

«ХАРАКТЕРИСТИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ АКРОБАТОВ»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

подготовила магистрант

Киселева Ирина Олеговна

кафедры теории и методики
физического воспитания

научный руководитель:

Кузьмина Л.И.,

кандидат педагогических наук, доцент

Цель исследования:

Определить пути совершенствования специфических координационных способностей на этапе начальной подготовки юных акробатов. (7-8 лет).

Задачи исследования:

1. Раскрыть теоретические основы развития и диагностики координационных способностей при подготовке юных акробатов;
2. Определить уровень развития специальной и координационной подготовки у юных акробатов на этапе начальной подготовки.
3. Разработать и апробировать специальный комплекс упражнений для развития координационных способностей у юных акробатов на этапе начальной подготовки.

Сущность и методика исследования:

Изучение развития КС у юных акробатов. Разработка комплекса упражнений для специфических КС. Проверка эффективности разработанного комплекса.

Организация исследования :

Тестирование проводилось на базе СДЮШОР по фристайлу и акробатическим видам спорта.

Было подобрано 8 тестов, позволяющих оценить уровень общей и **специальной** физической подготовленности и 4 теста для оценки уровня развития спец-х координационных способностей.

Описательная статистика результатов тестирования физической подготовленности юных акробатов контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента

Контрольные испытания	экспериментальная группа (мальчики)			контрольная группа (мальчики)			p – значение
	\bar{X}	σ	S_x	\bar{X}	σ	S_x	
бег 10 метров, с	2,23	$\pm 0,17$	0,06	2,25	$\pm 0,18$	0,08	$> 0,05$
бег 10 метров «змейкой», с	3,35	$\pm 0,95$	0,30	3,36	$\pm 0,7$	0,22	$> 0,05$
прыжок вверх, см	20,2	$\pm 1,25$	0,60	20	$\pm 1,06$	0,53	$> 0,05$
наклон вперед, см	6,02	$\pm 0,07$	0,02	6,00	$\pm 0,09$	0,02	$> 0,05$
прыжок в длину с места, см	155,63	$\pm 2,67$	0,94	156,13	$\pm 2,23$	0,79	$> 0,05$
мост из положения лежа на спине, см	16,3	$\pm 2,98$	0,87	15,9	$\pm 3,46$	1,02	$> 0,05$
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	6,05	$\pm 0,09$	0,02	6,07	$\pm 0,08$	0,02	$> 0,05$
в висе на гимнастической стенке спиной поднимание ног до прямого угла, раз	6,2	$\pm 1,25$	0,60	6	$\pm 1,06$	0,53	$> 0,05$

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ КООРДИНАЦИИ У СПОРТСМЕНОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУПП ДО ЭКСПЕРИМЕНТА

Контрольные испытания	контрольная группа	Экспериментальная группа	P-значение
Равновесие на правой ноге (с)	$5,84 \pm 0,51$	$5,94 \pm 0,56$	$> 0,05$ (0,6980)
Равновесие на левой ноге (с)	$3,85 \pm 0,53$	$3,96 \pm 0,58$	$> 0,05$ (0,6779)
Прыжок вверх с поворотом на 360° (баллы)	$1,9 \pm 0,48$	$1,8 \pm 1,17$	$> 0,05$ (0,4574)
Повороты на гимнастической скамейке (с)	$14,7 \pm 0,95$	$14,6 \pm 0,7$	$> 0,05$ (0,2731)

○ Специальная физическая подготовка в акробатике –

это избирательный набор приемов и методов ,
которые направлены на воспитание необходимых
двигательных качеств, технически схожих в нашем
случае с акробатическими, а так же надежный и
стабильный процесс во время выполнения сложно-
координационных акробатических элементов и связок.

1. Упражнения на вестибулярную устойчивость

2. Упражнения на пространственную ориентацию

Средства развития координационных способностей у акробатов на этапе начальной подготовки

3. Упражнения на умения воспроизводить и дифференцировать временные параметры движений и по степени мышечных усилий

4. Упражнения для развития статического и динамического равновесия

Во время поиска новых средств специальной физической подготовки для акробатов были найдены в научной статье : упражнения на батуте, балансборды, крутящиеся диски , различные полусферы BOSU, фитболы , игры, упражнения с предметами и в паре и т.д. Разработан и внедрен экспериментальный комплекс упражнений на развитие специальных координационных способностей у юных акробатов 7-8 лет.



Упражнение на платформе "BOSU"



Упражнение на балансборде , которое входит в экспериментальный комплекс.

Некоторые виды упражнений из комплекса. С октября месяца приступили к выполнению.

ВЫВОД

Таким образом, все вышесказанное, позволяет утверждать, о важности развития КС во время СФП спортсменов и требует более детального практического исследования. Необходимо определить не только структуру координационной подготовленности акробатов, но и специфику проявления тех или иных КС, их взаимосвязь с технической подготовленностью на различных этапах.

Специальные упражнения для совершенствования координационных движений разрабатывались с учетом специфики избранного вида спорта, профессии. Это координационно-сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта. Результаты проведенного тестирования говорят о том, что уровень подготовленности испытуемых экспериментальной и контрольной групп примерно одинаковый. Это позволяет нам применить экспериментальную методику развития координационных способностей и проверить ее эффективность.

Экспериментальная группа



*СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!*

