно повторять с каждым воспитанником, что занимает много времени. В чрезмерно большой группе медленнее усваиваются упражнения, и ученики теряют интерес к занятиям. Поэтому чем выше класс спортсменов, тем меньше их количество в группе, поскольку они требуют повышенного внимания со стороны тренера.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

Общее построение, отмечаю присутствующих в журнале учета, инструктаж по технике безопасности;

Общая беговая разминка (цель: разогрев и приведение в рабочий тонус большинства групп мышц).

Бег по залу (5 кругов);

Идем на носках, руками тянемся наверх (вытягиваем позвоночник);

Идем с пятки на носок, делая пружинящие движения, руками тянемся наверх;

* Прыжки на двух ногах;
* Прыжки на правой (левой) ноге;
* Приставные подскоки (правым (левым) плечом);
* Прыжки в группировке (ноги максимально подтягиваем к животу);
* Прыжки в группировке спиной вперед;
* Подскоки с ноги на ногу (руками делаем вращательные движения назад);
* Полный присед, руки за головой, спина прямая – «гусиный шаг» (идем, далее прыжки);
* Время беговой разминки: 7-10 минут. Пульс (норма): до беговой разминки 60-70 ударов/мин., после 110-130 ударов/мин.

Общая разминка (на месте). Цель: более тщательная разминка и разогрев всех групп мышц, подготовка спортсмена к выполнению акробатических элементов, связанных с гибкостью, растяжкой, равновесием. Во время основной разминки придерживаемся принципа «сверху вниз», т.е. начало разминаем шею, потом руки, затем туловище и т.д.). Это необходимо начинающим спортсменам для лучшего запоминания разминки, для последовательной проработки основных групп мышц, ведь хорошая разминка позволяет свести к минимуму получение микротравм при выполнении акробатических элементов.

Разминаем шею;

Разминаем руки: плечевой пояс, локти, кисти;

Прыжки наверх, пируэты (влево, вправо)

Разминаем туловище;

Махи ногами на месте

Разминаем колени (вращения, приседания);

Разминаем стопы (стоя на ногах);

Разминаем стопы (сидя);

Общая разминка длится (5-7 мин).

Выполнение индивидуальной работы (баланс)

Характерные индивидуальные элементы (см. табл. 1):

Категория I - баланс (из таблицы трудности).

Таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
| Статические удержания и сила: | Стойка на руках, стойка на голове, равновесия на ногах (например ласточка); равновесие на локте («крокодил»), стойка на лопатках. Поддержки и упоры, стойки силой. |
| Гибкость: | Например: шпагаты; перекидки, мосты, складки |
| Элементы в позу: | Например: кувырки, колеса и комбинации элементов, различные прыжки в позу (фляг на колено, подъем разгибом в упор и т.д.). |

Индивидуальные элементы со статическим удержанием должны выполняться без поддержки. Такие элементы должны быть выдержаны 2 секунды (требование к выступающим на соревнованиях) и от 3 до 5 секунд и более в тренировочном процессе.

Контроль за выполнением задания осуществляет тренер-преподаватель. В процессе выполнения элементов выявляются и затем устраняются ошибки.

Разучивание новых элементов осуществляется только под контролем (или страховкой) тренера-преподавателя.

Прыжки на акробатической дорожке включают в себя кувырки и их разновидности (вперед, назад, углом, через стойку на руках, углом и т.д.), колесо, перевороты, подъем разгибом, полет-кувырок, переднее сальто в группировке, рондат, фляг и т.д. Спортсмены каждой учебно-тренировочной группы выполняют акробатические элементы, соответствующие их уровню подготовки.

В конце тренировки выполняется ОФП (отжимания от пола, упражнения на пресс (спину), подтягивания, приседания, комплексные упражнения (например, связка «бег-отжимания» или «пресс-спина-отжимания»). Крайне важно включать в программу ОФП акробатические элементы, такие как, стойка на руках у стенки (например, 5 подходов по 10 сек., потом время и количество подходов можно постепенно увеличивать), спичаги в стойку на руках (вначале делаются у стенки, потом без неё), из положения «упор сидя» выход в стойку на руках (вначале делаются у стенки, потом без неё) и т.д.

В конце тренировки проводится общая оценка всей тренировки (тренер-преподаватель выявляет положительные (отрицательные) стороны, делает замечания и дает свои рекомендации по устранению ошибок).

**Список литературы**

1. С.В. Кожевников. Акробатика. – М.: Искусство, 1984
2. Свод правил по спортивной акробатике 2009-2012 гг. | 2 | 3 | 4 | 5 | 6
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: Терра-Спорт, 2002.
4. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. – М.: Физкультура и спорт 1974.
5. Коркин В.П. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт 1983.
6. Спортивная акробатика: Учебник для институтов физкультуры / Под ред. В.П. Коркина – М.: Физкультура и спорт, 1981
7. Соколов Е.Г. Акробатическая подготовка студентов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
8. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. Коренберг В.Б. Проблема физических и двигательных качеств // Теория и практика физической культуры. - 1996.
10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970.